



Omelette de Hongos y Zuquini (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Zuquini

300 gr. (2 zapallitos aprox.)

Cebolla

½ unidad

Cebolla de verdeo

100 gr.

Puerro

100gr.

Claras

3 unidades

Hongos de Pino

3 unidades

Provenzal

1 cda.

Queso blanco sin colesterol

2 cda.

Fécula de maíz

1 cdita.

Phoca PDF

Agua o Vino

1/2 tacita de café

Procedimiento:

Cortar los hongos y ponerlos a hidratar en agua o vino.
Pelar los zuchinis y cortarlos en cubos de 1 centímetro.
Cortar la cebolla en cubos de ½ centímetro. Cortar en juliana la cebolla de verdeo y el puerro. Cuando se hayan ablandado los hongos, escurrirlos y picarlos o procesarlos.
Batir las claras con la cebolla, la sal, la pimienta, el queso blanco, la fécula, la provenzal, la cebolla de verdeo, el puerro, el zuquini y los hongos. Colocar en el TartaExpress. Tapar y cocinar a potencia máxima por 3 minutos.





Phoca PDF