

Tortitas de avena

Total:
00:15h

Elaboración:
00:10h

Para 1
ración:

186,5
kcal

19,2gr
HC

10,5gr
proteína

6,9gr
grasa

2,8gr
fibra



Ingredientes para 1:



1 tercio de vaso de copos de avena (27 gr.)



1 huevo pequeño (50 gr.)



20 gramos de leche semidesnatada



1 cucharadita de levadura en polvo (5 gr.)



Añadir los copos de avena en un bol y triturarlos.

Cuando los copos de avena, sean polvo, añadir el huevo y la leche, junto con la levadura (ingrediente no obligatorio)

Batir todo hasta crear una masa homogénea.

Calentar en una sartén antiadherente con un poco de aceite (una gota y la estendemos)

Cuando la sartén esté caliente, añadir un poco de la mezcla de avena, esperar a que se haga un poco, y darle la vuelta.

Repetir el proceso hasta acabar la mezcla.

Servir al gusto, se pueden hacer para dulce o salado.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC

1 proteína

0.75 grasa

Comentarios:

La levadura no es necesaria, es para que queden más esponjosas.

Se puede añadir alguna harina de avena con sabor.

Autor/a:

Cristina Fernández  @nutriciondigestiva_