COCINA EN CASA

Fritters de calabacín y zanahoria

Fuente: conmishijos.com

Con esta deliciosa receta de fritters de calabacín y zanahoria, os proporcionamos nuevas ideas de platos de verduras para toda la familia. Con esta receta se fomenta la alimentación saludable desde la primera infancia.

Estas fritters de calabacín y zanahoria las tendrás listas en tan solo 15 minutos.



Ingredientes:

* 1 calabacín
* 1 zanahoria
* 1 taza de harina de garbanzos
* Media taza de harina de kamut (u otra)
* 1 vaso de agua
* 1 cucharada de comino
* 1 cucharada de AOVE

Preparación:

* Mezcla en un bol las harinas y las especias junto con el agua.
* Ralla el calabacín y la zanahoria con un rallador de agujero grande y añádelo al bol.
* Unta una sartén con un poco de aceite y, cuando esté caliente, vierte las tortitas.
* A los 2 minutos, dales la vuela y deja que se cocinen otros dos minutos más.