



Tortitas de verdura



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1/2 pieza de calabacita rallada
- 1/2 taza de ejotes cocidos
- 1 zanahoria rallada
- 2 cdtas de aceite
- 1 tortilla de maíz

Modo de preparación:

- 1.- Incorpora en un plato el huevo, la calabacita, los ejotes, la zanahoria y sazona. Revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2.- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y vierte porciones de la mezcla, cocinando cada tortita durante 3-4 minutos por cada lado.
- 3.- Sirve las tortitas calientes, acompañadas de tortillas de maíz si lo deseas.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 pera



1 vaso de leche

DESAYUNO