

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 tenemos sirope de caramelo o de chocolate 0% de walden farms se lo podemos poner por encima.

Descripción:

Ingredientes para 3 personas :

- 100ml de Leche
- 100gr de Avena
- 1 Huevo
- Agua
- 2-3 cucharadas de Sirope chocolate 0% o proteínas sabor chocolate o cacao desgrasado

Preparación:

Paso 1

Mezclar todos los ingredientes en la batidora y batir hasta conseguir pasta homogénea

Paso 2

Añadir agua hasta que la pasta sea algo líquida (según gustos)

Paso 3

Engrasar la sartén (mejor usar una pequeña) e ir vertiendo la mezcla hasta cubrir la superficie de la sartén. Vuelta y vuelta y a la siguiente tortita