



TORTITAS DE AVENA Y CHOCOLATE

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 30-40gr de avena
- Chorrillo de leche
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º batir todos los ingredientes . En una sartén antiadherente calienta unas gotitas de aceite del oliva , cuando esté caliente vertemos poco a poco la mezcla , y la doramos al gusto vuelta y vuelta. Podemos añadir un plátano en rodajas, unos arándanos o un poco de crema de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	32 %
H. CARBONO	18 g	34 g	13 %
AZÚCARES	5 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	62 mg	119 mg	5 %