

TORTITAS DE AVENA Y FRUTA



A todos nos encantan los hot cakes o tortitas de desayuno de vez en cuando pero la versión de harina refinada, polvos de hornear, leche y huevos se me quedaba un poquito corta. Por eso, he probado un montón de recetas, muchas han sido un fracaso, pero al fin he dado con ésta! que está llena de sabor, proteínas, nutrientes y además las tortitas salen super esponjosas.

 45 minutos
 1 hora
 4.5 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de harina de avena
- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda [150 g]
- 1 unidad pequeña de pera, sin piel, cruda [130 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de coco [27 g]
- 1 cucharada soperas de canela, en polvo [8 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º -Pela la manzana y la pera y pártelas en cubitos. En una olla pequeña con unas 4 cdas de agua llévalas a hervir hasta que se ablanden un poco [10 min].
- 2º -En un bowl machaca con un mortero o tenedor el plátano junto a la fruta cocida. Agrega los huevos y el aceite de coco/oliva e integra bien con una batidora de varilla manual
- 3º -Añade la harina de coco/avena y sal y mezcla bien, la consistencia no debe ser demasiado líquida si sientes que le falta consistencia puedes añadir unas cucharaditas más de harina.
- 4º -Con un cucharón pequeño agrega un poco de mezcla a la sartén y cocina por aprox. 3-4 minutos a fuego medio/bajo por cada lado.
- 5º Ya tienen muchísimo sabor de la fruta! pero puedes servir con yogurt natural o queso batido y un toque de miel de agave. Sirve y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HARINA DE AVENA 1 TAZA [150 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	20 %
H. CARBONO	21 g	32 g	12 %
AZÚCARES	7 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	23 %
SODIO	207 mg	311 mg	13 %