



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CLARAS RANCHERAS EN PAN PITA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 jitomate en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 claras de huevo
- Sal y pimienta
- 1 pieza de pan pita taquero integral
- 2 cucharadas de perejil picado

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén, saltear jitomate y cebolla.
2. Agregar las claras y mover constantemente hasta que se cocine. Salpimentar.
3. Calentar el pan en un sartén.
4. Servir en un plato trinche el pan y encima las claras preparadas.
5. Espolvorear con perejil picado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	215
Proteínas (g)	10
Hidratos de Carbono (g)	20
Fibra (g)	1
Lípidos (g)	6
Colesterol (mg)	0