

**CREPS DE AVENA** 3 porciones**INGREDIENTES**

- 200 gramos de huevo de gallina, clara, cruda
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 50 gramos de yogur Natural de Proteínas
- Canela al gusto [opcional]
- Edulcorante al gusto [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En tu vaso de la batidora pon todos los ingredientes y tritura hasta obtener una masa homogénea, quedará líquida. En una sartén antiadherente a media potencia, echa un chorrito de aceite y extiende bien con una servilleta quitando el aceite sobrante. En el centro de la sartén echa tu masa y extiende por toda la base. Puedes darle la vuelta cuando veas que los bordes se despegan y cambia de color, Déjalo un par de minutos más y sirve con dulce o salado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (103 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	23 %
H. CARBONO	12 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
SODIO	105 mg	108 mg	5 %