



Receta A: tortilla

Ingredientes:

- 2 [huevos enteros](#) grandes
- 1 [clara de huevo](#) grande
- 1/4 taza (30 g) de [queso cottage bajo en grasa](#)
- 1/2 taza (60 g) de [brócoli](#) cortado
- 1/2 [cebolla](#) mediana picada

Indicaciones:

1. En una sartén, cocina a fuego medio la cebolla durante cinco minutos con aerosol de cocina sin grasa. Agrega el brócoli y cocina durante otros cinco minutos.
2. En un bol grande, mezcla los huevos y el queso cottage, y agrégalos a la sartén. Levanta y gira la sartén para que los huevos se distribuyan uniformemente. Cuando los huevos se hayan fijado a los bordes de la sartén, despégalos para permitir que las partes sin cocinar queden por debajo.
3. Baja el fuego, cubre la sartén y cocina hasta que la parte superior esté firme.
4. Voltea en un plato.