



TORTITAS DE CALABAZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de calabaza
- 1 unidad de huevo
- 150 g de harina
- 200 ml de leche de vaca desnatada
- 15 g de azúcar glass
- 15 g de mantequilla
- 7 g de levadura

LA PREPARACIÓN

- Extrae la pulpa de la calabaza.
- En un recipiente adecuado, vierte casi toda la leche, la calabaza y tritura bien hasta convertirla en un puré cremoso. Luego añade el huevo y el azúcar y bate ligeramente.
- En un bol mezcla la harina con el puré, removiendo bien con las varillas, añade el resto de la leche, la levadura y la mantequilla hasta obtener una masa líquida similar a la de los crepes. Deja reposar unos minutos.
- En una sartén pequeña bien caliente, o una plancha lisa, vierte la masa poco a poco con un cucharón. La medida de cada tortita depende del tamaño que se quiera, la medida orientativa de un cucharón o un poco menos es buena. Prepara tanto como alcance la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36.3 g	Grasas 5.4 g
Kcal 232	Proteínas 8.8 g

masa y sirve con sirope o miel.