



TORTITAS DE ALMENDRA Y CHOCOLATE

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de chocolate puro desgrasado
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 3 cucharadas de bebida vegetal o leche
- Edulcorante al gusto
- 1 pizca de bicarbonato de sodio (2 g)
- 10 gramos de chocolate amargo Lindt Excellence 90% Cacao [para decorar]
- 2 fresas [para decorar]
- 3 cucharadas sopers de harina de almendra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua la avena para crear harina. De preferencia tostala primero.
- 2º Mezcla todos los ingredientes y tritura hasta tener una masa homogeneizada
- 3º Forma las tortitas y cocina en un sartén antiadherente por ambos lados.
- 4º Decora con 10 gr de chocolate sin azúcar derretido y ½ taza de fresas picadas. [OPCIONAL]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (244 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	454 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	43 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	15 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
SODIO	259 mg	632 mg	26 %