

**TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA** 5 minutos 5 minutos 3 Tortitas**INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (26 g)
- 1 pastilla de chocolate, con leche (8 g)
- 2 cucharadas de postre de miel (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añade los copos de avena y tritura, a continuación añade los plátanos en rodajas y tritura hasta integrar, por último los huevos y tritura. En una sartén pequeña, caliéntala bien y añade una cda de postre de aceite. Vierte un par de cucharadas de masa y deja que se cocine hasta que observes que aparecen burbujas en la superficie. Con mucho cuidado dale la vuelta y deja que se cocine por el otro lado. Añade trocitos de chocolate entre las tortitas para que se derritan con el calor sobrante y miel por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 TORTITAS (161 g)	% DDR
ENERGÍA	200 kcal	322 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	23 %
H. CARBONO	28 g	45 g	17 %
AZÚCARES	17 g	27 g	30 %
GRASA	6 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	48 mg	77 mg	3 %