



PASTEL Invertido

Tiempos

Preparación

10 min

Cocción

10 min



Fácil



Con o Sin gluten



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de azúcar de coco o rubia
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 huevos
- 1/2 tasa de harina (yo use de quinoa pero puede ser cualquiera)
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- Fruta a elección, yo use duraznos y higos

RECETA:

- ✓ Comenzar cortando la fruta en mitades o lonjas.
- ✓ Calentar el aceite en una sartén anti adherente y agregar la azúcar hasta que se forme un caramelo.
- ✓ Agregar la fruta en mitades que la parte plana mire hacia abajo.
- ✓ Mientras tanto separar las claras de las yemas. Batir las claras a nieve, agregar las yemas, la harina y los polvos de forma manual.
- ✓ Verter la mezcla de los huevos a la sartén sobre la fruta.
- ✓ Tapar y dejar cocinar 10 a 12 minutos hasta que al introducir un palito salga seco.
- ✓ Dar vuelta como si fuera una tortilla y disfrutar!