MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES

Tortita rellena salada

1 ración 727 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **50 gr** harina de avena
- **150 ml** leche
- **5 gr** de levadura
- Sal y pimienta (opcional)

TOPPINGS

- Queso crema
- Jamón ibérico
- Lascas de aguacate
- Pipas

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**45 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**9,3 g**

Elaboración

1. En la batidora añadir todos los ingredientes y triturar
2. Engrasar una sartén por la base y los bordes, ya que al quedar gruesita se podría pegar en los bordes
3. Poner a fuego medio, añadir la mezcla y dar la vuelta cuando salgan burbujas

TOPPINGS

4. Mientras tanto, preparar los toppings, en este caso queso crema y jamón ibérico
5. Al cerrar la tortita, añadir lascas de aguacate y unas pipas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy