

## Tortas de Avena Escocesas



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Flatbread Pan  
medium mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El *Bannock*, que se originó en el oeste de Escocia, es un pan redondo, sin levadura, hecho de avena. Las tortas de avena se han descrito como una mezcla entre una galleta de avena y un bollo. Los bannocks son fáciles de hacer solo con avena o combinando varios granos, incluyendo cebada, trigo o guisantes secos, dependiendo de la región. Existen muchas variaciones de esta receta; algunas incluyen yogur o suero de leche, tocino o manteca de cerdo, en lugar de mantequilla.

1 taza de  
harina común sin blanquear  
(125  
g)

1 ½ taza de  
avena  
(234  
g)

½ cucharadita de  
sal

(3  
g)  
½ cucharadita de  
bicarbonato

(2  
g)  
½ taza de  
mantequilla fría, cortada en trozos pequeños  
(114  
g)

½ taza de  
agua fría  
(120  
ml)

### Preparación :

## Preparación .

1. Pon la harina, la avena, la sal y el bicarbonato en un bol y remueve para mezclar.
2. Añade la mantequilla a la harina y frota o mezcla con las púas de un tenedor hasta que la mezcla parezca harina gruesa.
3. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y mantequilla y vierte el agua fría; amasa suave y rápidamente hasta que la mezcla se junte. No amases demasiado.
4. Pon la masa sobre una superficie enharinada, forma una bola, córtala por la mitad y divide cada mitad en 4 trozos.
5. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, cocina varias tortas al mismo tiempo, pero sin llenar demasiado la plancha. Cocina 6 - 8 minutos por cada lado hasta que se doren y queden crujientes por fuera y gomosas por dentro.
6. Deja reposar 10 minutos antes de servir.
7. Las tortas de avena están mejor si se sirven recién hechas, pero se pueden recalentar a fuego lento antes de servir.

## Consejos:

- Sirve las tortas de avena como alternativa a las tostadas del desayuno.
- Sirve con salmón ahumado, huevos o como merienda con una taza de té.
- Sirve para acompañar sopas, guisos y platos de carne o pescado.
- Para tortas sin gluten, sustituye la harina de trigo por harina de avena.

## Información nutricional por ración

**Calorías:** 234  
**Grasa Total:** 12g  
**Grasa** 7g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 31mg  
**Sodio:** 229mg  
**Carbohidratos:** 28g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 1g  
**Proteína:** 5g