

Tortitas de Calabaza

Este es un desayuno especial de domingo, para tomar relajadamente en familia (puedes dejar hecha la masa el día anterior y sólo tendrás que remover y cocinar las tortitas al día siguiente) dejando un aroma a hogar en toda la cocina. Para los niños puedes poner unos chips de chocolate para hacer ojos y una sonrisa antes de darles la vuelta. ¡Les encantarán! Y tú sabrás que están tomando un desayuno saludable.

INGREDIENTES:

- 1 Taza Pulpa de calabaza asada (200g)
- 1 Taza Harina de avena o de espelta
- 1 Taza Leche o bebida vegetal al gusto (150ml)
- 1 Cucharadita levadura "Royal"
- ½ Cucharadita Bicarbonato sódico
- 1 Huevo
- 1 Cucharadita canela en polvo
- Una pizca nuez moscada (opcional)
- Una pizca jengibre en polvo (opcional)
- 1 Cucharada Aceite de oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un bol grande la harina, especias, levadura y bicarbonato
2. Agregar la calabaza asada, leche y huevo. Triturar para que esté homogéneo.
3. En una sartén antiadherente, ligeramente engrasada (usar una servilleta untada con un poco de aceite), poner una cucharada de masa para cada tortita (yo pongo 3-4 cada vez, separadas entre si), esparcir con el dorso de la cuchara hasta conseguir ½ cm de espesor.
4. Cocinar a fuego lento, hasta que se formen pequeñas burbujitas en la superficie (2 minutos aproximadamente), dar la vuelta con mucho cuidado con ayuda de una lengüeta o espátula.
5. Proseguir la cocción 1-2 minutos más (cuando están hechas, si agitas la sartén se despegan del fondo)
6. Amontonar, volver a engrasar la sartén y repetir la operación hasta que se acabe toda la masa (salen unas 12-16 tortitas)
7. Servir 3-4 tortitas por persona con un hilito de miel fluida o un poco de sirope de agave.