



TORTITAS DE MANZANA

 30 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de manzana, con piel, cruda (150 g)
- 80 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 200 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si nuestra avena está en copos la trituramos hasta conseguir harina. Pelamos la manzana, quitamos el corazón y troceamos y la metemos al microondas un par de minutos En un vaso de batidora ponemos la bebida, la manzana troceada y la harina En el caso de querer canela o edulcorante también se añade ahora. Batimos hasta homogeneizar. (Si es necesario echar un poco más de bebida, prueba con muy poquita cantidad) En una sartén echamos AOVE y extendemos con una servilleta o brochita. Cuando esté caliente [a fuego medio] echamos parte de la mezcla. Dejamos unos 5 minutos aproximadamente. Cuando veamos que los bordes están de otro tono y/o textura le damos la vuelta y lo dejamos unos minutos más vigilando para que no se queme.
- 2º Si nuestra avena está en copos la trituramos hasta conseguir harina. Pelamos la manzana, quitamos el corazón y troceamos y la metemos al microondas un par de minutos En un vaso de batidora ponemos la bebida, la manzana troceada y la harina En el caso de querer canela o edulcorante también se añade ahora. Batimos hasta homogeneizar. (Si es necesario echar un poco más de bebida, prueba con muy poquita cantidad) En una sartén echamos AOVE y extendemos con una servilleta o brochita. Cuando esté caliente [a fuego medio] echamos parte de la mezcla. Dejamos unos 5 minutos aproximadamente. Cuando veamos que los bordes están de otro tono y/o textura le damos la vuelta y lo dejamos unos minutos más vigilando para que no se queme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	13 %
H. CARBONO	18 g	23 g	9 %
AZÚCARES	6 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	26 mg	35 mg	1 %