

Tortitas Crujientes de Vegetales

Sirve 8. Tiempo de cocción: 30 minutos. Tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes

- > 2 1/2 tazas de col lavada y rallada
- > 1 taza de zanahorias lavadas y ralladas
- > 2 cebollas verdes, en rodajas finas
- > 1/3 taza de harina para todo uso
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 1/2 cucharadita de pimienta negra
- > 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- > 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- > 1-2 cucharadas de aceite de oliva o de aceite de canola para cocinar

Instrucciones

1. En un contenedor grande, vacié la col, zanahorias y cebolla juntas. Agregue la harina, sal, pimienta, y polvo de ajo y revuelva hasta que los vegetales se encuentren ligeramente cubiertos.
2. Agregue lo huevos a la mezcla de vegetales y combine.
3. Caliente una pequeña cantidad de aceite en un sartén antiadherente profundo o en una de hierro fundido a fuego medio.
4. Vierta un estimado de 2 cucharadas de la mezcla por tortita en el sartén y aplane con un tenedor o espátula.
5. Cocine hasta dorar de un lado (aprox. 2 o 3 minutos). Volteé la tortita y cociné hasta dorar del otro lado.
6. Pase las tortitas a un plato cubierto con toallas de papel para remover el exceso de aceite.
7. Sirva de inmediato.

Almacenaje de Vegetales

- > Guarde la col sin lavar en el refrigerador, donde se conservará hasta por 2 meses.
- > Guarde las zanahorias frescas en el cajón del refrigerador. Remueva las hojas de arriba de las zanahorias antes de almacenarlas.

Información Nutricional	
8 Porciones por receta	
Cantidad por porción	60
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 2.6g	4%
Grasa Saturada .5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 157mg	7%
Total de Carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azucares 2g	
Proteína 3g	
Vitamina A	50%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	4%

Tortitas Crujientes de Vegetales

Sirve 8. Tiempo de cocción: 30 minutos. Tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes

- > 2 1/2 tazas de col lavada y rallada
- > 1 taza de zanahorias lavadas y ralladas
- > 2 cebollas verdes, en rodajas finas
- > 1/3 taza de harina para todo uso
- > 1/2 cucharadita de sal
- > 1/2 cucharadita de pimienta negra
- > 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- > 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- > 1-2 cucharadas de aceite de oliva o de aceite de canola para cocinar

Instrucciones

1. En un contenedor grande, vacié la col, zanahorias y cebolla juntas. Agregue la harina, sal, pimienta, y polvo de ajo y revuelva hasta que los vegetales se encuentren ligeramente cubiertos.
2. Agregue lo huevos a la mezcla de vegetales y combine.
3. Caliente una pequeña cantidad de aceite en un sartén antiadherente profundo o en una de hierro fundido a fuego medio.
4. Vierta un estimado de 2 cucharadas de la mezcla por tortita en el sartén y aplane con un tenedor o espátula.
5. Cocine hasta dorar de un lado (aprox. 2 o 3 minutos). Volteé la tortita y cociné hasta dorar del otro lado.
6. Pase las tortitas a un plato cubierto con toallas de papel para remover el exceso de aceite.
7. Sirva de inmediato.

Almacenaje de Vegetales

- > Guarde la col sin lavar en el refrigerador, donde se conservará hasta por 2 meses.
- > Guarde las zanahorias frescas en el cajón del refrigerador. Remueva las hojas de arriba de las zanahorias antes de almacenarlas.

Información Nutricional	
8 Porciones por receta	
Cantidad por porción	60
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 2.6g	4%
Grasa Saturada .5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 157mg	7%
Total de Carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azucares 2g	
Proteína 3g	
Vitamina A	50%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	4%



Notas:



Notas: