



TORTITAS DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

 Porciones: 12  Tiempo de preparación 35 minutos

 Cena  Comida

INGREDIENTES

- 250 g de brócoli
- 250 g de coliflor
- 200 g de queso gouda La Villita rallado
- 4 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite

MODO DE PREPARACIÓN

Amigas, esta es una de mis recetas fáciles para que los niños aprendan a comer verduras. La combinación de brócoli y coliflor con el queso gouda La Villita les va a encantar.

Comenzamos hirviendo el brócoli y la coliflor con un poco de agua y sal al gusto. Cuando estén blandos, los escurrimos y los dejamos enfriar. Luego los desmenuzamos, cortamos los tallos sobrantes y reservamos.

En un tazón, batimos los huevos con sal y pimienta al gusto. Incorporamos primero el queso gouda La Villita rallado y luego el brócoli y la coliflor. Batimos hasta tener una mezcla compacta.

Con las manos, formamos bolitas y las aplastamos para crear las tortitas. Las vamos a llevar a una sartén con aceite caliente para freírlas. Cuando estén doradas, las volteamos; en promedio, tardan en cocerse dos minutos por cada lado. No olvidemos pasarlas por toallas de papel absorbente, para quitar el exceso de aceite que les pueda quedar.

Estas tortitas se pueden usar como sustituto del pan, amigas, incluso como acompañante de sopas y cremas.

¡Deliciosas y saludables!