

Receta cedida por [La Gloria Vegana](#)



Preparación

1. En un bol mezclamos la harina de altramuz, la avena y las especias. Removemos.
2. Añadimos el agua y mezclamos con ayuda de unas varillas.
3. Rallamos la zanahoria y el calabacín y lo añadimos al bol donde tenemos reservada la masa de altramuz. Incorporamos también los guisantes.
4. Dejamos reposar la mezcla durante media hora en la nevera.
5. Calentamos la plancha con un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté bien calentita, vamos haciendo nuestras tortitas.
6. Echamos la masa cucharada a cucharada y le damos forma de tortita en la misma plancha. Es una masa muy manejable, por lo que será fácil darle la forma que deseamos.
7. Hacemos 1 minuto por lado.

Tortitas proteicas de verduras y altramuces

Ingredientes

150 g de [harina de altramuz](#)

300 ml de [agua](#)

60 gr de [copos de avena finos](#)

1 zanahoria

1/2 calabacín

100 g de [guisantes](#)

1/2 cucharadita de comino en polvo

1/2 cucharadita de [cúrcuma en polvo](#)

1/4 cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de [sal](#)

2 cucharaditas de [semillas de chía](#)

Aceite de oliva para freír

Consejo

"Servir las tortitas acompañadas de la salsa que más nos guste. En la foto, La Gloria Vegana sugiere un chutney de tomate."