

TORTITAS DE AVENA CON PLÁTANO Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g] o 1 porción individual de mantequilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el plátano y aplástalo con un tenedor hasta obtener un puré.
- 2º En un bol, combina el puré de plátano con la avena y el huevo. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.
- 3º Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite o mantequilla. Vierte pequeñas porciones de la mezcla en la sartén y cocina a fuego medio. Cuando veas burbujas en la superficie, dale la vuelta y cocina por el otro lado hasta que estén doradas.
- 4º Retira las tortitas de la sartén y sírvelas calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	381 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	27 %
H. CARBONO	18 g	41 g	16 %
AZÚCARES	10 g	21 g	23 %
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	43 mg	95 mg	4 %