

Tortitas

Le damos la bienvenida a nuestro podcast en el que enseñamos a **preparar en casa las recetas más representativas de la cultura hispana**, hoy aprenderás a cocinar unas tortitas.

Es una preparación grandiosa, sin duda la favorita de los niños y no tan niños, porque simplemente nadie se le puede resistir a lo esponjosas y sabrosas que son.

Las tortitas son muy prácticas porque se pueden comer a cualquier hora del día, incluso pueden ser un postre. También, puede preparar una buena cantidad y dejarlas en la nevera para solo calentar cuando llegue el momento de la cena. O dejarlas listas en un envase para llevárselas al trabajo, al parque o al gimnasio.

Ahora sí, sigue las instrucciones para disfrutar de unas tortitas nivel experto en casa.

Ingredientes para tortitas:

1 taza de harina de trigo
Media cucharada de levadura o de polvos de hornear
1 huevo
2 cucharadas de azúcar
2 cucharas de aceite de girasol o de oliva
1 vaso de leche
Una pizca de sal
Vainilla al gusto

Lo mejor de estas tortitas es que se pueden adaptar, si está buscando perder peso, también puede prepararlas porque son una excelente fuente de energía. ¿Pero cómo es la versión baja en calorías de las tortitas? Solo tiene que modificar la receta y aquí le decimos cómo.

Cambie la harina de trigo por harina de almendra o harina integral. Las opciones de leche también son muy variadas, escoja leche de coco, leche de almendra o leche de avena. El azúcar puede suplantarlos con miel, Splenda u otras alternativas para endulzar que sean más saludables que el azúcar refinada.

Prepara una sartén con aceite y ponlo a fuego lento. La sartén tiene que ser de teflón y que no pegue, siempre en casa hay uno destinado exclusivamente para estas preparaciones, toma atención de este punto, porque si es difícil voltear la tortita por la calidad, no obtendrá los resultados esperados.

Un vez tenga lo necesario, **es el momento de mezclar los ingredientes.** Usa una batidora manual o licuadora para mezclar. Prende la máquina solo algunos segundos hasta que note que está todo mezclado. **La preparación debe quedar consistente pero no tan espesa, de manera que al verterla sobre el sartén, sea fácil hacerle la forma de tortita.**

En caso que la mezcla esté muy espesa puede agregarle un poco de agua, intenta ir incorporándola poco a poco hasta encontrar mayor suavidad en la preparación.

Después, vierte la mezcla con una cuchara grande de plástico para no raspar el sartén, realiza la maniobra con paciencia y detalle, vierta en el centro del sartén y con un movimiento de la mano llene los espacios hasta darle forma de círculo.

Finalizado el punto anterior, bastará esperar para que se cocine por un lado, para voltearla usa una espátula. Una vez esté lista, será momento de seguir con las próximas seis, que es lo que alcanza las cantidades de esta receta exquisita.

Añade miel, mermelada o nutella sobre la tortita para que acompañar, aunque esta decisión depende del gusto y el momento, en las mañanas puede agregarle frutas picadas y para la merienda, un poco de mantequilla y queso. ¡Dale vida a la creatividad y saborea estas tortitas!