

Tortitas de Chocolate

La harina de avena se encuentra bastante fácilmente en muchos super e hipermercados, pero se puede hacer de forma sencilla en casa, triturando copos de avena con la "termomix" o con el accesorio de "picar hielo" de la batidora. Son Ideales como desayuno especial de domingo y las puedes comer sin remordimiento.

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 100ml Leche o bebida vegetal
- 60- 80g Harina de avena (copos de avena triturados)
- 1-2 Cucharaditas de cacao puro desgrasado s/ azúcares añadidos
- 1 Cucharadita de canela molida o de esencia de vainilla (opcional)
- 1 Cucharadita de levadura química, impulsor o polvo de hornear
- 3-4 Dátiles naturales o 1 plátano maduro
- Gotas de edulcorante (opcional)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 50g Frambuesas o cualquier otro fruto rojo (opc)

Salsa de chocolate: 20g Chocolate 85% cacao + 4 Cucharadas soperas de agua

2

Raciones



TALLER
de
Dietistas y Nutrición
COCINA

ELABORACIÓN:

1. Retirar el hueso a los dátiles y ponerlos a remojo al menos 5 minutos antes de empezar a hacer la receta.
2. Triturar los copos de avena (puede quedar algunos trocitos de copos)
3. Agregar a la harina, la levadura y el cacao (+ canela si se utiliza)
4. Adicionar los dátiles (o plátano), el huevo y la bebida vegetal o leche. Triturar.
5. En una sartén antiadherente de base gruesa, frotar un poco de aceite e ir colocando la masa en círculos ayudándonos con una cuchara. Habrá llegado la hora de darle la vuelta a la tortita cuando veamos burbujas en la masa (le cuesta un par de minutitos), dar la vuelta y cocinar otros 30 segundos más.
6. Repetir el proceso hasta que se acabe la masa.
7. Hacer la salsa de chocolate: partir el chocolate en trocitos, agregar el agua caliente y dejar reposar un minuto, remover hasta que se disuelva bien el chocolate.
8. Servir las tortitas con un par de cucharadas de salsa de chocolate y algo de fruta.