

# Pizza Sin Masa

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	600g

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 atadito de cebolla china
- 1 tomate picado
- 100 g de queso parmesano
- 1 pimiento picado
- Orégano y sal al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Lavar y picar la cebolla china en trozos pequeños, saltearla con mantequilla a fuego medio hasta que esté tierna y fragante.
2. Reservar la cebolla china salteada en un plato.
3. Batir los huevos con los condimentos (orégano y sal) hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Agregar la cebolla china salteada a la mezcla de huevos y mezclar bien.
5. Calentar una sartén antiadherente con aceite de oliva a fuego medio.
6. Verter la mezcla de huevos en la sartén y cocinar como una tortilla.
7. Agregar el queso parmesano rallado, el pimiento picado y el tomate picado sobre la tortilla.
8. Voltear la tortilla cuidadosamente y freír por unos minutos más hasta que esté dorada.
9. Servir en porciones piramidales o en forma de medialuna según la preferencia.
10. Decorar con un poco más de orégano fresco antes de servir caliente.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico
- Cebolla china: Rica en vitamina C, folatos y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Tomate: Contiene licopeno, vitamina C y potasio que protegen contra el cáncer, mejoran la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico
- Queso parmesano: Proporciona calcio, proteínas y vitamina B12 que fortalecen los huesos, mejoran la función muscular y refuerzan el sistema nervioso
- Pimiento: Rico en vitamina C, betacarotenos y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la visión y combaten la inflamación
- Orégano: Contiene timol, carvacrol y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la digestión
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E que protegen el corazón y combaten la inflamación

### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas de alta calidad
- Vitaminas A, C, D y B12
- Minerales: calcio, hierro, potasio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido de carbohidratos

- Rico en aminoácidos esenciales
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la función cerebral
- Fortalece el sistema inmunológico
- Fácil digestión

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a los huevos
- Individuos con alergia a los lácteos (queso parmesano)
- Personas con alergia a los tomates o pimientos
- Quienes tienen alergia a la cebolla
- Personas con intolerancia a la lactosa
- Individuos con problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Quienes tienen gastritis severa (los tomates pueden irritar)
- Personas con problemas renales severos (controlar ingesta de proteínas)

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para merienda nutritiva y saciante
- Perfecta para dietas bajas en carbohidratos
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para deportistas por su contenido proteico
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para cena ligera
- Excelente opción para niños por su sabor familiar
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>