Tortitas de Maíz con Queso Cheddar

Sirve:

6 - 8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

¿No sabes qué hacer con las mazorcas de maíz que te sobraron? Estas tortitas de maíz se cocinan rápido y sin grasas añadidas. Acompañalas con tomate picado condimentado con albahaca fresca, salsa o una pizca de picante.

- 1 taza de mezcla para tortitas sin gluten (122 g)
- 2 huevos
- 2 tazas de maíz (2 - 3 mazorcas) (330 g)
- ½ cucharadita de sal (3 g)
- ½ cucharadita de comino en polvo (1 g)
- 3 cebolletas, picadas finamente
- ½ taza de leche o leche vegetal (120 ml)
- ½ taza de queso cheddar (estilo mexicano), rallado con Cono #1 (57 g)

Preparación :

1. Pon todos los ingedientes en un bol y mezcla bien.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade unas cucharadas de la mezcla para cada tortita.
3. Cocina las tortitas 2 minutos, o hasta que empiecen a formarse burbujas y se les pueda dar la vuelta facilmente. Cocina unos 2 minutos por el otro lado, hasta que se doren.
4. Sigue cocinando el resto de la mezcla.
5. Sirve las tortitas calientes, o a temperatura ambiente, cubiertas con el tomate, la salsa o el picante.

Consejos:

- Sustituye la mezcla sin gluten por harina orgánica no blanqueada.
- Las tortitas se congelan bien y se calientan rápido.
- Sirve acompañado de ensalada y frijoles negros como plato único.

Información nutricional por ración

6 raciones
Calorías: 194
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 3g
Colesterol: 82mg
Sodio: 420mg
Carbohidratos: 28g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 3g
Proteína: 9g