MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Maxi tortita de plátano

1 ración · 664 kcal

Ingredientes

- **1** plátano
- **150 ml** claras
- **50 ml** leche
- **65 gr** copos de avena
- **70 gr** yogur
- **1** cdita. chía hidratada
- Onza de chocolate 85%

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**96 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Dividir el plátano en 3 partes: un trozo para añadir a la masa, otro para los toppings del final y otro en láminas para meter entre capas
2. En el vaso batidor añadir 1/3 de plátano, las claras, la leche, la avena, el yogur y la chía, y triturar hasta obtener una masa homogénea
3. Calentar una sartén con aceite de oliva virgen extra y, cuando esté caliente, bajar el fuego a la mitad, añadir una cantidad generosa de masa y la onza de chocolate en medio, tapar y dejar que se haga
4. Retirar al plato y poner las láminas de plátano por encima
5. Hacer otra tortita con la masa restante y añadirla por encima de la otra
6. Poner una capa de yogur y las rodajas de plátano por encima

RECOMENDACIONES

Hacer dos capas es mucho mejor, porque de esta manera el cocinado es mucho más sencillo
Se puede dejar la masa triturada en un tupper la noche anterior y, al levantarse, prepararselo

Hecho con CookNest