

**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 % |