

## Tortitas de Plátano



### Sirve:

10 tortitas, 1 por ración

### Pieza:

11" Large Skillet with Cover

small mixing bowl

large mixing bowl

**Valora:** ★★☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Comienza el día con un desayuno saludable. Los plátanos añaden un sabor delicioso y son ricos en vitamina C y potasio. Te ayudan a sentirte lleno y te proporcionan un montón de energía.

1 taza  
de harina de avena  
(125  
g)

1 taza  
de harina de trigo integral  
(31  
g)

½ cucharadita  
de bicarbonato de sodio  
(2  
g)

⅛ cucharadita  
de sal  
(0,75  
g)

1 plátano maduro machacado (aproximadamente ½ taza)  
(113  
g)

1 taza  
de leche de soja o leche desnatada  
(240  
ml)

1 ½ cucharaditas  
de vinagre  
(7.5  
ml)

Sirope de arce, nueces picadas, rebanadas de plátano (opcional)

### Preparación :

1. En un bol pequeño combina las harinas, el bicarbonato y la sal. Mezcla bien.
2. En un bol grande combina el plátano, la leche y el vinagre y

mezcla bien. Agrega la mezcla de harina y remueve justo lo suficiente para mezclar.

3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén y cocina hasta que aparezcan burbujas y los bordes estén secos.
4. Dale la vuelta a la tortita y cocina por el otro lado hasta que esté dorada, aproximadamente 1 minuto. Sirve inmediatamente con sirope de arce, nueces picadas y el plátano a rodajas si lo deseas.

#### Consejos:

- Puedes comprar la harina de avena en una tienda de alimentos naturales y en algunos supermercados. O puedes hacerla tú moliendo la avena en una batidora.

#### Información nutricional por ración

**Calorías:** 75  
**Grasa Total:** 1g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 196mg  
**Carbohidratos:** 15g  
**Fibra** 2g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 3g  
**Proteína:** 3g