

TORTITAS DE TRIGO SARRACENO



PARA 6 TORTILLAS

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

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

INGREDIENTES

100 g de harina de trigo sarraceno
160 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
Un poco de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase y déjala enfriar.
2. Echa la harina de trigo sarraceno en un bol grande y haz un hueco en el centro. Vierte la fórmula gradualmente, removiendo con una cuchara de palo hasta conseguir una pasta homogénea. Déjala reposar 10 minutos.
3. Remueve la pasta. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente pequeña. Echa 2 cucharadas de la pasta en el centro de la sartén formando una tortilla de 12-13 cm, y cocínala de 1 a 2 minutos hasta que se tueste por debajo. Dale la vuelta con una pala, cocínala otro minuto y colócala en un plato. Añade un poco más de aceite a la sartén y continúa cocinando tortillas; la pasta debería llegarte para hacer seis tortillas.

CONSEJOS:

- Si prefieres utilizar harina de garbanzo, usa 220 ml de fórmula y sigue las mismas instrucciones de la receta.
- Como la pasta de las tortillas no lleva gluten ni huevo, estas tenderán a romperse al enrollarlas.
- Para congelar las tortillas, déjalas enfriar y envuélvelas en papel de aluminio.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lfOS) 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

Apoyando la Nutrición Temprana