# TORTITAS DE CLARA DE HUEVO CON COPOS DE AVENA Y FRUTA

#### INGREDIENTES PARA 20 TORTITAS

- 200 g de claras de huevo frescas
- 90 g de harina integral (o copos) de avena
- 8 g de levadura en polvo para repostería
- Aceite de girasol según sea necesario para cocinar.

### **GUARNICIÓN**

- Fruta fresca de temporada al gusto
- Miel al gusto

## **PREPARACIÓN**

Para preparar estas deliciosas tortitas, mezclar la harina integral de avena (que también puedes obtener triturando copos de avena en un procesador de alimentos) con la levadura en polvo en un bol grande. En otro recipiente, batir las claras a temperatura ambiente con una batidora eléctrica hasta llegar al punto de nieve.

Después añadir muy lentamente la harina y la levadura en polvo utilizando una espátula para incorporar los ingredientes con movimientos de abajo hacia arriba para no desmontar las claras de huevo. La masa para las tortitas debe quedar muy espumosa.

# COCCIÓN

Calentar una sartén antiadherente untándola con una pizca de aceite de girasol y, con ayuda de una cuchara, verter 3 porciones pequeñas de la masa en la sartén. Cocinar las tortitas a fuego lento durante un par de minutos y darles la vuelta con un gesto rápido utilizando una espátula. Dejar que se sigan cocinando por la otra cara durante otros 2 minutos.

### EMPLATADO CON FRUTA DE TEMPORADA

Cuando las tortitas estén listas, colocarlas en el plato apilándolas una encima de la otra para formar una torre.

Lavar bien la fruta de temporada que hayas elegido y cortarla (si es necesario, quitarle el corazón el tallo o la piel). Por último, emplatar decorando la torre de tortitas con fruta y una cucharada de miel.

#### NOTA

Recuerda no exceder la cantidad de miel utilizada.



