

## TORTITAS DE AVENA CON ARÁNDANOS

tortitas de avena con arándanos

🕒 10 minutos  
🕒 20 minutos  
🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de harina de avena
- 3 gramos de polvo de hornear
- 3 gramos de sal
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]
- 15 gramos de bebida de almendra sin azúcar
- 45 gramos de yogur, enriquecido, natural
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º primero incorporar los alimentos secos y luego incorporar la bebida de almendras, el yogur, las claras de huevo y batir
- 2º agregar los arándanos lavados previamente, mezclar
- 3º calentar una sartén previamente rociada con rocío vegetal si es necesario
- 4º colocar la preparación, cocinar a temperatura media alta, cuando aparecen bastantes burbujas dar vuelta
- 5º cocinar unos minutos, retirar y servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	245 kcal	12 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	799 mg	1533 mg	64 %
H. CARBONO	18 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	—