Omelette de Claras

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
25 min.	5	Desayuno Cenas	Fácil

.

Ingredientes

600 g de Claras de huevo San Juan.

Cantidad necesaria de verduras cocidas (al gusto)

20 pza Rodajas de jitomate salader

Para las verduras cocidas, cantidad necesaria de: Champiñones Cebolla morada Espinaca guisada Aceite al gusto Sal y pimienta

Preparación

Procedimiento:

1. Calentar en una sartén el aceite, agregar las claras de huevo San Juan, previamente batidas, dejar cocer por ambos lados.

2. Poner las verduras cocidas al centro del Omelette, doblarlo por la mitad. Retirar del sartén

3. Colocar las rodajas de jitomate al centro del plato, encima de este colocar el omelett. Este platillo se puede acompañas de alguna salsa.

Para las verduras Cocidas

1. Acitronar la cebolla morada cortada en juliana.

2. Añadir la espinaca dejar cocer, añadir los champiñones, dejar cocer. Por último, sazo- nar y reservar