

Frittata de claras



Tiempo de
preparación

15 min.

Porciones

1

Ideal para

Desayuno
Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

150 g Clara de Huevo San Juan

25 g Cebolla finamente picada

25 g Pimiento rojo finamente picado

50 g Queso manchego light rallado

10 g Mantequilla

20 g Aceite de oliva

25 g Espinaca (lavada y desinfectado)

40 ml Leche entera

Sal y pimienta

Preparación

1. Batir las claras con la leche y la mitad del queso rallado en un tazón. Sazonar con sal y pimienta.
2. Derretir la mantequilla y mezcla con el aceite de oliva en un sartén.
3. Cocinar la cebolla, el pimiento y por último las espinacas en tiritas. Cuando todo esté cocido, agregar la mezcla de huevo.
4. Bajar el fuego, tapar y dejar cocinar de 5 a 7 minutos esto también dependerá del tamaño del sartén.
5. Colocar en un plato con la otra mitad del queso y decorar.