Omelette de claras relleno de verduras

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

.

Ingredientes

1 ¼ taza de Clara de de Huevo San Juan

1 Manojo de espinacas desinfectadas

2 Calabacitas cocidas

2 Zanahorias cocidas

Aceite vegetal

Sal

Preparación

En un sartén de teflón calentar el aceite. Agregar la clara líquida, sazonar al gusto con sal y voltear cada 2 minutos de lado. Colocar dentro las verduras cocidas. Servir el omelette en un plato, acompañar con la ensalada fresca y salsa.