

**TARTA EXPRESS FIT** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 huevo
- 80gr de yogur de soja sabor de coco /yogur natural o griego
- 30-40gr de avena en copos, para el desayuno
- 15gr de crema de chocolate con avellanas sin azúcar

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezcla en un recipiente apto para microondas el huevo, el yogur y la avena (sin triturar). Mete a tu microondas y ponlo 2' y medio a máxima potencia. Saca con cuidado y deja templar. Corta por la mitad y cubre con el yogur la capa de abajo, monta tu segunda capa encima y cubre con la crema de avellanas, o hazlo al revés! Como más te guste! Va a estar igualmente delicioso

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	33 %
H. CARBONO	18 g	34 g	13 %
AZÚCARES	5 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	45 mg	82 mg	3 %