Omelet de Zanahoria y Brócoli (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Zanahoria

1 unidad

Brócoli

1 unidad

Clara de huevo

3 unidades

Fécula

1 cdita

Sal y pimienta

a gusto

Provenzal

1 cucharada

Queso fresco magro

100 gr.

Procedimiento:

Pelar y cortar la zanahoria en semicírculos de ½ centímetro de espesor. Lavar y cortar el brócoli quitándole el tronco principal. Colocar ambos vegetales hasta colmar las dos cavidades del MultiCocción. Salpimentar y cocinar a potencia máxima por 2 minutos y medio.
Batir las claras con la sal, la pimienta, la fécula, la provenzal, y el queso. Agregar la zanahoria y el brócoli y mezclar. Colocar la preparación en el TartaExpress. Tapar y cocinar a potencia máxima por 3 minutos.

Phoca PDF

Phoca PDF