

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortitas de avena y plátano

2 raciones 482 kcal

Ingredientes

TORTITAS

- **1/2** vaso de copos de avena
- **1/2** vaso de harina integral (en mi caso espelta)
- **1** vaso de leche o bebida vegetal
- **1/2** plátano

CREMA

- Yogur natural
- Mantequilla de cachuete

TOPPINGS

- Fresas
- **1/2** plátano sobrante

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**70 g**
Fibra	**9,5 g**

Elaboración

TORTITAS

1. Tritura todo y listo

RECOMENDACIONES

Siempre suelo hacer la misma cantidad y si sobra, ya lo tengo para merendar o desayunar al día siguiente

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion