




TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

 15 minutos 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 30 gramos de hojuelas de avena
- 50 gramos de harina integral
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 50 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar  50 gramos de leche de soya
- 40 gramos de frutos rojos frescos variados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [82 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	57 mg	47 mg	16 %
SODIO	342 mg	281 mg	12 %
H. CARBONO	26 g	21 g	7 %
AZÚCARES	5 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	–