



Tortitas de plátano y avena

INGREDIENTES.

- 1 plátano maduro
- 1 huevo (o 2 claras de huevo)
- 15g de copos de avena
- 25ml de bebida de avena
- Una pizca de sal yodada
- Aceite de oliva
- ¼ cda de canela en polvo
- ½ cdita de extracto o esencia de vainilla
- 6 cucharaditas de queso fresco batido
- 6-8 unidades de fresas

PASOS.

1. Ponemos en el vaso de la batidora el plátano, el huevo, los copos de avena, la bebida de avena, sal, canela y vainilla.
2. Trituramos hasta que queda homogénea. Guardamos en la nevera 30 min (no es obligatorio, pero mejora la masa).
3. Ponemos unas gotas de aceite en la sartén anti-adherente, y calentamos a fuego medio-alto. Echamos un cacito de masa y cocinamos hasta que empiecen a salir burbujas, le damos la vuelta con cuidado y cocinamos 1 o 2 minutos más hasta que esté dorada la tortita. Sacamos a un plato y seguimos haciendo tortitas hasta terminar con la masa.
4. Añadimos encima de la tortilla queso fresco batido y fresas troceadas.

NOTA.

Se puede sustituir la bebida de avena por cualquier otra bebida vegetal o por leche de vaca. Se puede poner para decorar cualquier tipo de fruta.

