



Omelette blanco con brócoli e ilolay Crem Light con hierbas

UNA DELICIOSA RECETA CON PRODUCTOS ILOLAY

Probá esta entrada saludable y simple, un omelette a base de claras con brócoli, acompañado por una ensalada de lechuga, apio y champignones.

Complejidad



Fácil

Tiempo



30 min aprox.

Libre de Glúten



Si

Vegetariana



Si

Producto ilolay

Blanco ilolay Crem Light

INGREDIENTES

- 4 claras
- 1 y 1/2 taza brócoli
- 1 pote Queso ilolay Crem Light
- 2 cdtas jugo de limón
- 2 cdas perejil
- 1/2 taza tomates secos hidratados
- Sal y pimienta
- 2 tazas lechugas
- 2 cdas ciboulette
- 1 rama de apio
- 6-8 champignones
- 2 cdtas aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Batir apenas las claras con sal y pimienta.
 2. Verter sobre 2 moldes de vidrio tipo pyrex (preferentemente plano y redondo) y cocinar al microondas hasta que coagule la superficie. Hacerlo a baja temperatura, primero 2 minutos y luego ir agregando de a 30-40 segundos hasta que esté listo. Dejar enfriar unos segundos y con la ayuda de una espátula ir despegando los bordes del omelette blanco hasta llegar al centro.
 3. Una vez desprendido, desmoldar sobre el plato. También se los puede cocinar más temprano y conservarlos cubiertos con papel film para luego entibiarlos unos minutos al microondas o al horno.
 4. Al momento de servir ubicar los brócoli cocidos sobre una mitad del omelette y aderezar con abundante Crem Light mezclado con perejil y ciboulette picados, jugo de limón, sal y pimienta; luego doblar el omelette.
- Quienes lo prefieran, podrán reemplazar el brócoli por espárragos, chauchas, coliflor ó la verdura de preferencia.
5. Por último acompañar con una ensalada fresca de lechuga, champignones fileteados y apio cortado al sesgo a la que también se le podrá agregar tomates secos hidratados.