
Receta: Tortilla de Vegetales

Servicio: 1

Tamaño de servicio: 1 Tortilla

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 taza vegetales congelados de fajita
- 1 huevo + 2 clara de huevos
- 1/4 taza queso mozzarella

Direcciones:

1. Caliente aceite en un sartén a fuego mediano.
2. Ponga los vegetales en el sartén y cocine hasta que estén suaves.
3. Añada los huevos y las claras de huevo, viértalos para mezclarlos con los vegetales. Cocine hasta que estén hechos.
4. Cubralos con el queso por encima y déjelo reposar hasta que el queso se derrita.
5. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición para un servicio:

**Calorías: 338 Grasa Total: 25g Grasa Saturada: 7g Sodio: 441mg
Carbohidratos: 6g Proteína: 20g Fibra: 1g**