



TORTITAS CON HARINA DE GARBANZO Y TOPPINGS

ideal para celíacos

 20 horas

 1.1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 3 cucharadas de harina de garbanzo (33 g)
- 50 gramos de leche, entera, UHT
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g) [para la sartén]
- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)
Acompañamiento tortita
- 1/2 pieza de plátano (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo hasta que no hayan grumos
- 2º Añadir a la sartén 1 cucharada de aceite de oliva
- 3º Y hacer la tortita hasta que quede doradita por todos lados
- 4º Añadir el topping también se puede agregar yogurt natural que es menos calórico o queso batido., y cambiar las frutas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	41 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	9 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	50 mg	158 mg	7 %