

TORTA PANQUEQUES DE VERDURAS



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	346 Kcal
Proteínas:	11.5 g
Grasa Total:	15.4 g
Colesterol:	87,3 mg
H. de Carbono:	44.7 g
Fibra Dietética:	9,1 g
Sodio:	140 mg

Ingredientes

Panqueques

½ Litro de leche SVELTY®

3 Huevos

2 Cucharadas de aceite

1 a 1 ½ Taza harina

Salsa

3 Yoghurt natural

3 Cucharadas de mayonesa light

1 Cucharada de aceite de oliva

1 Paquete de ciboulette cortado finamente

Sal y Pimienta a gusto

2 a 3 Tomates en rebanadas

3 Paltas grandes (2 cortadas en láminas y la otra molida)

3 Zanahorias ralladas finamente

1 Tarro chico de palmitos cortados el rodajas

½ Kilo de choclo cocido

Hojas de lechuga fresca

Preparación

1.- Para los panqueques junta la leche SVELTY® con todos los ingredientes en el jarro de una juguera. Procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir un batido homogéneo de textura ligera y un tanto espesa.

2.- Luego calienta una sartén de teflón o antiadherente de 20 centímetros de diámetro aproximado, vierte ½ cucharón y distribuye por toda la sartén con movimientos circulares e inclinados con el mango de la sartén. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltear. Nuevamente

cocina unos segundos hasta cocerlos completamente y repite el procedimiento hasta acabar toda la mezcla. Una vez todos listos, espera a que se enfríen mientras continúas con la siguiente parte de la receta,

3.- Para la salsa, junta el yoghurt natural con la mayonesa light y el aceite de oliva, añade el ciboulette y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Revuelve bien hasta homogenizar todos los ingredientes y conseguir una salsa de textura suave.

4.- Para armar la torta, comienza acomodando uno de los panqueques en la base de un plato, rellena con los tomates cortados en láminas. Luego cubre con otro panqueque y rellena con las paltas cortadas en láminas. Repite el procedimiento rellenando con la zanahoria, palmitos y lechugas. Finalmente cubre la última capa con la palta molida y sirve de inmediato acompañado con la salsa de yoghurt.

