



## Pita integral con tortilla de maíz

**Ingredientes** - *Para 1 persona(s)*

- 1 Ud. de *Pan de pita integral*
- 1 Ud. de *Huevo de gallina fresco*
- 3 Cucharadita(s) de *Maíz dulce*
- 2 Ud. de *Pimiento verde, mediano*
- 3 Ud. de *Tomate cherry*
- 1 Diente(s) de *Ajo*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Perejil*
- *Sal*

### Preparación

Paso 1 - Preparando la tortilla

Pondremos al fuego una sartén de tamaño pequeño, con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Yo he utilizado un huevo de gallina de corral. Procederemos a batir primero la clara dejándola casi *a punto de nieve* y, después, romperemos la yema y seguiremos batiendo hasta conseguir que ambas estén unificadas, así lograremos que la tortilla nos quede mucho más esponjosa.

Salaremos al gusto y añadiremos el maíz dulce y unas ramitas de perejil trinchado y cocinaremos la tortilla.

Paso 2 - Elaborar la pita

Utilizamos una pita integral, en el mercado las hay también con cereales, la tostaremos ligeramente y restregaremos con el diente de ajo.

Trocearemos los tomates cherry y los pondremos en cada una de las dos partes de la pita y colocaremos, encima de los cherrys, la tortilla y los pimientos verdes, que previamente habremos frito y reservado.

Si, además, nos tomamos un zumo de naranja, por ejemplo, tendremos un nutritivo desayuno o merienda.