Revuelto de claras con vegetales

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
30 min.	4	Cenas	Fácil

.

Ingredientes

500 gr Claras de Huevo San Juan

1/4 pza Cebolla blanca picada

2 Dientes Chicos Ajo picado

1/2 pza Pimiento rojo

1/2 pza Pimiento verde

1pza Zanahoria

1pza Brócoli(Solo el penacho)

Cantidad necesaria: Sal y pimienta al gusto Aceite de oliva

Preparación

– Lavar y desinfectar las verduras. Cortar los pimientos y la zanahoria en tiras delgadas.

– En una sartén calentar el aceite de Oliva y sofreír la cebolla junto con el ajo, una vez que tomo un color café claro añadir las verduras comenzando con la zanahoria y posteriormente los pimientos, el brócoli incorporarlo al final para evitar se cosa demasiado.

– Agregar las claras de huevo, salpimentar y cocer al término deseado.

Nota: Las verduras se pueden sustituir por las de su preferencia. Se pueden acompañar de pan tostado.