Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

# Tortitas de avena y plátano

2 raciones · 420 kcal

## Ingredientes

- **3/4** vaso de copos de avena (triturados hasta quedar como harina)
- **3/4** vaso de bebida vegetal
- **1**-2 huevos
- **1** plátano pequeño
- Medio sobre de polvo para hornear

### TOPPING

- Kefir
- Nueces
- Miel

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **15 g** |
| Grasas | **16 g** |
| Hidratos | **58 g** |
| Fibra | **6,7 g** |

## Elaboración

1. Triturar todo

**RECOMENDACIONES**

Yo elijo las cantidades un poco a ojo, pero me salen riquísimas y me sirven para unos 3 días.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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