



Omelet Mediterráneo (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Berenjena

1 unidad

Tomate

1 unidad

Zuquini

1 unidad

Queso magro

100 gr.

Claras de huevo

4 unidades

Sal y pimienta

a gusto

Albahaca fresca o deshidratada

a gusto

Aceitunas negras

50gr.

Fécula de máiz

1 cdita.

Phoca PDF

Procedimiento:

Pelar y cortar la berenjena y el zuquini en cubos de ½ centímetro. Cortar el tomate y el queso magro también en cubos de ½ centímetro. Descarozar y cortar la aceitunas.
Batir las claras con la sal, la pimienta, la fécula, la albahaca, el queso reducido en grasas, las aceitunas y todos los vegetales.
Colocar la preparación en el TartaExpress hasta las ¾ partes de la altura y cocinar tapado 3 minutos a potencia máxima.





Phoca PDF