

Tortitas de Manzana sin Huevo

El otro día una paciente me pidió algún dulce para desayunar que no llevara huevo, pues su hijo le tiene alergia. Y quería preparar "algo" para todos, el fin de semana. Le comenté que al lino triturado se le añade un poco de agua o leche, lo dejas reposar 15 minutos y actúa como huevo en muchas recetas.

INGREDIENTES:

- 1 Manzana mediana
- 6 Cucharadas Copos de avena
- 2 Cucharadas de semillas de lino
- 100-200ml Leche o bebida vegetal
- 1 Cucharadita Canela molida
- 1 Cucharadita Levadura "Royal"
- Aceite para engrasar sartén
- Miel, sirope de agave, compota de manzana, ...

3

Raciones

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



ELABORACIÓN:

1. Triturar las semillas de lino y los copos de avena.
2. Agregar la manzana rallada o hecha puré (puedes dejar la piel si quieres), canela, levadura y 100ml bebida vegetal (o leche). Mezclar todo bien y dejar reposar 15 minutos.
3. Pasado el tiempo, si vemos que la mezcla está muy espesar ir añadiendo el resto de leche hasta obtener la consistencia de unas natillas.
4. Engrasar una sartén antiadherente con un poco de aceite, cuando esté caliente servir cucharadas de la mezcla.
5. Esperar a que salgan burbujitas en la superficie para dar la vuelta, cocinar 1-2 minutos por el otro lado y retirar. Repetir la operación hasta acabar con toda la masa.
6. Servir con fruta, compota, mermelada, miel, ...