

Compras - Tortilla Francesa (omelette) 2 porciones

Planeé comer con su familia y haga una lista de los alimentos favoritos de su familia.



3 huevos pimienta negra o de cayena, a gusto
1 cucharada de leche o agua
¼ cucharadita de sal (opcional)
Pimienta negra o de cayena, a gusto
Relleno adicional: vegetales, queso, jamón, pavo (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, bata bien con un tenedor los huevos, la leche, la sal y la pimienta, al gusto.
3. Rocíe una sartén pequeña con un espray antiadherente. Precaliente la sartén a fuego medio-alto. Vierta los huevos batidos.
4. Mientras los huevos se cocinan, incline la sartén suavemente para mover las porciones cocidas al centro y dejar cocinar el resto de la mezcla.
5. Si lo desea, añada el relleno adicional mientras los huevos aún se cocinan. Doble la tortilla o enrolléla.
6. Transfiera la tortilla de la sartén a un plato.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 110, Grasa total 7g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 10g, Total de carbohidrato 1g, Fibra dietética 0g, Azúcares 1g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 110mg.

Fuente: Extensión de Nebraska