Gotxei



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas de gofio

2 raciones 278 kcal

Ingredientes

- **1** plátano de Canarias grande
- **2** huevos
- **80g** de gofio
- **100g** bebida de soja (cualquiera vegetal o leche, al gusto)

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**6,8 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Mezclar en el vaso de la batidora todos los ingredientes y batir
2. Calentar una sartén a fuego medio e ir echando la mezcla en el centro hasta conseguir tortitas del tamaño deseado
3. Cuando se llene la parte superior de pompas, dar la vuelta
4. Dejar entre 1-2 minutos por lado
5. Añadir como topping yogur (+ proteína en polvo) y arándanos, o lo que más guste

RECOMENDACIONES

Quedan jugositas. Con estas cantidades salen unas 10-11 tortitas del tamaño mostrado. Aguantan varios días en la nevera, así que puedes hacerlas todas de una vez e ir comiéndolas durante la semana.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei