Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas de avena con chocolate

2 raciones 377 kcal

Ingredientes

TORTITAS

- 90g harina de avena
- 2 huevos
- 1 chorreón de leche
- Aroma de vainilla (opcional)

CHOCOLATE

- Chocolate negro
- Un poco de leche

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	17 g
Hidratos	40 g
Fibra	7 g

Elaboración

1. Añade todos los ingredientes y tritúralo.
2. Hazlos en la sartén a fuego lento y tapando las tortitas para que se haga con el vapor.
3. Haz el chocolate en una taza para microondas y ve añadiendo la leche y calentándolo por tandas.

RECOMENDACIONES

Si la harina no tiene sabor, podéis usar la mitad de avena y un plátano para que tenga más sabor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition