



Tortitas de vegetales y queso fresco

Tiempo de preparación: 25 minutos

Rinde: 16 porciones de aproximadamente 60 g

Ingredientes

- ½ taza harina de maíz nixtamalizado Amarilla MASECA®
- 3 huevos
- 1 pieza grande de calabacita
- 2 piezas de zanahoria
- ¼ pieza de brócoli
- ¼ pieza de col
- 200 g de queso panela
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Paprika al gusto
- Aceite en aerosol lo necesario

Modo de preparación

1. Comenzar rallando la calabacita, las zanahorias y el queso.
2. Picar la col, en tiras pequeñas y delgadas.
3. Picar el brócoli en trozos pequeños.
4. En un tazón colocar todos los ingredientes, las verduras, el huevo, la harina de maíz nixtamalizado Amarilla MASECA® y los condimentos. Mezclar muy bien hasta integrar y reservar.
5. Colocar en papel encerado dentro de la air fryer las tortitas de vegetales y queso, cocer durante 10 minutos a 200°C (390°F). A la mitad del tiempo voltear las tortitas para que su cocción sea uniforme.
6. Servir.

Tip: Cócelas en un sartén con un poco de aceite en aerosol, 5 min por cada lado.