

**TORTITAS DE AVENA** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 100 gramos de harina de avena
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 100 gramos de leche, desnatada, pasteurizada
- 5 gramos de levadura en polvo ROYAL

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º A continuación añade la harina de avena pasada por un colador y a continuación añade la levadura.
- 2º Añade en un recipiente la leche, el huevo y la esencia de vainilla.
- 3º Bate la masa hasta que quede una pasta homogénea.
- 4º Mojar la sartén con un papel de cocina y unas gotas de aceite de oliva, echar la masa con un cazo, tapar y cuando la masa burbujee dar la vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (128 g)	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	25 %
H. CARBONO	25 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	20 %
SODIO	47 mg	60 mg	3 %