

**TORTITAS AVENA CON MANZANA (0% AZÚCAR AÑADIDO)**

Para desayunar / post entreno / merienda

 15 minutos 1 Porciones**INGREDIENTES**

- 50 gramos de copos avena [ 4 cucharadas ] o 40 gramos de harina de avena
- 1 unidad de huevo mediano
- 1/2 manzana pelada [70g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pelar y cortar la manzana a trozos y añadir a la mezcla, triturar todos los ingredientes excepto el aceite. Opcional: canela / nuez moscada / esencia de vainilla también 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda [resultado más esponjoso]
- 2º Precalentar sartén con el Aceite de oliva y poner parte de la mezcla entre 2 - 3 cucharadas y hacer las tortitas por ambos lados [se da vuelta cuando ya este seca por encima].
- 3º Con esta mezcla salen aproximadamente 4 tortitas de 40 gramos, esto va depender del tamaño que se hagan cuando se cocinen en la sartén.
- 4º Acompañar con fruta fresca o queso batido, queso fresco etc. según planificación.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	24 %
H. CARBONO	22 g	35 g	14 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	25 %
SODIO	44 mg	72 mg	3 %