Omelette de claras con champiñones al ajillo

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
22 min.	2	Desayuno	Fácil

.

Ingredientes

2 tazas de Claras de Huevo San Juan

3 cucharadas de crema ácida (reducida en grasa)

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de fécula de maíz

Aceite de oliva, cantidad necesaria

2 tazas de champiñones

2 cucharadas de chile guajillo

Queso panela al gusto

Espinacas al vapor al gusto

Preparación

1.En un tazón bate las Claras de Huevo San Juan® hasta que lleguen a punto de nieve, agrega la crema ácida, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la fécula de maíz, sazona con sal y pimienta y mezcla de forma envolvente.

2.Engrasa una sartén con suficiente aceite de oliva, calienta a temperatura media-baja y vierte la mezcla de claras, tapa la sartén y cocina por 5 minutos. Una vez que las claras comiencen a verse sólidas, voltea y cocina hasta obtener un dorado deseado.

3.Para los champiñones, calienta una sartén a temperatura media, agrega aceite, vierte los champiñones y cocina por 10 minutos hasta dorar por completo, agrega el chile guajillo en tiras, sazona con sal y pimienta y retira.

4.Calienta una parrilla, plancha o sartén a temperatura alta y parrilla el queso panela por ambos lados.

5.Rellena el omelette de claras con el queso panela, los champiñones y espinacas al vapor. Acompaña con fruta y jugo o tus complementos favoritos para desayunar.