la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas de membrillo

15min · 2 raciones · 394 kcal

Ingredientes

- **120 gr** membrillo cocido y escurrido
- **1** huevo
- **1 taza** de leche
- **1 taza** de copos de avena integrales (sin gluten)
- **1 cucharadita** de vainilla
- **1 cucharada** de endulzante (en nuestro caso eritritol)
- **1 cucharada** de aoeve
- **1/2 sobre** de polvos de hornear

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**49 g**
Fibra	**6 g**

Elaboración

1. Ponemos a cocer el membrillo entero y con piel, unos 15 minutos, descorazonamos y cortamos en dados.
2. Ponemos todos los ingredientes en un vaso batidor y trituramos todo hasta que no queden grumos.
3. Pasamos la mezcla a un biberón.
4. Engrasamos una sartén y vamos haciendo nuestras tortitas.
5. Le damos la vuelta cuando empiezan a salir burbujas y listas para disfrutar.

RECOMENDACIONES

En temporada de membrillos se pueden cocer y congelar para tenerlos listos para hacer las recetas fuera de temporada.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos