

**TORTITAS CASERAS** 10 horas 15 horas 2 porciones**INGREDIENTES**

- 150 gr de Harina integral (o avena molida)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 huevo [M - L]
- 250 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- Cacao desgrasado [1 cucharada sopera]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar y batir todos los ingredientes en una batidora hasta que quede todo bien integrado
- 2º Echar un poco de aceite en una sartén antiadherente e ir echando la mezcla en el centro a fuego medio - fuerte, teniendo cuidado de que no se quemen.
- 3º Consejo: el momento para dar la vuelta a la tortita será cuando se vean burbujitas que explotan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [237 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	33 %
H. CARBONO	25 g	60 g	23 %
AZÚCARES	6 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	43 mg	102 mg	4 %