

# MASA PARA TARTA DE AVENA

Ideal para sumar fibra a tu alimentacion. Receta para 1 tapa

 20 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de harina de avena
- 4 cucharaditas de aceite [20 g]
- 1 vaso grande de agua potable [250 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharada de té de semillas de chia [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Unir todos los ingredientes hasta lograr una masa uniforme. Depende de la absorcion de la harina de avena la cantidad de agua, se debe ir viendo. Cocinar en horno antes o despues de rellenar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [73 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 220 kcal  | 160 kcal           | 8 %   |
| GRASA             | 7 g       | 5 g                | 8 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 1 g                | 3 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg               | 0 %   |
| SODIO             | 205 mg    | 149 mg             | 6 %   |
| H. CARBONO        | 30 g      | 22 g               | 7 %   |
| AZÚCARES          | –         | –                  | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g       | 4 g                | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 6 g                | –     |