

# Tortilla de Huevo (Receta transformada)

Esta tortilla saludable vegetariana para el corazón tiene menos de 300 calorías y está rellena de deliciosos vegetales. Pruébela para estimular su mañana y lo mantendrá activo durante todo el día.

## Ingredientes

- 1 huevo grande
- 1 clara de huevo grande
- Spray para cocinar (ej. Pam o Crisco)
- 2 cucharadas de cebollas rojas, crudas y cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de pimientos, crudos cortados en cubitos
- 2 champiñones medianos, picados
- ½ taza de espinacas, crudas, picadas
- ¼ taza de queso cheddar suave, rallado
- 1 toronja pequeña

## Preparación

1. Bate el huevo y la clara de huevo y luego calienta un sartén a fuego medio. Rocíe el spray para cocinar en la sartén y luego vierta la mezcla de huevo.
2. Una vez que los huevos comiencen a cocinarse, vierta la cebolla roja, los pimientos, los champiñones, las espinacas y el queso cheddar sobre los huevos.
3. Cuando los huevos hayan terminado de cocinarse, dóblelos suavemente con las verduras y el queso en el medio y sirva con toronja al lado.

## Nutrición

Calorías 298; Grasa 15g; Carbohidratos 22g; Proteína 19g



Para obtener más consejos útiles sobre cómo mantener un estilo de vida saludable, visite [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com)