

TORTITAS SALADAS CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO



PARA 10 TORTITAS PEQUEÑAS

Información alérgica: NO CONTIENE huevo, frutos secos, soja. CONTIENE trigo y gluten.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2-3 minutos por tortita

INGREDIENTES

125 g de harina

300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

Un poco de aceite de oliva

1 aguacate maduro

2 ó 3 tiras de salmón ahumado

Un poco de jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa la harina en un bol grande y haz un hueco en el centro. Vierte la fórmula gradualmente, removiéndolo sin parar con una cuchara de palo hasta conseguir una pasta fina y homogénea.
3. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente.
4. Cuando el aceite esté caliente, vierte una cucharada colmada de la pasta en la sartén inclinándola de un lado a otro hasta conseguir una tortita de unos 12 cm de diámetro. Déjala cocinar alrededor de 1 minuto hasta que la tortita adquiera un color crema y no se vean partes de pasta cruda, y luego dale la vuelta con una pala y cocínala durante otro minuto hasta que esté dorada. Colócala sobre un plato llano mientras cocinas el resto de las tortitas.
5. Tritura el aguacate, cubre cada tortita con una tira pequeña de salmón ahumado, unta un poco de aguacate y rocía con el jugo de limón. Luego, enrrolla y sirve.

CONSEJOS:

- Corta cada tortita por la mitad para facilitar comerlas con las manos.
- Sustituye la harina por una alternativa sin trigo/gluten (p. ej. harina de trigo sarraceno o de arroz) para hacer tortitas sin trigo/gluten.
- Para hacer una versión dulce, rocía cada tortita con un poco de miel o rellénalas con un poco de plátano triturado y enróllalas.
- Estas tortitas se pueden congelar envueltas en papel de aluminio.

® Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Ayopando la Nutrición Temprana