

FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE

NOM ALUMNA/E: L.S.G

CURS I GRUP: 1r Bach

TÍTOL RECEPTA: Tortites sabor tarta de poma

TEMPS ELABORACIÓ: 5 minuts de preparació i 10 minuts de cocció

INGREDIENTS I QUANTITATS:

Per a una persona.

Per a les tortites:

30 g de farina d'avena 3/4
d'una poma
1 culleradeta de canela
1 culleradeta de extracte de vainilla 1/4
de cullerada de levadura

Per a el sirop :

1/4 d'una poma
1 culleradeta de canela
1 cullerada de sirop d'agave

PREPARACIÓ:

Per a les tortites :

Començarem tallant la poma en 4 parts ,agafen tres parts i les tallem en trossos més menuts , els posem al microones durant 2 minuts fins quees tornen blanets. Després triturem l'avena per convertir-la en farina i afegim la canela,l'extractede vainilla, la levadura,l'ou i els trossos de poma.Batem tot fins que tinguem una consistència un poc espessa i posem una paella antiadherent a temperatura baixa.Una vegada que la paella estecalenta afegim de forma circular la mescla ,d'eixem que es cuine durant 1-2 minuts i li donem la volta perquè es faça per l'altre costat.

Per al Sirop:

Finalment mentre esperem que les tortites estiguen fetes podem anar fent el sirop . Agafemel tros de poma que ens ha sobrat i el tallem entrossos menuts , afegim la canela i el sirop d'agave i el posem al microones durant 1 minut.

Emplatat:

Posem les torties formant una torre i posem el sirop per amunt i ja estaria.



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 1-2 €

DIFICULTAT: Baixa