



TORTITAS DE AVENA Y ARÁNDANOS

 15 minutos

 15 minutos

 8 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de avena en hojuelas
- 120 gramos de clara de huevo
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g] ○ 1 Tarro de yogur griego TM6 [156 g] ○ 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g] ○ 1/2 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [113 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 1 pellizco de sal
- 1/2 sobre de levadura en polvo [4 g]
- 1/2 cucharadita de canela molida [1 g]
- 80 gramos de arándano fresco
- 4 cucharaditas de mantequilla de cacahuete [22 g]
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 8 cucharaditas de aceite de oliva [40 g] ○ 8 cucharaditas de aceite de aguacate [40 g] ○ 40 gramos de ghee ○ 40 disp.de un segundo de aceite en spray [40 g] ○ 12 cucharaditas de mantequilla [48 g] ○ 16 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [65 g]	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	124 kcal	6 %
GRASA	11 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
COLESTEROL	7 mg	5 mg	2 %
SODIO	145 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	-

