

TORTITAS DE DESAYUNO DE AVENA Y CLARAS



Ingredientes

40 gr de copos de avena

3 claras de huevo

1 yogurt natural desnatado

1 cta rasa de levadura química

1 cta de canela molida

1 chorro de sucralosa o pellizco de bolero sabores

Mantequilla para untar en la sartén

1 cda de salvado de trigo

Salsas 0%, choco negro, choco blanco, caramelo, etc...

1 pellizco de sal

1 pellizco de bolero sabores, vainilla, praliné, choco blanco, leche condensada..... el que más nos guste

Personas: 2

Tiempo total: 10 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

Preparación

Bata las claras de huevo con la sal en un bol, con unas varillas hasta el punto de nieve. Retire y reserve.

Ponga en el vaso de la túrmix los copos de avena, el salvado de trigo, el yogur, la levadura, la canela, el edulcorante o bolero que más nos guste y mezcle todo hasta conseguir una masa espesa.

Vierta sobre las claras de huevo montadas y mezcle con movimientos envolventes hasta que esté homogéneo.

Deje reposar un rato.

En una sartén muy caliente unte con mantequilla y vierta dos cucharadas de la masa durante 3-4 minutos o hasta que empiecen a abrirse las burbujas de la superficie. Dele la vuelta y deje 2 minutos más. Coloque las tortitas en un plato y cúbrala para mantenerla caliente. Repita el proceso con la masa restante.

Decore con fruta al gusto y salsa de sabores al gusto (chocolate blanco, chocolate negro, caramelo...)

Sirva inmediatamente.

Sugerencia. Puede hacerlas en el microondas con la misma masa sin edulcorar. Las ponemos en una cazuela de 12 cm ligeramente engrasada y horneamos 1 min 30 seg a máxima potencia..

TORTITAS DE DESAYUNO DE AVENA Y CLARAS(THERMOMIX)



Ingredientes

40 gr de copos de avena

3 claras de huevo

1 yogurt natural desnatado

1 cta rasa de levadura química

1 cta de canela molida

1 chorro de sucralosa o pellizco de bolero sabores

Mantequilla para untar en la sartén

1 cda de salvado de trigo

Salsas 0%, choco negro, choco blanco, caramelo, etc...

1 pellizco de sal

1 pellizco de bolero sabores, vainilla, praliné, choco blanco, leche condensada..... el que más nos guste

Personas: 2

Tiempo total: 10 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

Preparación

Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga en el vaso las claras de huevo con la sal y mezcle 2 min/vel 3,5.

Retire la mariposa y ponga las claras en un bol. Reserve

Ponga en el vaso los copos de avena, el salvado de trigo, el yogur, la levadura, la canela, el edulcorante o bolero que más nos guste. Mezcle 15 seg/vel 2,5

Vierta sobre las claras de huevo montadas y mezcle con movimientos envolventes hasta que esté homogéneo. Deje reposar un rato.

En una sartén muy caliente unte con mantequilla y vierta dos cucharadas de la masa durante 3-4 minutos o hasta que empiecen a abrirse las burbujas de la superficie. Dele la vuelta y deje 2 minutos más. Coloque las tortitas en un plato y cúbrala para mantenerla caliente. Repita el proceso con la masa restante.

Decore con fruta al gusto y salsa de sabores al gusto(chocolate blanco, chocolate negro, caramelo...)

Sirva inmediatamente.

Sugerencia. Puede hacerlas en el microondas con la misma masa sin edulcorar. Las ponemos en una cazuela de 12 cm ligeramente engrasada y horneamos 1 min 30 seg a máxima potencia