

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

Desayunar / post entreno / merienda

15 minutos

5 Porciones

INGREDIENTS

- 1/2 plátano (entre más maduro, mejor resultado) **or** 80 grams of manzana, con piel, cruda
- 50 g de harina de trigo integral **or** 50 g de avena en copos
- 100 grams of bebida avena (avena + agua) **or** 100 grams of milk, semi-skimmed, pasteurized
- 1 huevo (50 g)
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva, virgen (5 g)

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (54 g)	% DRI
ENERGY	123 kcal	66 kcal	3 %
PROTEIN	5 g	3 g	6 %
CARBOHYDRATE	17 g	9 g	4 %
SUGARS	5 g	3 g	3 %
FAT	3 g	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	2 %
FIBER	2 g	1 g	5 %
SODIUM	40 mg	22 mg	1 %