



## TORTITAS DE AVENA

Tortitas con harina de avena con unos toppings

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de harina de avena (39 g) o 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (57 g)
- 1 cucharada de café de miel (4 g)
- 1/4 de cucharadita de levadura en polvo (polvos para hornear)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo, u otras especias al gusto (1 g)
- Fruta variada al gusto

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trituramos todos los ingredientes en un vaso batidor.
- 2º En un papel de cocina ponemos un poco de aceite de oliva y con ayuda del papel extendemos el aceite en la sartén.
- 3º Una vez caliente la sartén añadimos parte de la mezcla y cocinamos a fuego medio con una tapa puesta.
- 4º Una vez la parte de arriba tenga burbujas le damos la vuelta y dejamos que se cocine por el otro lado.
- 5º Hacemos el mismo procedimiento con el resto de la masa.
- 6º NOTA: SE LE PUEDEN AÑADIR TOPPINGS COMO FRUTA, CREMA DE CACAHUETES O YOGUR

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (291 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	16 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	34 mg	99 mg	4 %