

### Truco culinario

Es importante que la sartén esté caliente a la hora de verter la mezcla ya que, por el contrario, podría resultar difícil dar la forma de tortita.



### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 246 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 31 g; Grasas: 10 g.

## Tortitas de quinoa y plátano

Es una receta rica en fibra y vitaminas, ideal para hacer *Baby Led Weaning*. Es una buena forma para que los más pequeños aprendan a interpretar las texturas de los diferentes alimentos.

### Ingredientes

50 g de pera

25 g de plátano

1 huevo

6 c. soperas rasas (30 g) de Blevit Plus

60 g de quinoa cruda

1 cucharada de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la pera en cubitos. Cocer en el microondas aproximadamente 1 minuto hasta que quede muy suave.
2. Enjuagar la quinoa y cocer siguiendo las instrucciones del envase. Escurrir.
3. En un bol poner la pera cocida, el plátano y machacar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Agregar el huevo, la canela, la quinoa y los **cereales Blevit Plus**.
5. Calentar la sartén a fuego medio, y verter la mezcla formando tortitas. Dar la vuelta y acabar de cocer por ambos lados.
6. Emplatar y servir con los *toppings* que más deseen.

\* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.