

**TORTITAS DE AVENA Y MANZANA (NUTRION LAGARES)**

Sin gluten y sin lactosa

 10 horas 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 unidad mediana de manzana [180 g]
- 1 porción individual de mantequilla [13 g] o 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g] o 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se pela y corta la manzana en trocitos y se pone en un palto, se mete al microondas sin tapar durante 2 min a 750W.
- 2º Añade canela a la manzana asada y déjala atemperar un poco.
- 3º Se mezcla todo, la manzana asada, el huevo y los copos de avena en la batidora de mano.
- 4º Se pone un poco de aceite de oliva, de coco o mantequilla en una sartén antiadherente. Vertemos la mezcla en porciones del tamaño que queramos que sean nuestras tortitas.
- 5º Cuando empiecen a salir burbujas por la superficie, le daremos la vuelta y cocinaremos 1 min más por el otro lado.
- 6º Opcional: añadir 1-2 onzas de chocolate >85%, previamente derretidas, por encima y un poco de fruta y/o frutos secos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	21 %
H. CARBONO	14 g	31 g	12 %
AZÚCARES	7 g	16 g	17 %
GRASA	7 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	36 mg	78 mg	3 %