Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Tortitas de avena rellenas

10min · 2 raciones · 359 kcal

Ingredientes

- Harina de avena (sin gluten para celíacos)
- Yogur natural o griego (elige sin lactosa si lo necesitas)
- Un poquito de sal
- Especias al gusto
- Un toque de levadura (opcional)
- Un chorrito de aceite de oliva

RELLENO

- Queso cottage
- Topping de pavo 98% carne

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	13 g
Hidratos	39 g
Fibra	5,7 g

Elaboración

1. Mezcla todo
2. Forma tus tortitas
3. Cocínalas en sartén, vuelta y vuelta
4. Rellénalas con lo que más te guste

RECOMENDACIONES

Perfectas también para personas con SIBO.

Hecho con CookNest