

TORTILLA DE COLIFLOR Y AVENA, LIMONADA DE PEPINO Y BROWNIE DE BANANO

COMPONENTE GASTRONÓMICO PAE

INGREDIENTES TORTILLA DE COLIFLOR Y AVENA

250 gramos de avena en hojuela
250 gramos de harina de trigo
3 huevos
2 cucharadas de aceite
1 coliflor pequeña
Sal al gusto

Preparación

Licuar o procesar todos los ingredientes hasta que sea una mezcla homogénea.

Luego llevar a un sartén caliente, previamente engrasado, incorporar de a una porción, dejar dorar la tortilla por lado y lado.



Para el relleno

3 latas de atún
2 tomates partidos en cubos
250 gramos de queso mozzarella en lonchas
1 cebolla blanca cortada en julianas
1 zanahoria cortada en julianas
1/2 zucchini verde y 1/2 amarillo cortado en julianas
1/2 cucharada de ajo picado finamente
1 cucharada de cilantro finamente picado
1 pimenton rojo partido en julianas

Preparación

En una sartén caliente previamente engrasada saltear los vegetales en orden de dureza, cuando estén al dente se agrega el atún y se deja cocer por dos minutos más.

El tomate y el cilantro se reservan en crudo.

Para armar las tortillas se pone la tortilla como base luego la loncha de queso, se adiciona el relleno, se agrega el tomate picado con el cilantro



INGREDIENTES BROWNIE DE BANANO

50 gramos de polvo de chocolate
1 taza de harina de trigo
6 bananos maduros triturados
2 huevos

Preparación

Se mezcla de manera homogénea los bananos con la harina de trigo, el polvo de chocolate, los huevos y el aceite.

Se lleva al horno en un molde engrasado previamente o sartén engrasado para que no se pegue por 20 minutos (tapado)



INGREDIENTES LIMONADA DE PEPINO

2 unidades de pepino sin cáscara en rodajas
1 vaso de jugo de limón
Panela al gusto rallada

Preparación

Licuar todos los ingredientes, adicionar hielo al gusto.

