






TORTITAS PROTEICAS DE AVENA

 5 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 45 GR DE AVENA
- 60ML DE AGUA TIBIA
- 1 VASO PEQUEÑO DE BEBIDA VEGETAL
- CANELA
- 1 HUEVO Y 3 CLARAS

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º poner todos los ingredientes es un vaso de batidora y mezclar.
- 2º Calentar una sartén antiadherente [añadir un poco de grasa si es necesario] y, con una cuchara grande de servir, verter lentamente la masa, dejando que se extienda lentamente y forme un círculo. Dejar que se cocine de ese lado durante unos 2-3 minutos, hasta que la parte inferior y los bordes estén dorados y la parte superior forme burbujas de aire. Voltar la tortita/panqueca y cocinar por otros 1-2 minutos.
- 3º Servir las tortitas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	12 g	38 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	46 mg	140 mg	6 %