

TORTITAS DE COLIFLOR



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0.84 €/ración

INGREDIENTES

- ½ coliflor
- 150 g harina trigo integral
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil



Foto: pexels

ALÉRGENOS



HUEVOS




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. Cortar y lavar la coliflor.
2. Poner en un cuenco y cocinar en el microondas, a máxima potencia, durante 8-10 minutos. Si pasado este tiempo no están tiernos, cocinar unos minutos más hasta que lo estén.
3. Aplastar la coliflor con un tenedor.
4. Añadir al cuenco el huevo, ajo picado, perejil y sal. Mezclar.
5. Añadir poco a poco la harina mientras que se va mezclando, hasta que quede una masa tierna.
6. Poner una sartén a calentar con un poco de aceite.
7. Coger una porción de masa y aplastar dando forma de tortita, si se pega, añadir un poco más de harina a la masa.
8. Poner la tortita en la sartén y dorar por ambos lados. Repetir con toda la masa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	175 Kcal	26 g	3 g	2,8 g	0,6 g	8,7 g	5,9 g	0,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Conserva las harinas en tarros herméticos para evitar que aparezcan gorgojos, que son pequeños insectos que se alimentan de arroz y harina.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Usa la harina que más te guste, recuerda que es recomendable utilizar harinas integrales.