



*Receta barata
y saludable*

Nido de omelete con verduras y más cositas

Ingredientes:

- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de aceite de cártamo
- 1 taza de vegetales cocidos: brócoli, calabacitas y champiñones
- 3 hojas de lechuga italiana
- 1 taza de germinado de alfalfa
- sal y pimienta al gusto

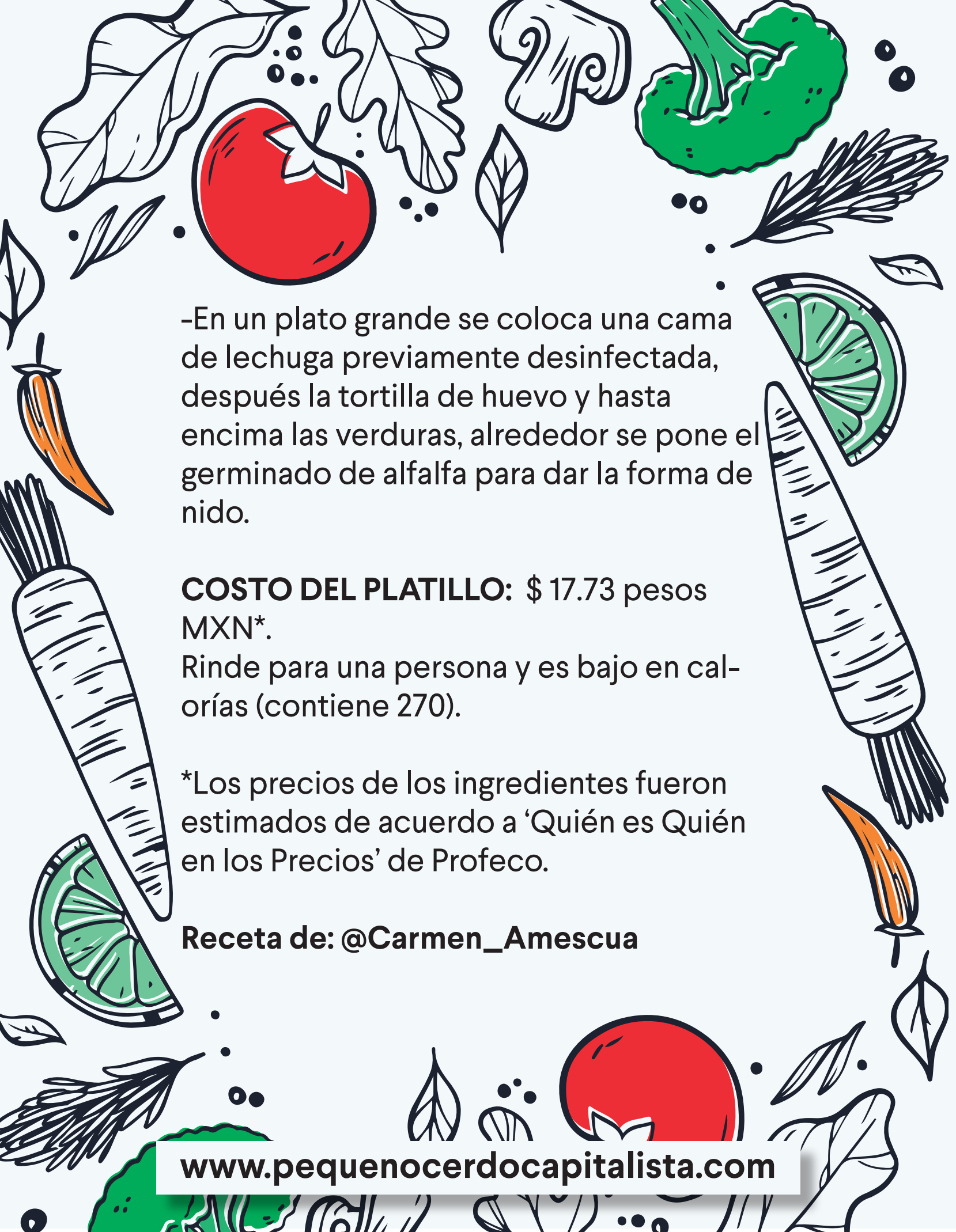


Preparación:

-Se cortan en rebanadas los champiñones, el brócoli y las calabacitas.

-Se saltean en una sartén con 1/2 cucharada de aceite hasta que queden al dente y se reservan aparte.

-En una sartén mediana previamente calentada con 1/2 cucharada de aceite se ponen los huevos batidos con sal y pimienta al gusto formando una tortilla. Ya que tenga consistencia se voltea hasta que quede levemente dorada por los dos lados. Se saca y se aparta.



-En un plato grande se coloca una cama de lechuga previamente desinfectada, después la tortilla de huevo y hasta encima las verduras, alrededor se pone el germinado de alfalfa para dar la forma de nido.

COSTO DEL PLATILLO: \$ 17.73 pesos MXN*.

Rinde para una persona y es bajo en calorías (contiene 270).

*Los precios de los ingredientes fueron estimados de acuerdo a 'Quién es Quién en los Precios' de Profeco.

Receta de: @Carmen_Amesca

www.pequenocerdocapitalista.com