

# Tortitas de Avena y Plátano

*Esta receta me la pasó una compañera, Delia, que se la recomienda a sus pacientes como desayuno “especial” de fin de semana. La verdad es que la hice en casa y a mis hijas les encantó, ellas felices por comer tortitas y yo encantada de saber que están tomando un desayuno saludable. Yo no les puse el edulcorante, sólo el plátano para darles dulzor y las serví con un poco de sirope de dátil, fue todo un acierto.*

## INGREDIENTES:

- 1/3 taza Avena en Copos (60g)
- 4 Claras de Huevo
- Edulcorante al gusto
- 1 cucharadita Canela molida o al gusto
- 1 Plátano (opcional)
- Arándanos o un poco sirope de dátil o de agave (opcional)

2

Raciones

**Dietistas y Nutrición**  
DNP, S.L.  
[www.dietistasynutricion.com](http://www.dietistasynutricion.com)

## ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un bol grande la avena, las claras de huevo, el edulcorante y la canela, puede añadir plátano si lo desea para dar más dulzor. Mezclar todos los ingredientes y triturar hasta que esté homogéneo.
2. En una sartén antiadherente, ligeramente engrasada (usar una servilleta untada con un poco de aceite), poner una cucharada de masa para cada tortita separadas entre si (salen unas 4-6 tortitas sin el plátano y unas 10 si lo pones), esparcir con el dorso de la cuchara hasta conseguir ½ cm de espesor.
3. Cocinar a fuego lento, hasta que se formen pequeñas burbujitas en la superficie (2 minutos aproximadamente), dar la vuelta con mucho cuidado con ayuda de una lengüeta o espátula
4. Proseguir la cocción 1-2 minutos más (cuando están hechas, si agitas la sartén se despegan del fondo)
5. Amontonar, volver a engrasar la sartén y repetir la operación hasta que se acabe toda la masa
6. Servir 3-5 tortitas por persona con un hilito de miel fluida o un poco de sirope de dátil o de agave o unos arándanos.