

Tortitas de avena y queso fresco



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Ana T



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Si tienes sirope Walden farms 0%, puedes poner un par de cucharadas en la mezcla o ponerlo por encima. También valen las proteínas de sabores

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 3 (150gr) de Claras de huevo pasteurizadas Hacendado
- 65gr de Copos de Avena
- 100gr de Queso fresco batido desnatado
- Edulcorane
- Opcional: Algún sabor en proteína o sirope 0%

Preparación:

Paso 1

Trituramos la avena hasta hacerla polvillo

Paso 2

Mezclamos todo lo anterior en una batidora

Paso 3

Lo vamos poniendo en la sartén (que deberá llevar una gota de aceite expandida para que no se peguen). El fuego de la sartén debe estar MUY flojo. Vuelta y vuelta