

Tortitas de avena para desayunar

Tortitas de avena

Tortitas de avena. La avena es un cereal absolutamente maravilloso, con unas propiedades nutricionales muy interesantes para cuidar nuestro organismo como se merece. En los países del norte de Europe y en Estados Unidos es muy consumida, por ejemplo en el desayuno, en el que la combinan con fruta fresca o congelada, frutos secos, puddings de chía, etc. En España cada vez se conoce más y poco a poco se va introduciendo en nuestra cultura del desayuno, que en muchos casos suele ser muy monotemática, basada en pan con aceite, tomate, jamón..., que también está muy bien pero que debemos ir variando.

La avena es muy saciante y contiene glúcidos de bajo índice glucémico, por lo que tardarás en tener hambre a lo largo de la jornada, lo que puede ayudar mucho a personas que quieren perder peso. También contiene fibra, aporta ácidos grasos, vitaminas B1 y B2; minerales y oligoelementos. Se puede consumir de múltiples formas, como en los porridges de nuestros vecinos anglosajones, pero hoy os la proponemos en forma de deliciosas tortitas proteicas, es una receta sencillísima y rápida de hacer. Esperamos que os guste tanto como a nosotras :)

Ingredientes (para 1 persona)

75 g de harina de avena sabor cookies (puede ser cualquier otro sabor)

5 claras de huevo

Sirope de agave ecológico al gusto

AOVE (para freír las tortitas)

Preparación de las tortitas de avena

Batimos todo, menos el aceite, en la batidora hasta que nos quede una mezcla homogénea. Después en una sartén ponemos un poquito de aceite y la embadurnamos entera con un pincel de cocina. Esperamos a que esté bien caliente la sartén y, a continuación, con el mismo vaso de la batidora echamos una cantidad a nuestro gusto y ya directamente salen redonditas. Las doramos como más nos gusten y las acompañamos con fruta fresca como kiwis, banana o, simplemente, fruta de temporada.

NOTA: Aunque en el supermercado convencional aún no es fácil encontrar harinas de avena de sabores y textura adecuada, hay muchísimas páginas en Internet donde poder comprarlas y de verdad que merece mucho la pena, pues están geniales de precio y duran un montón.

Si quieres experimentar con la avena, te recomendamos nuestro [Porridge de otoño.](#)]