



## PANCAKE DE PLATANO

Tortitas de Platano y Avena

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de harina de avena [23 g]
- 1 pizca de Levadura en polvo
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 pizca de Canela en polvo
- 20 gramos de yogur, desnatado, natural
- 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo [100 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un Bol, machacamos el plátano hasta que quede como puré. Añadimos el huevo y una cucharada de yogur.
- 2º Añadimos la harina de avena junto con la canela y la levadura y mezclamos bien.
- 3º Añadimos el aceite de coco al sarten, y añadimos montoncitos para hacer las tortitas, a Fuego lento.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	14 g	22 g	9 %
AZÚCARES	6 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	37 mg	57 mg	2 %