



TORTITAS/PANQUEQUES DE AVENA Y YOGURT

En esta receta de tortitas/panqueques sin huevo, parte de la bebida vegetal se reemplazó con yogur, para obtener una masa más espesa y dé como resultado panqueques/tortitas más esponjosos. La adición de yogur también tiene otra función: la acidez de este alimento le permite reaccionar con el bicarbonato de sodio añadido, con la consiguiente producción de gas, lo que permite el desarrollo de una miga aireada.

🕒 5 minutos

🕒 20 minutos

🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 140 gramos de harina de avena
- 140 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada sopera colmada de semilla de lino (10 g)
- 1 vaso grande de bebida vegetal (225 g)
- 500 gramos de yogur vegetal natural sin azúcares adicionados
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la avena y la harina de trigo, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y las semillas de lino en un bol.
- 2º En otro bol, mezclar la bebida vegetal, el yogur y el aceite de oliva. Incorporar la mezcla líquida a la mezcla de harina, sin mezclar demasiado la masa.
- 3º Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio durante 5 minutos. Añadir 1 cucharadita de aceite de oliva y, utilizando papel de cocina, extender la grasa en la sartén.
- 4º Con la ayuda de una cuchara grande o cucharón, colocar de 2 a 4 porciones de masa en la sartén (dependiendo del tamaño de la sartén) y cocinar por unos 2 minutos, hasta que comiencen a aparecer pequeñas burbujas en la parte superior de las tortitas. Voltear los panqueques/tortitas con cuidado y hornear por otros 2 minutos, hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Repetir el procedimiento con el resto de la masa.
- 5º Servir las tortitas/panqueques inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (256 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	25 g	65 g	25 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	20 mg	51 mg	2 %