



## TORTITAS DE COLIFLOR Y AVENA

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 30 minutos

### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 150 g de harina de trigo
- 200 g de queso Cotija La Villita
- Sal al gusto
- 3 huevos
- 300 g de avena molida
- Aceite

## MODO DE PREPARACIÓN

Amigas, si ya no quieren hacer las clásicas tortitas de papa, esta receta les va a encantar.

Primero lavamos y desinfectamos la coliflor y rallamos. Dejamos reposar. Rallamos el queso Cotija La Villita, batimos los 3 huevos y ponemos sal al gusto. <o:p></o:p>

Trituramos la avena en la licuadora o procesador en caso de no conseguirla molida.<o:p></o:p>

Ponemos en un bowl la coliflor rallada, el queso rallado, los huevos, la sal, la avena triturada, la harina y mezclamos todo.

Ponemos una sartén a calentar y agregamos poco aceite y 2 cucharadas de la mezcla. Aplastamos con la pala de cocina y doramos bien por los dos lados a fuego bajo.<o:p></o:p>

Cuando terminemos con toda la mezcla, servimos con la guarnición de nuestra preferencia y ponemos mayonesa de chipotle o cualquier otro dip.

¡Es delicioso y muy nutritivo, amigas! <o:p></o:p>