



Omelette de parmesano y brócoli

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento: Tazón pequeño, sartén mediana, tapa para sartén
Utensilios: Batidor o tenedor, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 huevos grandes
1/4 taza de queso parmesano rallado
1 cucharadita de aceite de oliva O vegetal
1/2 taza de brócoli, cortado
1 cebolleta, finamente picada (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Bata los huevos y el queso parmesano en un tazón pequeño.
3. Caliente el aceite en una sartén mediana antiadherente a fuego medio. Agregue el brócoli y la cebolleta (si lo usa); cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Vierta los huevos en la sartén, sin revolver. Cubra la sartén con tapa y cocine hasta que los huevos estén listos, aproximadamente de 3 a 4 minutos.

Información nutricional:

Calorías 320
Grasas totales 22g
Sodio 590mg
Carbohidratos totales 8 g
Proteína 21 g