

# TORTITAS DE... Calabaza



## INGREDIENTES:

100gr de calabaza triturada  
cocida o asada  
1 huevo  
40gr de claras de huevo

2gr de bicarbonato sódico  
10gr de harina de avena  
Un poquito de sal; ¡y canela molida y  
esencia de vainilla al gusto!

## PREPARACIÓN:

1. Prepara la calabaza al vapor en el microondas. Deberás pelarla y partirla por la mitad para sacarle las semillas. Trocéala en cubos y ponla en el microondas con recipiente apropiado. En unos 10 minutos la tendrás lista y solamente deberás esperar a que se enfríe para triturarla hasta tener un puré cremoso.
2. En un cuenco, añade el huevo, las claras, la calabaza, la harina, las especias, la sal y el bicarbonato. Bátelo hasta que tengas la mezcla homogénea y sin grumos.
3. Engrasa ligeramente una sartén antiadherente y caliéntala a potencia media. A continuación, vierte porciones de masa dándole una forma redondeada. Cuaja bastante rápido, así que podrás corregir la fórmula con una espátula. Dale la vuelta cuando tenga burbujas y espera a que se dore por el otro lado. ¡Repite hasta terminar toda la masa! Saldrán, aproximadamente, unas 4 o 6 unidades.

## ACOMPAÑAMIENTO:

Puedes añadirles frutos rojos, coco rallado, compota de manzana, queso fresco o yogur. ¡Están riquísimas!

## LA CALABAZA AYUDA MUCHO A TU SALUD:

La calabaza es un alimento muy saludable para nuestro corazón gracias a su contenido en vitamina C, fibra y potasio. Así, tomar calabaza te permitirá controlar tu presión arterial.

También es un alimento que refuerza el sistema inmunitario por su vitamina C y los beta-carotenos. Estos últimos nutrientes, los beta-carotenos, han demostrado ser beneficiosos para algunos tipos de cáncer, como el de próstata y el de colon.