

## Omelet Hierbas Frescas

### INGREDIENTES:

1 Cuch	Aceite de Oliva
½ taza	Pimientos rojos en tiritas
½ taza	Champiñones frescos en rebanadas
½ taza	Cebollas cambray rebanadas
1	Dientes de ajo, picados finamente
½ taza	Queso cottage 1% grasa.
4	Huevos
¼ taza	Leche evaporada
½ Cuch	Hojas de albahaca frescas picadas
½ Cuch	Hojas de romero picadas
½ cuch	Hojas de perejil picadas
	Sal y pimienta al gusto.
	Spray para Cocinar

### PREPARACIÓN:

Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Salte los pimientos, champiñones y cebollas por 6 minutos. Añada el ajo y salte 3 minutos más. Separe las claras, póngalas en un recipiente hondo y bátalas a punto de turrón (hasta que al levantar la batidora, éstas no se caigan) luego agregue las yemas y bata hasta mezclar, agregue el resto de las hierbas, la leche, la sal y la pimienta y mezcle para incorporar. Caliente una sartén grande de teflón a fuego medio alto, ponga spray para cocinar, añada la mezcla de los huevos al sartén, esparciéndolo por todo el fondo, añada la mitad de los vegetales. Cocine hasta que se vea suave pero más firme el huevo, agregue el resto de los vegetales y doble con una espátula. Cocine un minuto más. Sirva y acompañe con una rebanada de pan integral tostado.

### Porciones: 4

1 Porción = 1/4 de porción

### Información Nutricional por Porción:

234 calorías, 17 g carbohidratos, 19 g proteínas, 10 g grasas,  
212 mg sodio, 141 mg colesterol, 2 g fibra