

# Tortitas de avena con fresas



## INGREDIENTES (5 TORTITAS APROX)

- 4 huevos
- 100 g de copos de avena
- 1 cucharada de levadura
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 1 pizca de sal
- Fresas ( 4 fresas por persona)
- Puñado de avellanas
- Chorro de miel



## ELABORACIÓN

Colocar los huevos, avena, levadura, leche o bebida vegetal y la pizca de sal en el vaso de batidora.

Batirlo y dejarlo reposar unos minutos.

En una sartén o una plancha se coloca un poco de la masa y se le da la vuelta cuando empiecen a salir burbujas y se vea que se empieza a dorar.

A la hora de emplatar: trocear las fresas y un puñado de avellanas y colocarlas encima. Y aderezar con un poco de miel. Se puede dejar alguna fresa para comer aparte.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	281.26 kcal	193.97 kcal
Grasas	10.89 g	7.51 g
Hidratos	21.13 g	14.57 g
Proteínas	11.7 g	8.07 g
Fibra	3.66 g	2.52 g
Sal	1.10 g	0.76g



**Consejo:**  
En este caso hemos utilizado fresas, pero la receta admite cualquier fruta.