

## PLATOS DE FONDO

# Omelette Napolitano



1 porción



Nivel: Fácil



10 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de tomate cortado en cubitos (sin pulpa)
- 1 cucharada de ricota
- 1 cucharada sopera de jamón de pavo trozado (10gr)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de leche descremada
- 2 cucharadas de champiñones cortados en láminas finas cocidos al vapor
- 1 ajo picado finamente
- 1 huevo entero
- Orégano
- 1 cucharadita de albahaca (opcional)
- 1 cucharadita de ciboulette cortado finamente

## Preparación

- Disponer el huevo entero en un bol, batir manualmente hasta unir clara y yema, agregar la leche, el jamón y condimentar con sal, ajo y orégano y si se desea un toque de albahaca.
- Calentar el aceite en una sartén de teflón (para evitar que la mezcla se pegue), verter la preparación y esparcirla con el cuidado de que quede bien distribuida (debe quedar delgada ya que no es tortilla), cocine a fuego bajo hasta que note que la preparación esté casi cocida (aún debe presentar un poco de humedad).
- Al llegar a ese punto distribuya sobre ella todos los ingredientes que están en reserva, tome una esquina de la omelette y dóblela por encima, formando una media luna, cocinar a fuego bajo por un minuto más, retirar y servir caliente.

## Información nutricional

### 1 porción

Energía (Kcal)	<b>159</b>
Proteínas (g)	<b>7,7</b>
Lípidos (g)	<b>12,6</b>
Colesterol (mg)	<b>9,1</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>3,9</b>
Sodio (mg)	<b>328,9</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>