Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tortitas de avena con verduras

Una forma fácil de ofrecer verduras y fibra a nuestros niños, además de divertida. A los peques les encantarán y en un plis plás estarán probando verduras diversas y tomando fibra, tan necesaria para su tránsito intestinal.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 ¼ taza avena integral en hojuelas gruesas
- ½ taza agua
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- Espinacas (3 manojitos)
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Jengibre fresco 1cc
- Cúrcuma ½ cucharadita
- Comino entero 1 cucharadita
- Queso fresco de cabra
- 12 anacardos
- Sal
- 1-2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)

¿Cómo lo preparo?

Poner en remojo la avena durante una hora.

Rallar la zanahoria y el calabacín. Reservar.

Lavar las espinacas y picarlas finas.

Calentar aceite en una sartén y saltear la cebolla cortada en juliana con el ajo y el jengibre picados, el comino, la cúrcuma y los anacardos troceados hasta que la cebolla esté translúcida y tierna.

Separar la avena remojada en dos partes. En una parte agregamos la mitad de la cebolla sofrita, la zanahoria y el calabacín. En la otra, el resto de la cebolla, las espinacas y el queso de cabra rallado. Añadimos sal al gusto.

Agregar huevo batido a ambas mezclas hasta obtener una consistencia húmeda pero firme.

Calentar una sartén con un poquito de aceite, tomar una cucharada colmada de la mezcla y poner a cocer dándole una forma redonda a fuego medio-bajo hasta que se dore por los dos lados. Repetir esta acción hasta finalizar las dos masas.

Acompañar las tortitas de una ensalada al gusto.

Nota: se pueden cambiar las verduras haciendo diferentes combinaciones.

*** Niños a *partir de 1 año de edad.***

Fuente: **Marta Casellas Montagut** (Primer premio 2ª Edición Concurso de Recetas de Cocina elaboradas por pediatras. AEPap)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación