



TORTITA DE AVENA + FRUTOS ROJOS

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de clara de huevo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 70 gramos de harina de avena o 70 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 100 gramos de frutos rojos congelados
- 15 gramos de frutos secos o 15 gramos de crema de cacahuete

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos 200 ml de clara de huevo + 1 huevo + harina de avena o copos de avena Antes de batir añadimos edulcorante (Stevia, sucralosa, sacarina...) Batimos la mezcla hasta que quede una masa homogénea Previamente calentamos la sartén (antiadherente si puede ser) Añadimos la mezcla y bajamos el fuego Tapamos y dejamos a fuego lento que se vaya haciendo.
- 2º Pasados unos minutos cuando veamos que la parte arriba se va quedando mas solida podemos darle la vuelta.... A mi personalmente me gusta la parte de arriba un poco menos hecha, y añadir la fruta congelada encima.
- 3º Podemos añadir canela (al gusto) + frutos secos o crema de cacahuete/ avellanas/ almendras...
- 4º y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 TORTITA (385 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	530 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	38 mg	145 mg	6 %