



TORTIATAS DE SALVADO DE AVENA

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo de gallina
- 2 cucharas soperas de salvado de avena + 1 pizca sal + 1/2 cucharadita de levadura química

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar todos los ingredientes en una batidora. Poner en una sartén una pizca de AOVE y repartir con una servilleta. Poner la masa y dejarla hasta que los bordes cambien de color y salgan burbujas: Darle la vuelta y dejarla un par de minutos más y servir. Para acompañar puedes añadir: (una cucharadita) mermelada sin azúcares añadidos. Crema de chocolate sin azúcares añadidos. Queso crema Hummus Guacamole Fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	26 %
H. CARBONO	16 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	11 %
SODIO	123 mg	135 mg	6 %