

A los cocineros novatos esta receta les saldrá de rechupete.
Tortitas con miel del Duratón

- 100 gr. de harina - Un huevo - Una cucharadita de azúcar
- Una cucharadita de aceite de oliva - Medio vaso de leche de soja
- Una cucharadita de levadura - Una pizca de sal
- Miel milflores u otra variedad, al gusto



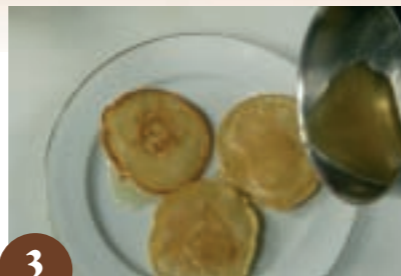
1

Se bate el huevo en el vaso de la batidora y después se añaden todos los demás ingredientes, siguiendo el orden de la receta, menos la miel.



2

Se calienta una sartén con un fondo de aceite y cuando esté caliente se deja caer suavemente una cucharada de masa; cuando se cuaja se le da la vuelta, se saca y vuelta a empezar.



3

Mientras aún estén calientes se añade la miel para que sea absorbida por la pasta y quede jugosa. Se sirven templadas.

Curiosidad

Los panaderos del libro del Exodo agobiados por salir de Egipto olvidaron echar levadura al pan y nació el pan ácimo.



Valores Nutricionales

Calcio
 Potasio
 Hierro

Sugerencias

- Tener una sartén del diámetro de las tortitas es de una gran ayuda para los novatos.
- Es conveniente usar aceite de oliva suave sin temer que de sabor a la masa, es mucho más sano.