



## TORTITAS DE BROCOLI, ZANAHORIA, MAÍZ Y GUISANTES AL HORNO

Receta de: "Guía infantil"

### INTRODUCCIÓN

¿Que tengo un ratito? ¡Pues a cocinar!

Las tortitas son una de las comidas preferidas de los niños, así que vamos a aprovechar para incorporar más verdura en la alimentación de nuestros hijos a través de ellas.

El brócoli es una de las verduras con más minerales y vitaminas, muy importante para los niños. Por otra parte, la zanahoria estimula el sistema inmunológico y mejora la digestión, y es rica en potasio y fósforo. El maíz y los guisantes son una fuente de nutrientes indispensable como la fibra, la proteína vegetal, y por supuesto, las vitaminas y minerales.

Además es una receta muy sencilla y rápida de preparar, es perfecta para uno de esos días en los que tienes mucho apetito, pero pocas ganas de cocinar.

### TIEMPO

Total --- 30 min

### DIFICULTAD:

Baja

### CANTIDAD:





## TORTITAS DE BROCOLI, ZANAHORIA, MAÍZ Y GUISANTES AL HORNO

Receta de: "Guía infantil"

### INGREDIENTES

Brócoli en trozos --- 1 taza

Zanahoria --- 1 mediana

Guisantes --- 1/2 taza

Maíz cocido en grano --- 1 taza

Huevos --- 4 uds

Queso parmesano rallado --- 30g

Ajo picados --- 2 dientes

Aceite de oliva virgen extra --- 1 cda

Perejil picado

Sal al gusto

Después, lavaremos y cortaremos el brócoli en trozos.

Cocinarlo en agua hirviendo por unos 5 minutos, retirarlo y reservarlo.

El paso siguiente es, en un bol, batir los huevos. Añadir sal, perejil y luego, la zanahoria, los guisantes, el maíz, el brócoli y el queso parmesano. Mezclar todo para que se cuaje bien.

En una sartén poner un poco de aceite y dorar los ajos picados. Con la ayuda de una cuchara, poner una cantidad de la mezcla para que se dore por ambos lados.

Para finalizar, cubrir una bandeja de horno con papel vegetal. Poner las tortitas doradas en la bandeja y hornearlas durante unos 10 minutos.

Servirlas caliente, acompañadas por una ensalada de tomates o con arroz por ejemplo.

### ELABORACIÓN

Lo primero será precalentar el horno a 180°C para, a continuación, empezar a lavar la zanahoria y cocinarla en agua hirviendo durante unos cinco minutos o hasta que esté blandita. Escurrir, cortarla en trozos y reservar.

