la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas saludables Mickey

4 raciones 212 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **150 ml** leche sin lactosa (puede sustituirse por leche vegetal)
- **20 ml** aceite de oliva virgen extra
- Esencia de vainilla
- **10 gr** eritritol (puede sustituirse por cualquier otro endulzante)
- **100 gr** harina integral
- **4 gr** polvos de hornear
- **1 cucharadita** de canela

COBERTURA

Chocolate negro fundido

POR RACIÓN

Proteínas	**6,7 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en un vaso batidor y trituramos todo hasta que no queden grumos
2. Podéis hacerlo también batiendo todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea y sin grumos
3. Pasamos la mezcla a un biberón y la dejamos reposar 30 minutos en la nevera
4. Engrasamos una sartén y vamos haciendo nuestras tortitas
5. Le damos la vuelta cuando empiezan a salir burbujas
6. Servimos con chocolate negro fundido y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos