



#YOMEQUEDOENCASA

TORTITAS

SIN AZÚCAR NI HARINA

INGREDIENTES

1 HUEVO ENTERO
 1 MANZANA ASADA MEDIANA
 4 CUCHARADAS SOPERAS DE COPOS DE AVENA (SE PUEDE USAR SIN GLUTEN)
 CANELA
 UNAS 5 O 6 CUCHARADAS SOPERAS DE LECHE O BEBIDA VEGETAL
 3 ONZAS DE CHOCOLATE MÍNIMO 70% SIN AZÚCAR

INFO NUTRICIONAL

Salen unas 6 tortitas:

Energía: 220kcal

Hidratos de Carbono: 32,96gr

RACIONES: 3,3R

Proteínas: 8,8gr

Grasas: 6,5gr

ELABORACIÓN

Pelamos la manzana y la troceamos, y la metemos en el microondas durante 2 o 3 minutos. Y añade canela a la manzana

Ponemos en un vaso de batidora, la manzana asada, el huevo, la avena y la leche o bebida vegetal.

Batimos todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla homogénea y más o menos fina.

En una sartén ponemos un poquitín de aceite, y vamos haciendo tortitas, salen unas 6 tortitas.

Para el chocolate fundido:

En un bol que se pueda meter en el microondas, ponemos las onzas de chocolate >70% sin azúcar, y una cucharadita de grasa de coco, y metemos en el microondas durante 1 min.

RECETA ORIGINAL DE LA NUTRICIONISTA BLANCA GARCIA-OREA (CLÍNICAS SEGURA, MADRID)

www.instagram.com/blancanutri