

# Tortitas de Atùn a la Sophie

De la cocina de Sophie Castillo, San Antonio

Tiempo de preparaciòn: 15-20 minutos

Nùmero de porciones: 4

## Ingredientes:

*1 cucharadita de polvo de hornear*

*4 cucharadas de harina*

*2 latas de atùn en agua*

*4 claras de huevo o sustituto de huevo (equivalente a 2 huevos)*

*4 cucharadas de aceite vegetal o spray de cocina*

*Sal al gusto*

## Preparaciòn:

1. En un tazòn grande mezcle todos los ingredientes excepto el aceite. Forme 4 tortitas pequeños.
2. Dore cada tortita en una cucharadita de aceite vegetal, voltèandolo solo una vez.

## Informaciòn nutricional por porciòn:

GRASA: 30-35% (bajo-med)

FIBRA: menos que 1 gramo (bajo)

CALORIAS: 115



## DICHO/CONSEJO

Cuando dore las comidas use solo una pequeña cantidad de aceite vegetal  
En la mayoría de las recetas el contenido de grasa se puede reducir a la mitad.