

Tortitas de papa al horno

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas harina de trigo integral (o harina común)
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 3/4 cucharadita sal
- 2 papas russet, grandes (o 1 libra de papas Yukon Gold)
- 1 cebolla, pequeña y pelada
- 1 huevo, grande
- compota de manzana y yogur natural, (bajo en grasa o tipo griego) (opcional)

Preparación

1. Encienda el horno a 425 °F. Engrase ligeramente la bandeja para hornear (o bandejas) untando el aceite con la mano limpia o una toalla de papel.
2. Coloque la harina, polvo para hornear y la sal, en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Use los agujeros grandes en el rallador para rallar la papa y ralle la cebolla también.
4. Coloque la mezcla de papa y cebolla en un colador en el fregadero. Usando una toalla de papel, presione la mezcla de papa hasta exprimirla y eliminar un poco de la humedad. Revuelva y hágalo de nuevo.
5. Coloque la mezcla de papa en el tazón grande, añada el huevo y mezcle bien. Agregue la mezcla de harina y revuelva suficientemente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	15 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Utilice una cuchara o los dedos limpios para arrancar un trozo de la mezcla de papa del tazón y extiéndalo hasta formar un nido redondo y plano sobre la bandeja engrasada: debe hacer un círculo de aproximadamente 3 pulgadas de ancho y de 1/4 pulgada de grosor. Repita el procedimiento para llenar la bandeja. (No es necesario dejar espacio entre cada una de ellas).
7. Hornee hasta que la parte inferior esté completamente dorada, de 15 a 20 minutos, luego voltee las tortitas y hornee 10 minutos más. Sirva las tortitas con compota de manzana y yogurt (opcional).

Notas

Estos favoritos para Hanukkah tradicionalmente son sofritos en aceite para celebrar el aceite de las ocho noches de luces (tal como lo hace un menorá, que es un candelero especial para Hanukkah). Nuestras tortitas de papa son horneadas, y esto permite que sean más fáciles de hacer, más crujientes y más saludables.

ChopChopKids, Chop Chop Magazine.Chop Chop Maryland.