

TORTITAS DE AVENA PROTEICAS

Tortitas de avena proteicas con claras de huevo.

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Dosificadores de harina de avena [50 g]
- 175 gramos de huevo de gallina, clara, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar 2 dosificadores de 50ml para obtener 50g de harina de avena junto con 175ml de claras de huevo
- 2º Una vez mezclado, añadir edulcorante al gusto, tipo eritritol o algún aroma o saborizante al gusto
- 3º Pulverizar AOVE en una sartén antiadherente y cocinar 2 minutos por lado. la mezcla realizada debería de dividirse como mínimo para realizar 2 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	50 %
H. CARBONO	15 g	35 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	122 mg	280 mg	12 %