

TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA



| Fácil



| 20 min.



| 1 raciones



| 0,54 €/ración

INGREDIENTE

- 1 plátano mediano
- 1 huevo
- 30 g de harina de avena
- canela



Foto: pixabay

ALÉRGENOS



HUEVOS

ELABORACIÓN

1. Machacar el plátano con un tenedor. Añadir el huevo y batir bien hasta que se incorpore.
2. Añadir la harina de avena y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
3. Añadir canela al gusto.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio.
5. Verter la masa en la sartén caliente y dejar que se dore por ambos lados. Servir!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 255,5 Kcal	hidratos de carbono 33,0 g	azúcares 12,9 g	Grasas 7,5 g	grasas saturadas 1,9 g	Proteínas 11,6 g	Fibra 4,6 g	Sal 0,2 g
---	-----------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	---------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si el plátano está muy maduro, ¡perfecto! Es aún más dulce e ideal para esta receta. No tires los plátanos de piel oscura ni las manzanas demasiado maduras, son estupendos para tartas y tortitas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes acompañar esta receta con yogur natural y fresas, ¡te sorprenderá!
- La harina de avena puedes hacerla triturando copos de avena.