

# Tortitas de plátano y nueces

## INGREDIENTES

- MIX DE FRUTOS SECOS 100GR
- FRUTA DESHIDRATADA 20GR
- HUEVO 1 UNIDAD
- HARINA DE AVENA 150GR
- LECHE 150GR
- CANELA 1/2 CF
- PLÁTANOS 3 UNIDADES
- YOGUR GRIEGO 200GR

## PREPARACIÓN

- TRITURAR LOS FRUTOS SECOS Y LA FRUTA DESHIDRATADA EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA OBTENER UNA MIGA GRUESA
- ROMPE EL HUEVO EN UN CUENCO GRANDE, AÑADEA LA HARINA, LA LECHE Y LA CANELA, Y BATE HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA.
- PELAR Y CORTAR POR LA MITAD LOS PLÁTANOS A LO LARGO. PONER UNA SARTÉN GRANDE A FUEGO MEDIO CON 1 CUCHARADITA DE ACEITE. AÑADE DOS MITADES DE PLÁTANO A LA SARTÉN, CON EL CORTE HACIA ABAJO, Y FRÍELAS DURANTE 3 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE CAMELIZADAS.
- TRITURAR LOS FRUTOS SECOS Y LA FRUTA DESHIDRATADA EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA OBTENER UNA MIGA GRUESA
- VERTER UN CUCHARÓN DE MASA SOBRE CADA PLÁTANO, COCINAR DURANTE 2 MINUTOS, O HASTA QUE APAREZCAN PEQUEÑAS BURBUJAS EN LA SUPERFICIE Y LA BASE ESTÉ DORADA, ENTONCES DARLE LA VUELTA Y COCINAR DURANTE 1 MINUTO MÁS. REPETIR LA OPERACIÓN CON EL RESTO DE LOS PLÁTANOS Y LA MASA.
- SÍRVELO ENSEGUIDA CON UNA CUCHARADA DE YOGUR, ALGO DE FRUTA FRESCA Y LAS MIGAS DE FRUTOS SECOS