



7. Tortitas de claras y avena Ingredientes (para

2 raciones)

- 120 ml claras (\approx 4 claras)
- 90 g avena miconizada al gusto
- 1 yogur desnatado 0%
- $\frac{1}{2}$ cucharadita levadura química (recomendación personal, 1 paquete entero, sube más y es mas cremoso o con pinta de bizcocho)
- Canela y edulcorante al gusto (opcional, sacarina no recomendable)

Preparación

1. Bate todo. Reposa 5 min para que avena se hidrate.
2. Calienta sartén antiadherente y cocina 4 tortitas.
3. Voltea cuando salgan burbujas, cocina 30 s extra.
Como opcional y recomendable: Ponlo al microondas en un tupper cuadrado de 15x15 aprox, durante 3 minutos o 3 minutos y medio, se queda genial.

Información nutricional

Por stack: 350 kcal · 25 g proteína · 40 g CH · 5 g grasa

Consejos FF360

- Toppea con crema de cacahuete natural o incluso crema chocolate fit (poquita).
- Puedes hacerlo el día de antes y dejarlo en la nevera, así solo rebates por la mañana y lo pones al micro o a la sartén, te ahorra 10 minutos en un momento del día que viene genial (10 minutos más de dormir).