

Tortitas de guisantes

Brainy Bellies – Tortitas de guisantes

¡Una deliciosa tortita llena de proteínas y fibra que les encanta a los niños! Elaboradas con ingredientes sencillos y nutritivos, estas pequeñas tortitas verdes son una forma deliciosa y fácil de incluir guisantes beneficiosos para la salud intestinal en cualquier plato. ¡Perfectas como snack, acompañamiento o incluso como una comida ligera!

Porciones

Ingredientes

- 16 onzas de guisantes congelados, descongelados
- 1 taza de avena de cocción rápida
- 1 huevo grande
- 1 taza de queso parmesano, rallado
- 1 cucharadita de hierbas variadas
- 0.5 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de aguacate
- Sal al gusto

Pasos

1. **Prepara los guisantes:** Asegúrate de que los guisantes estén completamente descongelados y escurra el exceso de agua. **Tritura en el procesador de alimentos:** Añade 16 onzas de guisantes congelados, descongelados, 1 taza de avena de cocción rápida, 1 huevo grande, 1 taza de queso parmesano rallado, 1 cucharadita de hierbas variadas, 0.5 cucharaditas de ajo en polvo y sal al gusto a un procesador de alimentos. Tritura por pulsaciones hasta que todo se combine y forme una mezcla espesa y pastosa. Debe ser lo suficientemente firme como para tomarla con una cuchara y darle forma, pero no demasiado seca.
2. Transfiere la mezcla a un tazón y déjala reposar durante unos 10 minutos para permitir que la avena absorba parte de la humedad.
3. **Forma las tortitas:** Con una cuchara o una pequeña cuchara para helado, toma porciones de la mezcla y forma pequeñas tortitas redondas con las manos. Deben tener aproximadamente el tamaño de una pequeña hamburguesa.
4. **Calienta la sartén:** Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de aguacate en una sartén a fuego medio. Es posible que necesites añadir más aceite de aguacate mientras cocinas para evitar que las tortitas se peguen a la sartén. Una vez que el aceite esté caliente, añade las tortitas por tandas, teniendo cuidado de no llenar demasiado la sartén.
5. **Fríe en la sartén hasta que estén doradas:** Cocina las tortitas durante aproximadamente 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes por fuera. Dale la vuelta con cuidado usando una espátula.

6. **Sirve y disfruta:** Retira las tortitas de la sartén y colócalas sobre una toalla de papel para absorber el exceso de aceite. Sírvelas calientes como snack, acompañamiento o comida ligera.

Notas

¡Estas tortitas son una excelente manera de incluir guisantes beneficiosos para la salud intestinal en la alimentación de tu hijo! Los guisantes son una excelente fuente de proteínas de origen vegetal y fibra prebiótica que alimenta las bacterias buenas del microbioma intestinal de tu hijo. El queso parmesano aporta un delicioso sabor salado y con queso que a los niños les encanta. Para obtener mejores resultados, asegúrate de que los guisantes estén completamente descongelados y sécalos con cuidado antes de añadirlos al procesador de alimentos para evitar que la mezcla quede demasiado húmeda. Guarda las sobras en el refrigerador hasta por 4 días o congélalas hasta por un mes.