Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGANO

Tortitas de avena y cacahuete sin gluten

1 ración 565 kcal

Ingredientes

- ½ vaso de preparado para tortitas (Aldi)
- ½ vaso de leche de almendras
- 2 cuadraditos de chocolate 70% fundido
- Nueces
- Aceite de coco

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	27 g
Hidratos	69 g
Fibra	5,4 g

Elaboración

1. Mezclar el preparado de avena y la leche hasta obtener una masa homogénea
2. Untar un poco de aceite de coco en la crepera o sartén, ir añadiendo masa y haciendo las tortitas
3. Ir montando las tortitas unas encima de otras, añadir el chocolate y unas nueces

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya