



TORTITA DE MANZANA Y CANELA EN MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 50 gramos de yogur, desnatado, natural edulcorado
- 20 gramos de salvado de avena
- 1/2 unidad grande de manzana (115 g)
- 1 gramo de canela, en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º bate el huevo en un plato apto para microondas
- 2º añade 2 cucharadas de yogur e integra bien
- 3º esparce encima el salvado de avena cubriendo la mezcla anterior
- 4º añade encima la manzana cortada en rodajas muy finas y espolvorea la canela
- 5º tapa con un plato y lleva al micro durante 3 minutos a maxima potencia
- 6º deja enfriar un par de minutos y destapa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (206 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	11 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	51 mg	105 mg	4 %