The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Tacos de tortites d'avena

4 racions 210 kcal

Ingredients

- **100g** de flocs de civada
- **40g** de farina
- **2 cullerades** de panela
- **1 cullerada** de cafè de llevat en pols
- Una pinxada de sal
- **1 cullerada** de cafè de canyella en pols
- **1/2** plàtan
- **200ml** de beguda vegetal

FARCIMENT

- Poma
- Panela
- Canyella
- Nous
- Crema de cacauet

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir el plàtan i la beguda vegetal i triturar-ho tot junt
3. Greixar una paella plana i escalfar-la a foc mig
4. Afegir 2-3 cullerades de massa a la paella i cuinar fins que la superfície tingui algunes bombolles
5. Girar amb cura amb una espàtula i cuinar fins que la part de sota estigui dorada, 1-2 minuts més
6. Retirar de la paella, doblegar per la meitat i pressionar durant 5” (quan encara estigui calenta) per donar-li forma de taco

FARCIMENT

7. Pelar i tallar una poma
8. Afegir-la a una paella amb una mica d'aigua i tapar-la
9. Cuinar a foc mig fins que l'aigua s'evapori i la poma quedi tendra
10. Afegir una mica de sucre i canyella, remenar i omplir els tacos amb la poma
11. Afegir nous picades i crema de cacauet per sobre dels tacos

PER RACIÓ | **5 g** Proteïnes | **6,5 g** Greixos | **26 g** Hidrats | **3,5 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork