

**TORTITAS DE PLÁTANO (0% AZÚCAR AÑADIDO)**

Desayunar / post entreno / merienda

 15 minutos 5 Porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 plátano (entre más maduro, mejor resultado) o 80 gramos de manzana, con piel, cruda
- 50 g de harina de trigo integral o 50 g de avena en copos
- 100 gramos de bebida avena (avena + agua) o 100 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 1 huevo (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclar todos los ingredientes con ayuda de un procesador de alimentos o con ayuda de un tenedor. Opcional 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda. (resultado más esponjoso). Luego poner a calentar 1 cucharada de aceite en una sartén, poner 2-3 cucharadas de la mezcla. Asar por ambos lados a fuego medio- bajo.
- 2º Acompañar con fruta fresca, queso batido o yogur griego o comer solas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (54 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	66 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	17 g	9 g	4 %
AZÚCARES	5 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	5 %
SODIO	40 mg	22 mg	1 %