

## TORTITAS CRUJIENTES DE GARBANZOS Y MAÍZ

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 15 a 20 tortitas (Dependiendo del tamaño)



### Ingredientes

#### Tortitas

1 lata de garbanzos de 15 onzas, incluido el líquido de la lata

1 taza de arroz integral cocido

½ cebolla roja, picada toscamente

¼ taza de cilantro y más para servir

½ cucharadita de paprika ahumado

½ cucharadita de comino molida

½ cucharadita de chili en polvo

½ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de sal

½ taza de maíz en lata

1 taza de migas de pan

Aceite para freír

#### Salsa de yogurt

⅓ taza de yogurt griego

1 diente de ajo

jugo de ½ lima

Sal y pimienta al gusto

Páprika al gusto

Cebolleta cortada

### Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes de las tortitas, menos el maíz y las migas de pan, a un procesador de alimentos. Pulsa hasta que se combinen.
2. Transferir a un recipiente y agregar el maíz y la miga de pan. Revolver para combinar. Prueba y agrega sal si es necesario. Tapar el recipiente y refrigerar por 20 minutos.
3. Sacarla después de ese tiempo y formar tortitas del tamaño que te gusten, ir colocándolas en un pedazo de papel de hornear, para tenerlas listas.

4. En una sartén antiadherente a temperatura media, calentar un poco de aceite y agregar las tortitas en tandas y dejar dorar por ambos lados (alrededor de 4-5 minutos por lado). Retira de la sartén y repite con las tortitas restantes.
5. Cuando estén listas, disfrútalas con una rica ensalada de tomates o tus vegetales preferidos y la salsa de yogurt o la que tu prefieras, te encantarán.

**Notas:**

\*La miga de pan es fundamental para que todos los ingredientes peguen, no dejes de agregarla, yo pobre a echar la mitad y no funciona, hay que agregar la taza completa que indica la receta.

\*Tratar de no tocar demasiado las tortitas antes de voltearlas, cuando menos las tocas, más crujientes se volverán y mejor se mantendrán juntas.

\*Para congelar: Preparar la masa de las tortitas, hacer las tortitas, ponerlas a recipiente apto para congelador sobre un papel para hornear y listo. Cuando las vayas a cocinar, cocinarlas directamente del congelador a la sartén. Y listas!