



El placer de adelgazar

Página web oficial en España

## Pastel de 3 tortillas o creps

---

**Por:** Espacio KOT

**Etapas:** Intensiva, Progresiva

**Ingredientes:**

- 1 de [Tortilla Sabor Queso](#)
- 50 g de queso blanco 0% MG
- 1/4 de pimiento rojo
- 40 g de dados de salmón
- 40 g de dados de jamón
- Eneldo y Cebollino troceado

**Categoría:** Plato principal, Salados

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** baja

**Calorías:** 250 Kcal

**Elaboración:**

- Pelar el pimiento rojo y cortarlo en daditos.
- Llenar la coctelera con 75 ml de agua y añadir KOT Preparación a base de huevos aromatizada al queso (Crep) y el queso blanco.
- Cerrar la coctelera y agite.
- Repartir la preparación en 3 moldes.
- Añadir el pimiento rojo en el primer molde, el salmón en el segundo y el eneldo en el tercero.
- Poner un poco de aceite en una sartén anti-adhesiva.
- Cocinar las 3 tortillas por separado y colocarlas una encima de otra.
- Acompañar con una ensalada aliñada con zumo de limón, mostaza y cebollino.
- También se puede acompañar con una salsa al queso blanco compuesta de: 50 g de queso blanco 0% MG, 1 cucharada sopera de cebollino cortado fino, ½ limón, sal y pimienta.

