Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortillitas de parmesano

2 raciones 188 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **1** trozo de queso parmesano (30gr)
- **3 cucharadas** de pan rallado
- Un chorrito de leche
- Perejil
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**9,9 g**
Hidratos	**10 g**
Fibra	**0,7 g**

Elaboración

1. Batimos los huevos en un bol, añadimos la leche, el ajo, la sal, el perejil, la pimienta, el queso que rallaremos previamente y el pan rallado
2. Mezclamos todo muy bien
3. En una sartén con abundante aove a fuego medio-alto vamos echando con ayuda de dos cucharitas bolitas de la masa, le damos la vuelta y una vez estén doradas retiramos sobre papel absorbente
4. Continuamos así hasta acabar de hacer toda la masa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya