Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Tortilla Colosal de Champiñones

Sirve:

1 ración

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
medium mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta tortilla de vegetales es un plato grande y abundante que tan sólo tiene 176 calorías. Comienza el día con una ración de vegetales y 15 gramos de proteína. Sorprendentemente, no hace falta añadir aceite para hacer esta tortilla.

3 cucharadas de pimiento rojo, sin semillas, picado (28 g)
3 cucharadas de pimiento verde, sin semillas, picado (28 g)
2 champiñones, picados
¾ cucharadita de romero fresco picado, o ¼ cucharadita seco (.5 g)
¾ cucharadita de tomillo fresco picado, o ¼ cucharadita seco (.5 g)
¼ cucharadita de ajo, picado (1 g)
⅛ cucharadita de pimienta negra (.3 g)
1 huevo, batido
½ taza de sustituto de huevo (o 4 claras de huevo) (120 ml)

2 cucharadas de leche descremada (30 ml)
2 cucharaditas de agua (30 ml)
1 cucharada de queso mozzarella, rallado con Cono #1 (7 g)
1 cucharada de queso Parmesano, Romano y Asiago, rallados (7 g)

Preparación :

1. Precaliente la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los pimientos rojos y verdes y las setas y saltea durante 3 minutos.
2. Agrega el romero, el tomillo, el ajo y la pimienta y saltea durante 1 minuto más. Pon las verduras salteadas en un plato y reserva.
3. En un tazón pequeño mezcla el huevo, el sustituto de huevo y la leche.
4. Lava la sartén y calienta de nuevo a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la mezcla de huevo en la sartén. Con una cuchara, deja caer cuidadosamente agua alrededor de los bordes de la mezcla de huevo. Tapa inmediatamente y baja el fuego. Cocina 2-3 minutos o hasta que casi se cuaje.
5. Destapa y añade la mezcla de verduras y el queso en el centro de la tortilla. Usando una espátula de metal con un borde afilado levanta con cuidado un tercio de la tortilla y dobla sobre el centro para cubrir parcialmente el relleno. Repite con el otro lado.
6. Continúa cocinando, tapado, aproximadamente 1 minuto más. Desliza la espátula por debajo de la tortilla, inclina la sartén y levanta cuidadosamente la tortilla para servirla en un plato.

Consejos:

- ¿Tienes prisa? Saltea las verduras la noche anterior y refrigerar.

Información nutricional por ración

Calorías: 176
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 4g
Colesterol: 221mg
Sodio: 245mg
Carbohidratos: 11g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 6g
Proteína: 15g