Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Tortitas esponjosas

4 raciones 231 kcal

Ingredientes

- **1 taza** de leche
- **1 taza** de harina integral
- **2** huevos
- **1 cucharadita** de bicarbonato o levadura
- **1** fruta (plátano o manzana)
- Un poco de aceite de coco virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**9,7 g**
Grasas	**7,8 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Triturar todo bien
2. Calentar la sartén y extender con ayuda de una servilleta un poco de aceite de coco virgen extra
3. Verter parte de la masa
4. Cuando se empiecen a ver y formar burbujitas en la tortita, darle la vuelta

RECOMENDACIONES

Salen muchas tortitas porque las hago pequeñas. Reservo la masa en un bote para tenerla lista otro día. Si no queréis tanta cantidad, podéis añadir la mitad de todos los ingredientes. Voy cambiando entre plátano y manzana, la manzana no le deja sabor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion