

# Tortilla de Garbanzos

## Ingredientes:

### Masa:

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 tazas de leche de soya natural sin azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón o lima



## Aderezos:

Agrega las coberturas de tu preferencia. Para esta receta para toda la receta, puede usar tomates secos sin aceite picados (aproximadamente 8 cucharadas), aproximadamente 8 cucharadas picados aceitunas verdes grandes y albahaca fresca. Si agrega queso o sustituto de queso, busque el bajo en grasa.



## Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size 1 omelet (6" across) (94g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 103mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 455mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes, excepto los aderezos, a una licuadora y mezclar hasta que esté suave.
2. Engrase ligeramente una sartén antiadherente pequeña y caliéntela a fuego medio.
4. Vierta un poco de la masa en la sartén como si estuviera haciendo un panqueque, aproximadamente 6 "de ancho.
5. Agregue los ingredientes que desee.
6. Con una espátula, voltee la tortilla una vez que la parte inferior esté dorada. Cocine el otro lado hasta que se dore también. Servir inmediatamente.
8. Mantenga las sobras en el refrigerador hasta por cinco días o congele para comer más tarde.

Receta de Maggie Carneiro