

**TORTITAS DE AVENA**

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Avena en copos (50 gr)
- 1 huevo (M - L)
- Leche (algo menos de un vaso)
- 1 chorrito de esencia de vainilla (opcional)
- Opcional: Whey (1/2 cazo -> 15 gr)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todos los ingredientes.
- 2º Hacer las tortitas en una sartén antiadherente con el aceite justo.
- 3º Para hacerlas: echar la mezcla en la sartén hasta que empiezen a salir burbujitas de la masa. En ese momento dar la vuelta y hacerla igual por el otro lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	55 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	51 mg	155 mg	6 %