



TORTITAS DE PLÁTANO (0% AZÚCAR AÑADIDO)

Desayunar / post entreno / merienda

 15 minutos

 1 Porciones

INGREDIENTES

- 1/2 plátano (entre más maduro, mejor resultado)
- 50 g de harina de trigo integral o 50 g de avena en copos
- 100 gramos de bebida avena (avena + agua) o 100 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 1 huevo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes con ayuda de un procesador de alimentos o con ayuda de un tenedor. Opcional 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda. (resultado más esponjoso). Luego poner a calentar 1 cucharada de aceite en una sartén, poner 2-3 cucharadas de la mezcla. Asar por ambos lados a fuego medio- bajo.
- 2º Acompañar con fruta fresca, queso batido o yogur griego o comer solas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (250 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 115 kcal | 288 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 15 g | 29 % |
| H. CARBONO | 19 g | 47 g | 18 % |
| AZÚCARES | 6 g | 14 g | 16 % |
| GRASA | 1 g | 4 g | 5 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 42 mg | 106 mg | 4 % |