



TORTITAS DE TRIGO SARRACENO

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 4 cucharas de harina de trigo sarraceno
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Pizca de sal
- 70 mL de agua (7 cucharadas aproximadamente)
- 1 cucharada de mermelada 100% fruta

PASOS

- En una taza mezclar todos los ingredientes secos
- Incorporar poco a poco el agua y mezclar con un tenedor hasta que este suave y homogénea, si es necesario agregar un poco más de agua
- Agregar el AOVE y la mermelada, mezclar, dejar reposar 5 minutos
- En una sartén antiadherente agregar gotas de AOVE calentar, cuando este bien caliente agregar 4 cdas de mezcla y extender, dejar cocinar por 3 minutos voltear con una espátula y cocinar 2 minutos más



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S::C
MEDICAL