la cocina de los golosos



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortitas saludables

2 raciones 521 kcal

Ingredientes

- **1** plátano maduro
- **1** huevo
- **1 taza** de leche
- **1 taza** de copos de avena
- **1 cucharadita** de polvos de hornear
- **1 cucharadita** de canela

COBERTURA

- Chocolate negro fundido
- Plátano

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**79 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en un vaso batidor y trituramos todo hasta que no queden grumos
2. Pasamos la mezcla a un biberón y la dejamos reposar 30 minutos en la nevera
3. Engrasamos una sartén y vamos haciendo nuestras tortitas
4. Le damos forma de osito
5. Le damos la vuelta cuando empiezan a salir burbujas
6. Decoramos y servimos con chocolate negro fundido y listo para disfrutar

RECOMENDACIONES

Receta de aprovechamiento, sin azúcar y sin necesidad de pesar ingredientes.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos