



TORTITAS PROTEICAS DE AVENA

 20 minutos

 20 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 50 gramos de leche, entera, UHT
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y batir.
- 2º Engrasar la sartén con una cucharilla de aceite de oliva.
- 3º Verter la masa en la sartén y cocinar a fuego medio.
- 4º A los 2-3 minutos darle la vuelta a la tortita.
- 5º Hacer más tortitas con la masa restante.
- 6º Servir las tortitas con toppings al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	325 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	30 %
H. CARBONO	20 g	30 g	12 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	10 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	59 mg	88 mg	4 %