



TORTITAS PROTEICAS

Podemos sustituir los 100ml de leche desnatada por bebida de almendras, avena, avellanas, soja, etc.

 5 minutos 10 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de harina de avena
- 3 huevos
- 100 gramos de leche, desnatada, UHT o hasta ver una masa semi líquida
- 1 cucharada de polvo de cacahuete desgrasado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos todos los ingredientes en un bol.
- 2º Calentamos una sartén antiadherente y añadimos un poco de aceite de oliva. Vamos añadiendo poco a poco la masa hasta formar una tortita [2 minutos por cada lado] y así sucesivamente hasta formar unas 5- 6 tortitas.
- 3º Decorar con la fruta que más nos guste [frutos rojos, arándanos, fresas, kiwi, etc.].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [157 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	33 %
H. CARBONO	20 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	22 %
SODIO	68 mg	107 mg	4 %