

TORTILLA DE VEGETALES.

INGREDIENTES:

- 3 claras de huevo.
- ½ taza de Hojas de espinacas.
- ¼ de taza de ajo porro picado.
- ½ taza de calabacín en ruedas.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 2 cucharadas de leche descremada.
- 3 cucharadas de aceite.

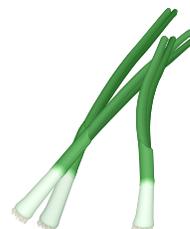


PREPARACIÓN:

Lave los vegetales y sofríalos a fuego lento en un sartén de teflón por muy poco tiempo.

En un molde mezcle las claras, la harina y la leche agitando fuerte, luego agregue los vegetales.

En un sartén de teflón pequeño añada el aceite, deje que se caliente un poco y agregue la mezcla preparada. Deje cocinar la tortilla a fuego lento por los dos lados.



MALTEADA DE CAMBUR.

INGREDIENTES:

- 1 Cambur mediano maduro.
- 1 vaso de leche.
- 4 cubitos de hielo.



PREPARACIÓN:

Corte el cambur en trozos, licúelo con la leche y el hielo, como el cambur es suficientemente dulce no añadir azúcar.

Licenciada en Nutrición y Dietética
Liana Andrea Izarra Avendaño
M.S.D.S 3406
C.N.D.V 3566
lianaizarra@hotmail.com