



TORTITAS DE CALABAZA

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- ½ taza de calabaza cocida
- 2 cdas de semillas de lino remojadas en ½ taza de agua o de leche vegetal
- 6 cdas de harina de trigo sarraceno
- 1 cda de endulzante

PASOS

- Procesar la calabaza con el gel formado de las semillas de lino hasta que quede una mezcla espumosa .
- Incorporar el endulzante y la harina, mezclar bien hasta que no queden grumos.
- Agregar gotas de aceite de oliva virgen extra a una sartén, extender y calentar a máxima potencia.
- Cuando esté bien caliente agregar 4 cdas de mezcla, dejar cocinar bien antes de voltear, cocinar por el otro lado.
- Servir y disfrutar con amor y gratitud.



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S: C
MEDICAL