

TORTITAS DE CALABACÍN CON Salsa TZATSIKI



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 1,3 €/ración

INGREDIENTES

Tortitas:

- 2 calabacines medianos
- ½ cebolla mediana
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina
- Media cucharadita de levadura química
- Sal y pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- 50 g de queso rallado en polvo (opcional)

Salsa Tzatzik:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 cs aceite de oliva virgen extra
- ½ pepino
- ½ limón (zumo)
- 1 cc hierbabuena picada
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Lavar y secar los calabacines.
2. Rallar los calabacines y mezclarlos en un bol, con la cebolla cortada en juliana.
3. Salpimentar y agregar huevo batido, harina, levadura, queso rallado (opcional) y perejil picado. Dejar reposar durante 15 minutos.

4. Calentar una sartén con aceite y cocinar la masa en forma de tortitas hasta que estén doradas y cuajadas.
5. Para la salsa tzatziki, picar el pepino muy finito. Añadir al yogur, incorporar el resto de ingredientes y mezclar hasta que quede homogénea.
6. Servir las tortitas calientes decoradas con la salsa tzatziki.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 178 Kcal	hidratos de carbono 10,2 g	azúcares 5,5 g	Grasas 10,6 g	grasas saturadas 3,3 g	Proteínas 9,3 g	Fibra 2 g	Sal 0,6 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes queso duro en la nevera, aprovéchalo para rallarlo y usarlo en esta receta.
- La salsa tzatziki que sobre, puedes usarla como aderezo para tus ensaladas o guardarla adecuadamente en la nevera para usarla en otro momento.

CONSEJOS CONSCIENTES

- ¡Esta receta está llena de nutrientes y verduras saludables que aportan vitaminas C, A, potasio y mucha fibra! Además, los huevos son una excelente fuente de proteínas de alta calidad.