



TORTITAS DE BRÓCOLI CON QUESO

 30 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de brócoli crudo [132 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de papa cocida [136 g]
- 1 porción de queso mozzarella [35 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 2 cucharaditas de ajo en polvo [8 g]
- 0.2 tazas de cilantro picado crudo [12 g]
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 10 cucharaditas de pan molido [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una ollita hierve el agua, luego cocina ahí el brócoli con sal por 6 minutos. Escurre y enfría bajo el chorro de agua fría.
- 2º Coloca el brócoli en una tabla y pica finamente.
- 3º Coloca la papa en un bowl y aplasta hasta obtener un puré. Agrega el brócoli picado, la cebolla, el queso mozzarella, el ajo en polvo, el orégano, el cilantro, el huevo y el pan molido; sazona con sal y pimienta y mezcla hasta tener una consistencia homogénea que puedas manipular, para formar las tortitas.
- 4º Sobre una tabla, forma las tortitas y congélaslas por 10 minutos.
- 5º Vierte en una sartén el aceite y calienta a fuego bajo, coloca las tortitas y cocina por 10 minutos. Escurre en papel absorbente.
- 6º Sirve y acompaña con salsa al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (111 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	134 kcal	7 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	48 mg	53 mg	18 %
SODIO	1141 mg	1265 mg	53 %
H. CARBONO	14 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	—