Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos

Añada un toque de color a este desayuno básico con pimentones rojos y amarillos.

Rinde 2 porciones. *1 tortilla de huevo por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Información nutrimental por porción
Calorías 91, Carbohidratos 9 g, Proteína 8 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 2 mg, Sodio 135 mg, Fibra Dietética 1 g

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pimentón rojo, sin semilla y finamente picado
- 1 pimentón amarillo, sin semilla y finamente picado
- 4 claras de huevo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- aceite en aerosol para cocinar
- 2 cucharaditas de queso Parmesano rallado

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande de teflón sobre fuego medio; agregue el pimentón rojo y el amarillo, revuélvalos frecuentemente durante unos 4 ó 5 minutos. Manténgalos calientes a fuego bajo.
2. En un pequeño tazón, bata ligeramente las claras de los huevos, la albahaca y la pimienta negra molida.
3. Rocíe un sartén pequeño con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente sobre fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo el sartén para hacer que la mezcla cubra todo el fondo. Cocine durante 30 segundos o hasta que los huevos estén listos.
4. Cuidadosamente levante y voltee la mezcla. Cocine por 1 minuto o hasta que esté firme.
5. Rocíe la mitad de los pimentones sobre los huevos. Doble por la mitad para cubrir el relleno. Colóquelo en un plato. Rocíe con 1 cucharadita de queso Parmesano.
6. Repita el proceso con el resto de la mezcla de huevo, pimentones y queso.