Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortitas de avena

1 ración 632 kcal

Ingredientes

TORTITAS

- **1/2** vaso de harina de avena
- **1** huevo
- **1/2** vaso de bebida vegetal
- Crema de untar vegetal para untar la sartén

TOPPINGS

- Crema de cacahuete crunchy
- Crema de cacao Natruly
- Plátano

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**82 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Triturar todo hasta obtener la masa

RECOMENDACIONES

Si no se tiene harina de avena, se pueden triturar copos de avena en el momento. Opción FODMAP: para untar la sartén se usó crema de untar vegetal, sin lactosa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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