



LA CASA DE HARTZ

Tortitas de sardina y huevo

Ingredientes:

- 1 lata de sardinas al natural (sin sal ni aceite, solo en agua)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena molida (o harina de arroz, si prefieres sin gluten)
- 1 cucharadita de perejil fresco picado (opcional y solo en perros, no recomendado en gatos)

Preparación:

Escurre bien las sardinas y desmenúzalas para asegurarte de que no tengan espinas grandes.

Bate el huevo y mézclalo con las sardinas y la avena hasta obtener una masa homogénea.

Si es para perro, puedes añadir el perejil picado.

Forma pequeñas tortitas y cocínalas en sartén antiadherente a fuego bajo, sin aceite, o en su defecto con aceite de coco, de 2-3 minutos por lado.

Deja enfriar antes de servir.

Beneficios:

Las sardinas aportan omega-3 → reducen la inflamación y mejoran piel y articulaciones.

El huevo es rico en proteínas y biotina → fortalece el pelo y uñas.

La avena ayuda a la digestión y da energía suave.

