



TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

Tortitas de avena y plátano. Posible acompañamiento: fruta y/o 1-2 onzas de chocolate negro derretido. También puedes agregar canela.

🕒 10 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de avena
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo
- 1 cucharada de postre de levadura
- 1 pizca de sal
- 1 plátano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega todos los ingredientes en un bowl y bate todo.
- 2º Si la mezcla está muy líquida, añade un poco más de harina para que espese.
- 3º Haz las tortitas en una sartén o una plancha con un poco de aceite untado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [247 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	34 %
H. CARBONO	28 g	69 g	27 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
SODIO	188 mg	465 mg	19 %