

Tortitas con harina de trigo khorasan KAMUT®

**Un desayuno saludable y a la vez delicioso
ideal para el fin de semana**

El **desayuno** es la **comida más importante del día**, tanto para los más pequeños como los jóvenes y adultos. Un buen desayuno evita que comas a deshoras y te mantiene en forma. Una buena propuesta gastronómica de domingo son las **tortitas elaboradas con harina de trigo khorasan KAMUT®**, un desayuno saludable y a la vez delicioso.

Cuando nos levantamos sufrimos un ayuno de más de 8 horas es por eso que por la mañana el cuerpo necesita de nuevos alimentos para poder nutrirse. Si no se desayuna bien se sufre decaimiento, mal humor, dolor de cabeza, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual... ya que al cuerpo le falta alimento y especialmente carbohidratos.

Desayuno de domingo...

Los domingos es el día de las tentaciones, por ello nos podemos permitir un desayuno dulce, siempre que sea saludable y a la vez equilibrado, sin grasas saturadas ni azúcares refinados, por ello **las tortitas de harina de trigo khorasan KAMUT®** son ideales como desayuno dominguero.



Estas tortitas son sin azúcar y **se pueden adaptar con facilidad a las dietas veganas** cambiando el huevo por una mezcla de agua con harina de garbanzo, la mantequilla por aceite de coco y la leche por **bebida vegetal de trigo khorasan KAMUT®**.



La **harina de trigo khorasan KAMUT®** aporta un sabor muy dulce y almendrado a las elaboraciones en las que se añade y además, es **biológica**, no está mezclada con variedades modernas de trigo (pura en un 99%) y tiene un **alto contenido en selenio**, un mineral con propiedades antioxidantes (retarda el envejecimiento), desintoxicante (neutraliza el efecto tóxico de químicos en el cuerpo como el mercurio y el plomo), anticancerígeno (actúa contra el desarrollo de células anticancerígenas) y **ayuda a aumentar tus defensas para prevenir enfermedades infecciosas**.

RECETA: Tortitas de harina de trigo khorasan KAMUT®

Receta de Anna Raventós bloguera de Sé tu Chef (setuchef.com)

Estas tortitas americanas con harina de trigo khorasan KAMUT® son una apuesta segura para un desayuno triunfador. Saludables, deliciosas y listas en menos de 20 minutos

Ingredientes

- 120 gr. plátano maduro (1 plátano mediano)
- 50 gr. harina de trigo khorasan KAMUT®
- 40 ml. leche
- 1 huevo
- 30 gr. copos de avena o más harina de trigo khorasan KAMUT®
- 30 gr. mantequilla derretida
- 30 gr. pepitas de chocolate (opcional)

Instrucciones

1. Antes de empezar, preparar todos los ingredientes. Triturar el plátano con la batidora y derretir la mantequilla en el microondas.
2. Mezclar todos los ingredientes de la lista hasta conseguir una pasta espesa.
3. Calentar un poco de mantequilla en una sartén grande y verter la masa a cucharadas formando círculos del tamaño deseado (salen 4-6 ud.) El grosor aproximado es de 1cm.
4. Cocinar las tortillas durante 3-4 minutos por cara a fuego medio-bajo, hasta que cada cara se hay tostado ligeramente.



Acerca del trigo khorasan KAMUT®

KAMUT® es la marca utilizada para comercializar el trigo khorasan, un antiguo pariente del trigo duro, con ciertos atributos garantizados y siempre biológico. Todo el trigo debe seguir las especificaciones de calidad exigidas por Kamut Internacional, la filosofía del cual consiste en preservar la pureza, la originalidad y la autenticidad del producto. Un cereal antiguo para la vida moderna. Trigo puro cultivado con agricultura biológica y con altos beneficios nutricionales. Este año la marca KAMUT® cumple su 30° aniversario.

Para más información prensa:

www.kamut.com/es