



## Tortitas, sándwiches de atún y pollo de pimienta

### Tortitas de plátanos y alforfón

Comensales: 3-4 (una docena de tortitas)

Tiempo para preparar: 15 minutos

#### ingredientes

- 1 ¼ tazas de leche de soja o de arroz
- 1 cuchara de zumo de limón
- 1 cuchara de aceite vegetal
- 1 cuchara de sirope de arce, más lo que necesites para servir
- ½ taza de harina de alforfón
- Levadura en polvo
- ½ taza de harina normal o se puede usar harina de arroz para hacer tortitas sin gluten
- ½ cucharita de sal
- 2 plátanos, cortados muy finos

#### preparación

Mezclar todos los ingredientes húmedos en un cuenco pequeño. Mezclar todos los ingredientes secos en un bol un poco más grande. Agregar todos los ingredientes húmedos a los secos, y mezclar lo suficiente para que se combine—pero no mezcles demasiado, para evitar tortitas duras.

Precalentar una sartén de teflón (me encantan las sartenes antiadherentes de Jaime Oliver—no se pega nada aunque no uses mantequilla o aceite de oliva). Echa la cantidad de tortitas que quieras a la sartén con rebanadas de plátano encima de cada tortita. Deja que se cocine durante un minuto y medio o hasta que en la superficie aparezcan unas burbujas y que la parte de abajo parezca dorada. Darle una vuelta y dejar que se cocine un minuto. Repite el proceso hasta que se te acabe la masa. Se sirve una tortita encima de otra, y con mucho sirope de arce.