

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Omelette

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharadas de crema de leche (opcional)
- Jamón (1 tajada entera o picada)
- Queso (1 tajada entera o queso rallado)
- Aceite o mantequilla
- Sal
- Pimienta

TIPO DE COCINA:
FRANCESA

PROTEINA:
Huevo, queso

TIEMPO DE EJECUCIÓN:
15 minutos

DE PORCIONES:
1 porción

GRADO DE DIFICULTAD:
Medio

S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

300 726 0375
300 726 0119

Paso a paso

1. Lavar los huevos muy bien, cascarlos en un recipiente y agregar la crema de leche, la sal y la pimienta.
2. Mezclar con ayuda de un tenedor.
3. Colocar al fuego una sartén antiadherente a fuego medio- alto,
4. Una vez esté caliente agregar una cucharada de aceite o mantequilla.
5. Agregar los huevos batidos y verificar que quede bien distribuida la mezcla en la sartén.
6. Una vez empieza a despegarse el huevo del sartén, esto pasa regularmente entre 3 y 4 minutos;
7. Agregar en la mitad de la tortilla el jamón y el queso.
8. Con la ayuda de una espátula doblar la tortilla por la mitad.
9. Si desea el huevo bien cocido dele la vuelta al omelette para que se cocine un minuto más por el otro lado.

Notas del chef

El relleno del omelette radica en su creatividad. Puede usar desde vegetales, champiñones, quesos, espinaca, maíz, hierbas aromáticas y proteína tal como pollo, o salmón.