

# Tortitas de avena y queso fresco



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Ana T **Recetizador:** CARMEN NOVOA



**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