



TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (39 g) o 3 cucharadas soperas rasas de harina de avena (39 g)
- Canela en polvo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g) o 100 gramos de huevo de gallina, clara, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura medio plátano con los copos de avena [o harina de avena] y el huevo [o claras] hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2º Pon una sartén antiadherente a fuego medio y añade unas gotas de aceite. Cuando esté caliente, añade la masa en tandas.
- 3º Cuando empiecen a salir burbujitas de la masa, dales la vuelta y cocina hasta que estén doradas por cada lado.
- 4º Decora con el resto del plátano y opcionalmente 1 onza de chocolate 85% derretida por encima y/o puñadito frutos rojos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (210 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	31 %
H. CARBONO	20 g	43 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	32 %
SODIO	56 mg	117 mg	5 %