

# Tortitas de Calabacín

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	300g

## INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano (200g)
- 1 huevo grande
- 6 cucharadas de harina de avena (60g)
- 1 cucharadita de levadura química (5g)
- 10g de mantequilla clarificada (ghee)
- 1 loncha de jamón serrano (30g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- Papel de cocina para escurrir
- Para acompañar (opcional):
  - Aguacate en rodajas
  - Tomate cherry
  - Huevo pochado
  - Aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN

#### PASO 1: Preparar el calabacín

- Lava bien el calabacín bajo agua fría
- Seca con papel de cocina
- Ralla el calabacín finamente usando un rallador de agujeros medianos
- Coloca el calabacín rallado en un colador sobre un recipiente

#### PASO 2: Eliminar el exceso de líquido

- Envuelve el calabacín rallado en varias capas de papel de cocina
- Presiona suavemente para extraer el líquido
- Deja reposar 5-10 minutos para que el papel absorba más humedad
- Es importante eliminar bien el líquido para que las tortitas no queden aguadas

#### PASO 3: Preparar la masa

- En un bol grande, rompe el huevo y bátelo ligeramente
- Agrega la harina de avena, la levadura química y la sal
- Mezcla bien hasta formar una pasta homogénea
- Añade el calabacín escurrido y mezcla todo muy bien
- Si la masa está muy líquida, agrega más harina de avena (1 cucharada a la vez)
- La masa debe tener consistencia de pasta espesa, no líquida

#### PASO 4: Calentar la sartén

- Coloca una sartén antiadherente a fuego medio
- Agrega un poco de aceite de oliva virgen extra
- Calienta hasta que el aceite esté caliente pero no humeando
- El fuego no debe estar muy alto para cocinar bien la harina

#### PASO 5: Cocinar las tortitas

- Con una cuchara, toma porciones de masa (aproximadamente 2 cucharadas)
- Coloca en la sartén caliente, presionando ligeramente para formar círculos
- Cocina a fuego medio durante 3-4 minutos por cada lado
- Es importante que la harina se cocine completamente
- Las tortitas deben estar doradas por ambos lados
- Voltea cuidadosamente para no romperlas

#### PASO 6: Preparar el jamón serrano

- Corta el jamón serrano en tiras finas
- Puedes calentarlo ligeramente en la sartén si lo prefieres

## PASO 7: Servir las tortitas

- Coloca las tortitas en un plato
- Corona con las tiras de jamón serrano
- Agrega un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Sirve inmediatamente para aprovechar la textura crujiente

## CONSEJOS IMPORTANTES:

- El calabacín debe estar bien escurrido para evitar tortitas aguadas
- No uses fuego muy alto para que la harina se cocine completamente
- Las tortitas deben estar doradas por ambos lados
- Sirve inmediatamente para mantener la textura crujiente
- Puedes hacer la masa con anticipación y refrigerar hasta 2 horas

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### Sugerencias de acompañamiento:

- Aguacate en rodajas con limón y sal
- Tomate cherry cortado por la mitad
- Huevo pochado o frito
- Yogur griego natural
- Salsa de aguacate casera
- Ensalada verde fresca
- Queso fresco rallado

### Variaciones:

- Agregar 1/4 taza de queso rallado a la masa
- Incluir hierbas frescas (albahaca, perejil, cilantro)
- Usar harina de almendras en lugar de avena
- Agregar 1 cucharada de semillas de chía
- Incluir 1/4 taza de cebolla rallada
- Agregar 1 diente de ajo picado
- Usar calabacín amarillo para variedad de color

## === BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

### ? CALABACÍN:

- Bajo en calorías (17 kcal/100g)
- Rico en fibra dietética (1.2g/100g)
- Vitamina C (17.9mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (4.3mcg/100g) - coagulación sanguínea
- Vitamina B6 (0.163mg/100g) - metabolismo energético
- Potasio (261mg/100g) - salud cardiovascular
- Manganeseo (0.177mg/100g) - antioxidante
- Antioxidantes (luteína y zeaxantina) - salud ocular
- Agua (94.8%) - hidratación natural

- Propiedades antiinflamatorias

#### ? HUEVO:

- Proteínas de alta calidad (6.3g/huevo)
- Todos los aminoácidos esenciales
- Vitamina D (1.1mcg/huevo) - salud ósea
- Vitamina B12 (0.6mcg/huevo) - sistema nervioso
- Colina (147mg/huevo) - salud cerebral
- Luteína y zeaxantina - salud ocular
- Selenio (15.4mcg/huevo) - antioxidante
- Hierro (0.8mg/huevo) - prevención de anemia
- Grasas saludables (5.3g/huevo)
- Bajo índice glucémico

#### ? HARINA DE AVENA:

- Carbohidratos complejos - energía sostenida
- Fibra soluble (beta-glucanos) - control colesterol
- Proteínas vegetales (13.5g/100g)
- Hierro (4.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (177mg/100g) - relajación muscular
- Zinc (4mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B1 (0.5mg/100g) - metabolismo energético
- Antioxidantes (avenantramidas)
- Control del azúcar en sangre
- Propiedades prebióticas

#### ? MANTEQUILLA CLARIFICADA (GHEE):

- Grasas saturadas saludables
- Ácido linoleico conjugado (CLA) - control de peso
- Vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
- Sin lactosa ni caseína
- Punto de humo alto (250°C)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de nutrientes
- Ácido butírico - salud intestinal

#### ? ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

- Grasas monoinsaturadas (73%)
- Ácido oleico - salud cardiovascular
- Polifenoles - antioxidantes
- Vitamina E - protección celular
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de vitaminas liposolubles
- Control del colesterol LDL
- Protección contra enfermedades crónicas

#### ? JAMÓN SERRANO:

- Proteínas de alta calidad (30g/100g)
- Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6, B12)

- Hierro hemo (2.5mg/100g) - alta absorción
- Zinc (2.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Selenio (15.6mcg/100g) - antioxidante
- Fósforo (198mg/100g) - salud ósea
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Consumir con moderación por el sodio

#### ? AGUACATE (acompañamiento):

- Grasas monoinsaturadas saludables
- Fibra dietética (6.7g/100g)
- Potasio (485mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (21mcg/100g) - coagulación
- Vitamina E (2.07mg/100g) - antioxidante
- Vitamina C (10mg/100g) - sistema inmunológico
- Folato (81mcg/100g) - salud cardiovascular
- Luteína y zeaxantina - salud ocular

#### ? TOMATE (acompañamiento):

- Licopeno - antioxidante potente
- Vitamina C (13.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (237mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (7.9mcg/100g) - coagulación
- Fibra dietética (1.2g/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Protección contra cáncer de próstata
- Mejora salud de la piel

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-5 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud ocular
- Mejora de la función cognitiva
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía sostenida)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas bajas en carbohidratos
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)

- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas ricas en proteínas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Brunch saludable
- Almuerzo ligero
- Post-entrenamiento
- Como sustituto de pan o tostadas
- Antes de actividades físicas

#### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~250 kcal
- Proteínas: 15g
- Grasas: 12g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 20g (complejos)
- Fibra: 6g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 25mg
- Potasio: 400mg

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>