



TORTITAS DE DESAYUNO DE AVENA Y CLARAS

 30 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de clara de huevo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 40 gramos de hojuelas de avena
- 1 cucharada de salvado de trigo [4 g]
- 30 gramos de yogurt natural ○ 30 gramos de yogur griego TM6 ○ 30 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 30 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 30 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 30 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 1 cucharadita de canela molida [2 g]
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 4 disp.de un segundo de aceite en spray [4 g] ○ 2 cucharaditas de mantequilla [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [43 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	56 kcal	3 %
GRASA	5 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	6 mg	2 mg	1 %
SODIO	1439 mg	618 mg	26 %
H. CARBONO	19 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	5 g	–