



Tortitas de verduras

Las tortitas de verduras son una opción saludable y deliciosa para incorporar más vegetales en la dieta de los niños. Son fáciles de hacer y perfectas para una comida o cena ligera.

INTRODUCCIÓN

Esta receta es ideal para que los niños participen en la cocina y aprendan a disfrutar de las verduras de una manera divertida y sabrosa. Las tortitas son crujientes por fuera y suaves por dentro, y se pueden acompañar con una salsa de yogur para un toque extra de sabor.

TIEMPO TOTAL DE ELABORACIÓN

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Tiempo total: 40 minutos.

DIFICULTAD DEL PROCESO

Dificultad: Fácil.

CANTIDAD DE PLATOS PARA LOS QUE DA DE RESULTADO LA RECETA

Esta receta es para aproximadamente 4 personas.

INGREDIENTES

2 patatas medianas

2 zanahorias medianas

2 calabacines pequeños

2 huevos

Aceite de oliva (para freír)

Sal al gusto

Pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Lo primero es pelar y después lavar las patatas, zanahorias y calabacines. Después hay que rallar todas las verduras y colocarlas en un bol grande.

En otro bol, se bate los huevos y añade un poco de sal y pimienta al gusto. Luego se procede a mezclar los huevos batidos con las verduras ralladas hasta que estén bien mezclados.

Se procede a calentar un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, cuando esté caliente, con una cuchara grande, se toma porciones de la mezcla resultante anterior y se coloca en la sartén, formando pequeñas tortitas.

Se cocinan las tortitas por ambas caras hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente de 3 a 4 minutos por cada lado. Se sacan y colocan en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite, se deja enfriar un poco y ya están listas para servirse.