Irene Álvarez Louzado

TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de copos de avena (40 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad mediana de plátano maduro, crudo (150 g)
- 2 gramos de levadura en polvo ROYAL

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol ponemos el huevo y, el plátano pelado y troceado. Trituramos todo bien con la batidora hasta obtener una mezcla homogénea. En otro bol mezclamos la harina de avena con la levadura. Finalmente tamizamos la mezcla de harina sobre la de huevo y plátano y mezclamos con las varillas hasta tener una mezcla homogénea.

2º Ponemos a calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto y la engrasamos si no es completamente antiadherente. Cuando esté caliente, vamos añadiendo cucharadas de la mezcla y, cuando veamos que empiezan a burbujear les damos la vuelta con ayuda de una espátula y las dejamos aproximadamente un minuto por el otro lado.

3º Según vayan estando listas las vamos apilando en un plato para que se mantengan calentitas. Servimos inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	24 g	44 g	17 %
AZÚCARES	9 g	16 g	18 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	37 mg	67 mg	3 %