

**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 % |