

# TORTITAS DE PLÁTANO

---

## INTRODUCCIÓN

Las tortitas de plátano son una opción deliciosa y saludable para el desayuno o la merienda, ideal tanto para los más pequeños como para los mayores. Es una receta novedosa que rompe los esquemas de la receta tradicional e incluso es más sabrosa.

En cuanto a los beneficios, esta receta es una excelente fuente de carbohidratos complejos, fibra y potasio. Además es una opción baja en grasas y azúcares, lo que las hace ideales para personas diabéticas o que buscan cuidar su alimentación.

Por otra parte, es una receta que contiene muchos de los alimentos ecológicos que se incluyen en la dieta mediterránea: aceite de oliva virgen extra, alimentos frescos, ecológicos y de origen vegetal (plátanos), cereales (harina de trigo), productos lácteos (leche) y huevo.

## INGREDIENTES (10 tortitas aprox.)

- ❖ 2 plátanos. Ambos son plátanos de Canarias ecológicos como indica su pegatina. Los plátanos de Canarias han conseguido el reconocimiento IGP, convirtiéndose en producto único. La temporada de los plátanos se extiende durante todo el año por lo que podemos disfrutar de su dulce sabor en cualquier momento. Asimismo, los plátanos tienen muchas propiedades: vitaminas (A, C), minerales (K, Mg y F) y fibra.
- ❖ 4 cucharadas de harina integral. La harina integral es rica en fibra y además de tener bajo contenido de colesterol, ayuda a controlar el peso.
- ❖ 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. El aceite de oliva es un aceite ecológico dado que se obtiene sin usar productos químicos. Tiene numerosos beneficios como por ejemplo, ayudar a eliminar grasas no saludables. También es considerada la principal grasa usada en la dieta mediterránea.
- ❖ Mermelada de melocotón(mejor casera). La mermelada (artesanal) está compuesta por azúcares naturales que aportan energía, grasas y glucosa. Todo ello beneficia especialmente a personas muy activas.
- ❖ ½ cucharada de canela (al gusto).
- ❖ 1 cucharada de leche.
- ❖ 1 huevo.

## PASOS

1. Primero pelamos y cortamos los plátanos maduros en rodajas y los echamos en un recipiente que nos servirá para hacer la mezcla.
2. Añadimos el resto de ingredientes: huevo, canela, harina, leche y aceite.
3. Mezclamos e integramos bien con ayuda de una batidora de mano.
4. Al obtener una mezcla homogénea, ponemos en una sartén pequeña a fuego medio un chorrito de aceite de oliva hasta que la sartén se caliente.
5. Una vez caliente, vertemos una ración de masa y dejamos que se cocine hasta que la superficie comience a llenarse de burbujas, lo que nos indicará que ya la podremos cocinar por el otro lado.
6. Vamos poniendo las tortitas ya cocinadas en un plato y repetimos el paso anterior hasta terminar con toda la masa.
7. Una vez listas, las servimos. Se pueden sin ningún complemento o incluso podemos agregar mermelada/chocolate/fruta o cualquier otra cosa por encima.

## COMENTARIOS

Esta receta no contiene ingredientes ultraprocesados pues está formada por alimentos naturales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, evitar enfermedades... Tampoco fomenta el desperdicio alimentario puesto que todo lo que se usa, se come. De igual manera, evita y reduce el uso de envases, ni los plátanos, mermelada (casera) y huevos vienen envasados.

Además de ser una receta muy sencilla y rápida, ¡está buenísima!

