

TORTITAS DE AVENA CON PLÁTANO Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 90 gramos de harina de avena
- 125 gramos de leche, entera, UHT 125 gramos de bebida de avena sin azúcares añadidos 125 gramos de bebida de soja
- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 2 puñados, mano cerrada de arándano, crudo [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g] 5 gramos de mantequilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol grande, machaca el plátano hasta que quede hecho puré.
- 2º Añade el huevo, la leche (o bebida vegetal) al bol con el plátano y mezcla bien, puedes añadir esencia de vainilla al gusto.
- 3º Añade la harina de avena y mezcla bien hasta que queden todos los ingredientes bien combinados, aquí puedes añadir una pizca de sal y de polvo para hornear.
- 4º Agrega los arándanos a la mezcla y remueve suavemente para incorporarlos.
- 5º Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente con aceite o mantequilla.
- 6º Vierte una porción de la mezcla en la sartén, formando pequeñas tortitas.
- 7º Cocina las tortitas durante unos 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y firmes al tacto.
- 8º Repite el proceso con el resto de la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	663 kcal	33 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	20 g	90 g	35 %
AZÚCARES	6 g	28 g	31 %
GRASA	5 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	27 mg	122 mg	5 %