

# Revuelto de claras con vegetales



Tiempo de  
preparación

30 min.

Porciones

4

Ideal para

Cenas

Nivel

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 tome 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.