

**PANCITO DE AVENA** 5 minutos 1 unidad**INGREDIENTES**

- 1 unidad de huevo [50 g]
- 50 gramos de harina de avena
- 1/2 cuchara tipo té de polvo para hornear [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una mezcla homogénea (si es necesario agregar un chorrito de agua)
- 2º Cocinar en microondas por 2 minutos a potencia máxima, en un recipiente apto (recomiendo un bowl redondo y alto tipo compotera)
- 3º También se puede cocinar al horno o en airfryer en moldes aptos, por 10-15 minutos
- 4º Cortar a la mitad y rellenar con los alimentos indicados en el plan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (108 g)	% DDR
ENERGÍA	266 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	9 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	209 mg	225 mg	75 %
SODIO	1146 mg	1232 mg	51 %
H. CARBONO	34 g	36 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	—