Información nutricional por porción: Calorías 235, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 506 mg

Omelet de Tomate y Ajo

Este exclusivo omelet, que incluye vegetales y pan de trigo integral, constituye un desayuno muy balanceado.

Rinde 1 porción. *1 omelet por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

Ingredientes

- ½ rebanada de pan de trigo integral
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ taza de substituto de huevo
- 2 cucharadas de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharadita de albahaca seca *(dried basil)*

Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Corte el pan en cubitos; en un tazón pequeño, mezcle los cubitos con el aceite y el ajo. Coloque y separe los cubitos de una charola para horno y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, dándoles vuelta una o dos veces. Póngalos en un plato para que se enfríen.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite para cocinar y caliente a fuego medio-alto. Agregue el substituto de huevo.
4. Cuando el huevo comience a cocerse, distribúyalo para que quede parejo en la base del sartén y reduzca a fuego lento.
5. Una vez que la capa superior de huevo esté casi totalmente cocinada, espolvoree el queso y la albahaca y distribuya los tomate y el pan sobre una mitad del omelet; doble la otra mitad sobre el relleno. Coloque el omelet en un plato y sírvalo.