



Claras rellenas de alubias y queso

Ingredientes (para 1 ración)

2 claras de huevo

50 g de judías blancas cocidas

1/2 cebolla tierna

1 cucharada de crema de queso o requesón (con o sin lactosa, según tolerancia)

Albahaca fresca

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Chafar las judías con un tenedor y mezclar con la crema de queso y un chorrito de aceite.
2. Picar bien fina la cebolla y las hojas de albahaca y mezclar con la pasta de judías.
3. Batir las claras y cocerlas en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.
4. Apartar del fuego, untar con la pasta y envolver la tortilla formando un rollito.
5. Cortar a porciones, decorar con unas hojas de albahaca y servir.

Recomendaciones

Se puede preparar con otras verduras o legumbres.