

## Frittata con vegetales

### INGREDIENTES:

2 cucharaditas	margarina Smart Balance
½ taza	cebolla cortada en rodajas
½ taza	zucchini (calabacín) cortado en rodajas
2	tomates pequeños cortados en cubos
1 cucharada	albahaca fresca picada
½ taza	claras de huevo
½ taza	queso tipo cottage 1% de grasa
¼ taza	leche descremada
¾ onza	queso reducido en grasas rayado

### INSTRUCCIONES:

Reviste una sartén con Smart Balance y colócala sobre fuego medio hasta que se caliente. Saltea la cebolla, el pimiento rojo y el zucchini sobre fuego medio hasta que los vegetales se hayan dorado, 2 ó 3 minutos. Agrega el tomate, la albahaca y la pimienta negra a la sartén y agita un poco para mezclar. Cocina durante 2 ó 3 minutos y retira del fuego.

Precalienta la parrilla del horno (broiler). Entretanto bate las claras de huevo, el queso cottage y la leche. Vuelca la mezcla de huevo sobre los vegetales. Cubre y cocina a fuego medio/bajo hasta que el fondo esté listo y la superficie esté todavía un poco húmeda. Pasa la sartén a la parrilla del horno y hornea hasta que la superficie esté lista, 2 ó 3 minutos. Rocía el queso y hornea hasta que se derrita.

### Porciones: 2

Porción = ½ receta

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

Calorías	205
Carbohidratos	16 g
Proteínas	21 g
Grasa	5 g
Fibra	3 g