la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas saludables de calabaza

4 raciones 276 kcal

Ingredientes

- **150 gr** calabaza cocida y escurrida
- **1** huevo
- **150 ml** leche
- **20 ml** aceite de oliva virgen extra
- **15 gr** eritritol (puede sustituirse por cualquier otro endulzante)
- **120 gr** harina común
- **1 cucharadita** de canela

COBERTURA

Chocolate negro fundido

POR RACIÓN

Proteínas	7,2 g
Grasas	13 g
Hidratos	33 g
Fibra	3 g

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en un vaso batidor y trituramos todo hasta que no queden grumos
2. Pasamos la mezcla a un biberón de cocina
3. Engrasamos una sartén y vamos haciendo nuestras tortitas
4. Le damos la vuelta cuando empiezan a salir burbujas
5. Dibujamos las caritas con chocolate negro fundido
6. Decoramos con chocolate negro fundido y listo para disfrutar

RECOMENDACIONES

Versión saludable, con aceite de oliva virgen extra y sin azúcar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos