

## Tortitas de Plátano



### Sirve:

18 mini tortitas, o 6 raciones de 3 tortitas cada una

### Pieza:

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:

El plátano es un ingrediente básico en la cocina nigeriana. Se pueden usar plátanos verdes, maduros y muy maduros para crear platos dulces y salados. Los plátanos se pueden freír, hervir, hacer al horno, a la parrilla y asados.

2 plátanos, maduros

2 huevos

¼ taza de  
harina

(40  
g)

1 cucharadita de

sal

(6

g)

½ cucharadita de  
chile en polvo

(1

g)

### Preparación :

1. Pela y corta los plátanos en trozos pequeños y ponlos en un bol. Haz puré los plátanos usando un tenedor, añade los huevos y remueve para mezclar.
2. Añade la harina, la sal y el chile en polvo y remueve para mezclar.
3. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
4. Reduce la temperatura a media-baja y pon en la sartén una cucharada de la mezcla por cada tortita, dejando espacio entre ellas.
5. Cocina 3 - 5 minutos hasta que se formen pequeñas burbujas en la parte superior de la tortita. Dale la vuelta y cocina durante 3-4 minutos hasta que estén doradas.

6. Mantén las tortitas calientes hasta que las vayas a servir.

**Consejos:**

- El plátano es alto en azúcares naturales y puede quemarse fácilmente, así que ajusta la temperatura para que las tortitas se cocinen bien, sin llegar a quemarse.
- Sirve las mini tortitas para picar, acompañadas de alguna salsa picante.
- Usa un machacador de patatas de madera o metal para triturar fácilmente los plátanos.
- Añade pimiento y cebolla picados a la receta de tortitas de plátano y sirve como guarnición.
- Un gran tentempié rápido para niños.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 116  
**Grasa Total:** 2g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 71mg  
**Sodio:** 416mg  
**Carbohidratos:** 23g  
**Fibra** 2g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 9g  
**Proteína:** 3g