

# Tortitas de Patata Dulce

## Ingredientes:

- 2 batatas pequeñas en cubos y al vapor
- 2 1/2 taza de leche de soya o de almendras sabor vainilla
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 2 dátiles medjool sin hueso
- 2 tazas de harina de sorgo
- 2 cucharadas de linaza
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de sal



## Instrucciones:

1. Mide las batatas al vapor; solo necesitarás 2 tazas.
2. Licúa todos los ingredientes. La masa debe ser espesa, pero vertible.
3. Cubra ligeramente una sartén antiadherente a fuego medio (si usa una sartén eléctrica, ajuste la temperatura a 350F).
4. Vierta la masa en la sartén caliente y extienda con una cuchara. Asegúrese de que la masa comience a dorarse en los bordes y voltee con cuidado (con una espátula) y cocine por ambos lados. Si la masa se pega a la espátula, déjela cocinar un poco más antes de intentar voltearla nuevamente (limpie la espátula de cualquier masa). Repita hasta que se haya usado toda la masa.
5. Sirva cubierto con fruta fresca de su preferencia.
6. Mantenga las sobras en el refrigerador hasta por cinco días o congélelas para usarlas más tarde.

Receta de Maggie Carneiro

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>4" diameter (102g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 80mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 133mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 357mg	<b>8%</b>

\*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.