

Tortitas de calabacín



El calabacín es una hortaliza muy interesante para la dieta infantil; su sabor y textura suaves le hace ser muy bien aceptado por los niños. Lo encontramos en el mercado todo el año, aunque el verano es el momento ideal, con todas sus propiedades y sabor.

Además de las cremas clásicas, podemos usarlo en platos muy saludables como al horno, a la plancha, crudo en forma de espagueti, ensaladas...

Este plato, rápido y sencillo de preparar seguro que resulta un éxito en la comida familiar y no solo para los más pequeños.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (8 tortitas)

- 2 calabacines pequeños
- 1 cebolleta pequeña
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de harina de avena (o de trigo)
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo lo preparo?

Rallamos los calabacines con un rallador grueso. Picamos la cebolleta muy fina. Lo dejamos en un colador unos 30-60 minutos, para que el calabacín suelte toda el agua.

Una vez que ha escurrido el calabacín lo aplastamos que escurra el agua y lo secamos bien con papel de cocina. Rallamos la patata y la mezclamos bien con el calabacín, el huevo, el queso, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla, cocinamos por ambos lados hasta que estén doradas. Las podemos hacer con un aro colocado en la sartén para que queden redonditas y más gruesas; de esta manera quedan blanditas. Si ponemos una cuchara directamente en la sartén de esparce más y quedan más finas y crujientes.

Podemos servir las con una salsa de yogurt. Mezclar 1 yogur griego, media cebolla morada pequeña, unas hojas de menta picadas, zumo de medio limón, sal.

Niños a partir de 9-10 meses.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
