



TORTITAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de chocolate, negro
- 40 gramos de harina de avena
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 35 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1/4 cucharilla café de levadura química tipo royal
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 unidad pequeña de plátano [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vaso de batidora introducimos todos los ingredientes excepto el chocolate, batimos y cuando tenga una textura algo espesa, lo dejamos reposar 10 minutos (se puede conservar en la nevera desde la noche anterior).
- 2º Calentamos una sartén antiadherente a fuego mínimo, y cuando este caliente con el vaso de la batidora nos ayudamos para poner un poquito de masa de la tortita en el centro de la sartén. Cuando veamos que salen unas burbujas por la parte de arriba, con una espátula le damos la vuelta, en unos 30 segundos ya estará nuestra primera tortita, la sacamos de la sartén y la dejamos en un plato.
- 3º A medida que hagamos las tortitas las vamos poniendo una encima de la otra hasta que ya no quede masa en el vaso de la batidora.
- 4º Introducimos el chocolate en un bol y lo calentamos en el microondas hasta que se derrita. Luego lo extendemos por encima de las tortitas o como más nos guste, y listo.
- 5º Si nos gustara más dulce, podemos poner un poco de edulcorante a la mezcla que hicimos en la batidora

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [203 g]	% DDR
ENERGÍA	198 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	25 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	38 mg	77 mg	3 %