



Omelet de Pimientos Rojos y Amarillos

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite de oliva | 4 claras de huevo |
| 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas | ½ cucharadita de albahaca seca |
| 1 pimiento amarillo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas | ¼ cucharadita de pimienta negra molida |
| | aceite en aerosol para cocinar |
| | 2 cucharaditas de queso Parmesano rallado |

Preparación

1. En un sartén antiadherente grande, caliente aceite a fuego medio; agregue los pimientos revolviendo durante 4 a 5 minutos. Manténgalo a fuego bajo.
2. En un tazón, bata las claras de huevo, la albahaca y la pimienta negra molida.
3. Rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar. Caliente a fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo el sartén en círculos para cubrir la base. Cocine hasta que los huevos se espesen.
4. Con cuidado, despegue el omelet de la base y voltéelo. Cocine durante 1 minuto o hasta que quede firme.
5. Agregue la mitad de los pimientos sobre el huevo. Doble por la mitad para que no se salga el relleno. Sirva el omelet. Agregue el queso Parmesano.
6. Repita con el resto de la mezcla de huevo, pimientos y queso. Sirva caliente.

Los brillantes pimientos agregan un toque saludable a este desayuno tradicional.

Rinde 2 porciones. 1 omelet por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 101, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 9 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg