

TORTITAS DE AVENA

¡UN DESAYUNO SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA!

INGREDIENTES 6-8 TORTITAS

1 huevo

1 manzana asada

30 g copos de avena

Canela

2 onzas de chocolate negro 85%

Aceite de oliva



1 CORTAR LA MANZANA A DADOS Y INTRODUCIR AL MICROONDAS UNOS 2 MINUTOS CON UNAS GOTAS DE AGUA

2 AÑADIR CANELA A LA MANZANA ASADA

3 MEZCLAR TODO: LA MANZANA, EL HUEVO Y LOS COPOS DE AVENA CON UNA BATIDORA DE MANO

4 PONER UN POCO DE ACEITE DE OLIVA EN LA SARTÉN Y VUELTA Y VUELTA!

5 FUNDIR EL CHOCOLATE Y DECORAR LAS TORTITAS

¿SABÍAS QUÉ?

AVENA

La AVENA es uno de los cereales más completos y saludables. Es fuente de energía y vitalidad. Por ese motivo lo convierten en un alimento muy interesante para combinarlo en el desayuno con lácteos y fruta.



ANTONIO ATO PIÑERA

Servicio de Comedor Escolar