

TORTITAS DE ZANAHORIAS



Fácil



45 min.



4 raciones



0,42€/ración

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 2 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Una pizca de sal
- Una pizca de cilantro

Precio Total: 1,68€



ALÉRGENOS

Fuente: istockphotos



HUEVOS



SOJA




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. **Lavar** las zanahorias, pelarlas y rallarlas. Poner en un cuenco.
2. **Añadir** dos huevos a las zanahorias ralladas y mezclar todo. Después, agregar la sal, el ajo y el cilantro. Mezclar bien.
3. **Incorporar** la harina gradualmente y seguir removiendo.
4. **Calentar** una sartén con unas gotas de aceite.
5. Cuando la sartén esté caliente, **colocar** una porción de la masa y dejar que se cocine durante dos minutos por cada lado a fuego bajo. Continuar con el resto de la masa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 104 kcal	Hidratos de carbono 11 g	Azúcares 3,1 g	Grasas 2 g	Grasas saturadas 0,3 g	Proteínas 5 g	Fibra 3,2 g	Sal 0,2g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las pieles de zanahoria:** si tienes zanahorias frescas, puedes aprovechar las pieles para hacer un caldo o sopa. Contienen nutrientes y sabor, y así evitas desechar partes comestibles. Recuerda lavarlas antes de pelarlas.
- **Experimenta con ingredientes adicionales:** si tienes otros ingredientes en casa que podrían combinar bien, como queso rallado o verduras adicionales, intégralos a la receta para evitar que se queden en la despensa o en el refrigerador durante mucho tiempo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Yogur natural para acompañar:** en lugar de salsas o aderezos pesados, sirve las tortitas con yogur natural sin azúcares añadidos.