Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTITAS DE AVENA Y CLARAS

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 3-4 claras de huevo
- 4 cucharadas rasas de avena, cruda (40 g)
- 40gr de de bebida de soja/avena/almendras sin azúcar o 40gr de leche semidesnatada
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 pizca de sal
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un vaso de batidora echamos todos los ingredientes (excepto el aceite/mantequilla) y trituramos bien.
2º En una sartén antiadherente, ponemos unas gotas de aceite o un poco de mantequilla y con un papel lo repartimos por la sartén y eliminamos el exceso de grasa.
3º Vamos echando pequeñas porciones de la masa, dependiendo de cómo de grandes queramos las tortitas. Cuando empiecen a salir unas burbujas por la superficie, les damos la vuelta y cocinamos 1 min por el otro lado.
4º Podemos servir con un poco de fruta en trozos y/o una onza de chocolate derretido en el micro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (230 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	45 %
H. CARBONO	13 g	30 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	267 mg	614 mg	26 %