

**12 - 23  
MESES**



## **TORREJITA ANTIANÉMICA**

### **INGREDIENTES:**

- 1 rodaja gruesa de zanahoria.**
- 1/3 rama pequeña de brócoli (flor).**
- 1/3 unidad de huevo de gallina.**
- 1 cucharada de agua.**
- 1 cucharada de harina de trigo.**
- 1 cucharada de bazo.**
- 1 cucharadita de aceite vegetal.**
- 2 rodajas de tomate.**
- Gotas de limón**
- 1 pizca de sal yodada.**
- 4 cucharadas de arroz graneado.**

### **PREPARACIÓN:**

- 1. Sancochar el bazo picado en cuadritos.**
- 2. En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado( solo la flor), y una pizca de sal.**
- 3. Freír las torrejitas en el aceite caliente.**
- 4. Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.**
- 5. Servir una torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.**