



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 | — |