



Tortitas de avena y vegetales

Categoría: Comida, Plato Fuerte

Con este platillo, descubre que no siempre es necesario incluir carne para comer algo delicioso



Preparación
35 min.



Dificultad
Baja



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuela
- 1 lata de Ensalada de Verduras La Costeña®
- 3 pzas de Huevo
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 cda de Perejil picado
- 60 mls de Aceite vegetal
- 1 frasco de Salsa Ranchera La Costeña®



Preparación

1. Calentar un sartén y tostar al avena. Retirar hasta que tenga un color tostado y homogéneo.
2. Drenar la lata de verduras.
3. En un tazón agregar la avena, la ensalada de verduras, el huevo, sazonar con sal y pimienta. Espolvorear el perejil picado e integrar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
4. Calentar en un sartén el aceite vegetal y formar 12 tortitas de avena. Freír por ambos lados y reservar. Calentar en una olla la salsa ranchera.
5. Servir las tortitas con la salsa caliente. Acompañar con frijoles y arroz.