Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTITAS DE AVENA, MANZANA Y CHOCOLATE BLANCO

Sin gluten y sin lactosa

10 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 30-40 gr de harina de avena
- 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g) o 1 cucharada de café de aceite de coco (2 g)
- 1 tableta individual de chocolate, blanco (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se pela y corta la manzana en trocitos y se pone en un palto, se mete al microondas sin tapar durante 2 min a 750W.
2º Añade canela a la manzana asada y déjala atemperar un poco.
3º Se mezcla todo, la manzana asada, el huevo y los copos de avena en la batidora de mano.
4º Se pone un poco de aceite de oliva, de coco o mantequilla en una sartén antiadherente. Vertemos la mezcla en porciones del tamaño que queramos que sean nuestras tortitas.
5º Cuando empiecen a salir burbujas por la superficie, le daremos la vuelta y cocinaremos 1 min más por el otro lado.
6º Opcional: añadir 1-2 onzas de chocolate >85%, previamente derretidas, por encima y un poco de fruta y/o frutos secos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (236 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	25 %
H. CARBONO	19 g	46 g	18 %
AZÚCARES	13 g	30 g	33 %
GRASA	7 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	46 mg	108 mg	4 %