

Una receta nutritiva y sencilla: Tortitas de brócoli con queso con queso

19/03/2024



Una alternativa u opción saludable, es la receta basada en las tortitas de brócoli con queso, **esta receta es idónea para un desayuno, así como para cenar**. Además, no necesitarás muchos dotes culinarios, ya que fácilmente la podrás preparar en casa, debido a que su dificultad es totalmente baja.

- Tiempo de preparación: **30 minutos**.
- Raciones: **2 personas**.



Es una receta recomendada para vegetarianos o personas veganas, pero si quieres realizarla para que tus hijos coman algo más nutritivo; lo mejor es que comiences por reunir los siguientes ingredientes:

- 2 huevos.
- Una cucharadita de sal.
- Un chorro de aceite, puede ser el de tu preferencia.
- 250 gramos de brócoli.
- 40 gramos de queso parmesano.

Pasos

Las tortitas de brócoli con queso, son fáciles de realizar, es una alternativa a las gorditas o a las tortitas de maíz que cuentan con otros nutrientes. **Si buscas algo nutritivo, esta receta es perfecta.** Para su preparación, debes seguir cada paso, estos se explicarán con mayor detalle a continuación.

Paso 1

Debes comenzar por hervir el brócoli con agua. Luego, deja que se enfríe un poco, en este punto quita los tallos y desmenúzalo.

Paso 2

Ralla el queso parmesano.

Paso 3

Bate los huevos y añádeles sal y pimienta para mejorar su sabor.

Paso 4

Busca un bol en el que puedas batir todos los ingredientes. En este sentido, comienza por mezclar los huevos batidos, el brócoli y el queso rallado. Debes mezclar hasta que logres una masa homogénea y uniforme.

Paso 5

Realiza bolas del tamaño que buscas, luego aplástalas para lograr crear las tortitas. Entre más finas, quedarán mucho más crujientes al momento de freírlas.

Paso 6

Coloca un poco de aceite para calentar y freír las tortitas. Es recomendable que las sirvas recién hechas, así podrás deleitar más su sabor.

Las tortitas de brócoli con queso son una alternativa idónea para que tus hijos coman más saludable, de hecho, puedes añadirle zanahoria o cualquier otro vegetal que consideres pertinente y de esta manera lograrás que a diario coman más nutritivo y tengan una dieta más saludable. Es así que, **ahora**

no tendrás que preocuparte por lo que comen, sino que puedes preparar distintas variaciones de estas tortitas.

Fuente: www.culinaryrecipes.top