

**TORTITAS CARROT CAKE RYN** 25 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 125 gramos de yogur, proteico o 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 200 gramos de zanahoria, cruda
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]
- 30 gramos de leche, desnatada, UHT
- 20 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 15 gramos de almendra, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de canela, en polvo

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lavar y triturar las zanahorias. Utilizar 100g para las tortitas y el resto reservar para la decoración
- 2º Triturar los 100g de la zanahoria con la avena, las claras, la canela y la leche o bebida vegetal
- 3º Hacer las tortitas en una sartén antiadherente con AOVE
- 4º Una vez hechas las tortitas emplatar y acompañar con el yogur, las almendras picadas y la zanahoria restante con un poquito de canela

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [452 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	46 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	5 g	21 g	23 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	65 mg	295 mg	12 %