

**TORTITAS DE AVELLANAS** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Avellanas [50-60 gr] [2 puñados]
- 1 plátano maduro
- 1 chorro de leche entera [o bebida de soja]
- Harina de trigo integral [2 cucharadas soperas] [40 gr]
- 1 huevo [M - L]
- Aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todos los ingredientes
- 2º Hacer las tortitas en una sartén antiadherente con un poco de aceite
- 3º Cuando la mezcla en la sartén empiece a hacer burbujitas, será el momento de darle la vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [286 g]	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	742 kcal	37 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	43 %
H. CARBONO	17 g	49 g	19 %
AZÚCARES	7 g	21 g	23 %
GRASA	17 g	50 g	71 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	35 mg	100 mg	4 %