



TORTILLAS DE AVENA Y ESPINACA

Descubre una manera distinta de consumir la avena.

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 22.3 pieza

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua (480 g) o 2 tazas de hojuelas de avena (158 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua las hojuelas de avena hasta obtener una harina con esta.
- 2º Cierne la harina con la ayuda de un colador y reserva en un tazón.
- 3º Lava y desinfecta previamente la espinaca, después colócala en una licuadora junto a las 2 tazas de agua y la sal. Licua perfectamente; puedes colarla si así lo deseas.
- 4º Calienta una olla o un sartén y coloca el de espinacas a este, cuando el agua este hirviendo coloca la harina de avena y revuelve bien.
- 5º Tendrás una consistencia de masa, apaga el fuego para evitar que se queme y deja enfriar para que puedas manipularla con tus manos sin quemarte
- 6º Una vez que la masa se haya enfriado, forma bolitas de 20 gramos aproximadamente; puedes colocarte aceite en las manos para evitar que la masa se te pegue. Con la ayuda de una tortillera o rodillo haz la forma de una tortilla y colócala de un sartén por un minuto de cada lado hasta que esten cocidas
- 7º Puedes hacer la receta sin usar la espinaca o sustituirla por otra verdura como tomate o nopal licuado. También puedes licuar chiles secos y darle un toque picoso a las tortillas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PIEZA (20 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	12 kcal	1%
GRASA	3 g	1 g	1%
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0%
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0%
SODIO	262 mg	52 mg	2%
H. CARBONO	13 g	3 g	1%
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	3%
PROTEÍNA	4 g	1 g	—