



TORTITAS DE AVENA, YOGUR Y TU FRUTA FAVORITA

En esta receta de tortitas sin huevo, parte de la bebida vegetal se reemplazó con yogur, para obtener una masa más espesa y dé como resultado panqueques/tortitas más esponjosos. Delicioso!

-  5 minutos
-  20 minutos
-  4 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de harina de avena [52 g]
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada soperas colmada de semilla de lino [10 g]
- 1 vaso grande de bebida vegetal [225 g]
- 250 gramos de yogur, líquido, desnatado, natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]
- 1 unidad grande de plátano [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la avena y la harina de trigo, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y las semillas de lino en un bol.
- 2º En otro bol, mezclar la bebida vegetal, el yogur y el aceite de oliva. Incorporar la mezcla líquida a la mezcla de harina, sin mezclar demasiado la masa.
- 3º Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio durante 5 minutos. Añadir 1 cucharadita de aceite de oliva y, utilizando papel de cocina, extender la grasa en la sartén.
- 4º Con la ayuda de una cuchara grande o cucharón, colocar de 2 a 4 porciones de masa en la sartén (dependiendo del tamaño de la sartén) y cocinar por unos 2 minutos, hasta que comiencen a aparecer pequeñas burbujas en la parte superior de las tortitas. Voltear los panqueques/tortitas con cuidado y hornear por otros 2 minutos, hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Repetir el procedimiento con el resto de la masa.
- 5º Servir las tortitas/panqueques inmediatamente junto con tu fruta favorita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [167 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	13 %
H. CARBONO	15 g	26 g	10 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	16 mg	26 mg	1 %