

TORTITAS DE SÉMOLA CON QUESO FRESCO



| Fácil



| 130 min.



| 4 raciones



| 0,16 €/tortita

(16 unidades)

INGREDIENTES

- 600 g sémola de maíz
- 9 g sal
- 7 g levadura química (tipo royal)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de café de vainilla
- 1 huevo
- 80 ml. aceite de girasol
- 300 ml. leche semidesnatada



Relleno:

- Queso fresco para untar
- Aceite y sémola para la plancha

ALÉRGENOS



HUEVOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. En un bol, poner la sémola, sal, miel, levadura, vainilla y aceite, y mezclar bien para que los granos de la sémola se cubran con la grasa.
2. Añadir el huevo y la leche e ir mezclando solo con los dedos sin amasar hasta que todo este homogéneo.
3. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Mientras tanto, calentar la plancha o una sartén antiadherente.
4. Coger un poco de la masa (65 g) aplastarla un poco y colocar en el centro una cucharadita de queso fresco, tapar e ir dando forma de pelota.

5. Engrasa la plancha o la sartén con un poco de aceite y espolvorear un poco de sémola, colocar la pelota y aplastarla para darle forma de una tortita. Seguir así con toda la masa.
 6. Darle la vuelta y dejar cocer 4-5 minutos por cada lado.
- Servir las tortitas calientes o tibias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por tortita	energía 206 Kcal	hidratos de carbono 34,7 g	azúcares 1,7 g	Grasas 6,7 g	grasas saturadas 1,5 g	Proteínas 1,6 g	Fibra 0,2 g	Sal 0,4 g
--	---------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra masa o tortitas, no las tires; las puedes guardar y congelar para usar o consumir otro día.
- Puedes utilizar el queso fresco sobrante en otras recetas como ensaladas o tostadas.
- Para evitar el desperdicio, mide cuidadosamente las cantidades de ingredientes necesarios comprando a granel.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para una opción más saludable, podemos reducir la cantidad de miel o hasta eliminarla por completo. Se puede endulzar con fruta fresca de temporada.
- El queso fresco es un alimento bajo en grasas saturadas y una excelente fuente de proteínas, calcio y vitaminas B.