Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortitas de avena y plátano

1 ración 657 kcal

Ingredientes

- 1 plátano pequeño
- 1 huevo
- 7 u 8 cucharadas de copos de avena (unos 70-80 gramos)
- 1/2 sobre de levadura
- 1 poco de leche
- Aceite de oliva

TOPPINGS AL GUSTO

- Miel o sirope de arce
- Cacao puro
- Plátano

POR RACIÓN

Proteínas	21 g
Grasas	17 g
Hidratos	111 g
Fibra	15 g

Elaboración

1. Poner los copos de avena en una batidora
2. Añadir el plátano y la levadura
3. Cascar el huevo y batir todo muy bien
4. Si la mezcla queda espesa, añadir un poquito de leche
5. Poner un poquito de aceite en una sartén y añadir la masa de tortitas
6. Dejar que se haga durante dos minutos por ambos lados a fuego medio
7. Montar las tortitas formando una montaña
8. Añadir los toppings favoritos: plátano, cacao puro en polvo y miel o sirope de arce

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta