

Omelette de espinaca, mozzarella y clara de huevo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 1

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/omelette-de-espinaca-mozzarella-y-clara-de-huevo>

Preparación

Batir las claras de huevo en un tazón pequeño hasta que estén ligeramente espumosas. Caliente una sartén mediana antiadherente a fuego medio-alto, cocine las claras por 1 minuto o hasta que empiecen solidificarse. Didsponga encima las espinacas y el queso sobre la mitad de del círculo del onlette y, utilizando una espátula flexible resistente al calor, doble los huevos por la mitad sobre el relleno y cocinar por 2 minutos más. Sacarlo de la sartén y sazonar con sal y pimienta y servir.



Ingredientes

- 1/3 taza/s Clara de huevo
- 1 cucharadita/s Agua
- 1/4 taza/s hojas de Espinaca
- 2 rebanada Mozzarella
- 1 cantidad mínima Sal
- 1 cucharada/s Pimienta

Categorías

Un día normal, Diabética, Libre de Gluten , Reducida en calorías, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Lácteos y huevos, Vegetales, Rápida, Para/con niños, Familia, Guarniciones, Desayuno