



TORTITAS DE AVENA

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de harina de avena [39 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad de requesón 0% PASTORET, pack 2x125 g [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos en un bol.
- 2º Mezclar en otro recipiente el huevo batido con la harina de avena y el requesón 0%.
- 3º Calentar una sartén y engrasar con spray de aceite.
- 4º Servir la mezcla para las tortitas, en la cantidad que queramos en función del tamaño de nuestras tortitas.
- 5º Hacer por un lado, hasta que aparezcan burbujas o hasta ver que, al levantar con una espátula, el lado inferior está hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [214 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	27 g	55 %
H. CARBONO	14 g	29 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	33 mg	70 mg	3 %