



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

OMELETT DE VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo
- ¼ de taza de zanahoria en cubitos
- ¼ de taza de pimiento verde en julianas
- 1 bolsa de plástico con cierre hermético (tipo ziploc)
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. En la bolsa de plástico, agregar huevo, las verduras, sal y pimienta.
2. Cerrar la bolsa a la perfección y cocinar en una olla con agua hirviendo.
3. Acompañar el omelett con 1 tortilla de maíz o ½ pieza de bolillo integral.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	85
Proteínas (g)	5,8
Hidratos de Carbono (g)	3,5
Fibra (g)	1,05
Lípidos (g)	4,8
Colesterol (mg)	186