



TORTITAS DE COPOS DE AVENA Y PLÁTANO

 10 minutos 25 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano (200 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ponemos los huevos, los plátanos pelados y troceados, y los copos de avena para batirlos y así, obtener una masa homogénea.
- 2º Una vez la masa esté lista, ponemos a calentar una plancha o una sartén y la engrasamos con aceite si ésta no es completamente antiadherente.
- 3º Cuando este caliente, vamos añadiendo cucharadas de la masa. En la superficie se formaran unas burbujas lo que nos indicará que es el momento de darle la vuelta con ayuda de una espátula. Lo dejamos aproximadamente un minuto y ya estaría listo.
- 4º NOTA: Puedes agregarle a las tortitas: - Frutas como uvas, fresas, un puñado de arándanos, frambuesas... - Un poco de chocolate negro derretido. - Un puñado de frutos secos como nueces, almendras, avellanas... - Un chorrito de sirope de arce - Queso de cabra y unas hojas de espinacas - O un poquito de requesón y trocitos de frutas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (149 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	16 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	62 mg	92 mg	4 %