

## Tortitas de Manzana



### Sirve:

14-18 tortitas, 2 tortitas por porción

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
12" Electric Oil Core Skillet  
small mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

1 taza de  
harina  
(120  
g)  
1 taza de  
harina de trigo integral  
(120  
g)  
1 cucharada de  
azúcar  
(12.5  
g)  
 $\frac{3}{4}$  cucharadita de  
levadura en polvo  
(3.7  
g)  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de  
sal  
(2.5  
g)  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de  
canela molida  
(2.5  
g)  
1  $\frac{1}{2}$  tazas de  
suero de leche bajo en grasa  
(350  
ml)  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de  
bicarbonato  
(2.5  
g)  
 $\frac{1}{4}$  taza de  
sustituto de huevo  
(60  
ml)  
1 cucharada de  
puré de manzana sin azúcar  
(16  
g)  
1 taza de

manzana rallada con Cono #2 (pelada si lo deseas)

(125

g)

½ taza de  
nueces picadas

(60

g)

### Preparación :

1. En un bol, añada las harinas, azúcar, levadura en polvo, sal y canela. Mezcla bien.
2. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/175°C.
3. En un tazón pequeño, mezcla el suero de leche y el bicarbonato. Agrega el sustituto de huevo y el puré de manzana y mezcla bien. Añade a los ingredientes secos y mezcla rápidamente.
4. Agrega la manzana, incluyendo cualquier jugo acumulado, y las nueces a la masa. La masa estará espesa.
5. Vierte ¼ de taza (60 ml) de mezcla en la sartén eléctrica para cada tortita, haciendo tres tortitas al mismo tiempo.
6. Cocina las tortitas hasta que los bordes estén dorados y aparezcan burbujas en la masa, aproximadamente 2 minutos. Voltea y cocina por el otro lado hasta que se doren.
7. Traslada a un plato y mantén caliente.
8. Repite hasta terminar con toda la masa
9. Puedes servir las tortitas calientes con jarabe de arce, si lo deseas.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 174  
**Grasa Total:** 5g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 2mg  
**Sodio:** 296mg  
**Carbohidratos:** 27g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 5g  
**Proteína:** 6g