

ENSALADAS Y GUARNICIONES

Tortitas de Verduras

Aceite vegetal en rociador

1 papa mediana pelada y rallada

1/2 cebolla en cubitos

2 zanahorias medianas ralladas

1 taza de brócoli rallado

1 taza de coliflor finamente picada

1 taza de espinacas finamente picadas

1 cucharada de caldo en polvo

2 huevos batidos

1/2 taza de harina

Pre caliente el horno a 375° F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal y colóquela a un lado. En un tazón grande, coloque las papas, las cebollas, las zanahorias, el brócoli, la coliflor y las espinacas. Añada el caldo, los huevos y la harina y mezcle. Divida la mezcla y forme tortitas individuales. Añada más huevo y harina si no se adhieren bien las verduras para formar las tortitas. Coloque en la bandeja y hornee durante 15 minutos por cada lado. Sirva de inmediato.

Sirva estos deliciosos y nutritivos bocadillos con distintas salsas incluyendo aderezo ranch bajo en grasa, salsa ketchup o salsa de tomate.

Adaptado de Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras, 2005.