

# Omelette de Tomate y Ajo

Sirve: 1 porción

## Ingredientes

- 1/2 rebanada pan de harina de trigo integral
- 1/2 cucharadita aceite de oliva
- 1 clavo ajo picado en trozos finos  
aceite en aerosol antiadherente
- 3/4 taza sustituto de huevo
- 2 cucharadas queso semidescremado mozzarella rallado
- 1 tomate grande picado
- 1 cucharadita albahaca seca

## Preparación

1. Precaliente el horno a 300 °F.
2. Corte el pan en cubos; cubra con el aceite y el ajo en un tazón pequeño. Distribuya los cubos en una capa, en una bandeja (charola) para hornear y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, removiendo una o dos veces. Transfiéralos a un plato para que se enfríen.
3. Rocíe una sartén mediana con aerosol antiadherente para cocinar y caliéntela a fuego medio alto. Vierta el sustituto de huevo.
4. Cuando los huevos comiencen a cuajarse, espárzalos

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>300</b>
<b>Grasa total</b>	<b>12 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	10 mg
<b>Sodio</b>	<b>510 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>30 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

uniformemente sobre el fondo de la sartén y baje la temperatura a fuego lento.

5. Una vez que la capa superior del huevo esté casi cocinada, vierta el queso y la albahaca por encima, y desparrame los tomates y el pan sobre una de las mitades del omelette; doble la mitad sin relleno sobre otra mitad. Deslice el omelette sobre un plato y sirva.

**Origen:** California Champions for Change, Breakfast Recipes California Department of Public Health, Network for a Healthy California