



TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO FODMAP (PROTEICA)

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 1 unidad pequeña de plátano, poco maduro [100 g]
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]
- Canela en polvo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 150 gramos de huevo de gallina, clara, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura la mitad del plátano con los copos de avena y el huevo hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2º Pon una sartén, antiadherente, a fuego medio y añade una cucharadita de aceite.
- 3º Cuando la sartén esté caliente, añade la masa en porciones en tamaño que quieras.
- 4º Cuando empiecen a salir burbujitas de la masa, dales la vuelta y cocina hasta que estén doradas por cada lado.
- 5º Puedes ir poniéndolas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- 6º Opcional: 1 onza de chocolate 85% derretida por encima y/o puñadito frutos rojos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [307 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	57 %
H. CARBONO	12 g	38 g	14 %
AZÚCARES	4 g	11 g	13 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	101 mg	309 mg	13 %