

OMELETITOS

- Para un desayuno rápido, engrasa **1 taza** con aceite en aerosol para cocinar.
- En un recipiente, bate un huevo, **2 cucharadas** de leche o agua, sal y pimienta al gusto y un poco de salsa picante.
- Agrega tus verduras favoritas picadas (opcional).
- Cocina en el microondas durante **1 minuto** o hasta que el huevo esté bien cocido y que no esté húmedo.

