



## Recetas de cocina

### Tortita de avena

#### Ingredientes para 4 raciones:

- 4 huevos
- 100 g de avena molida
- 100 mL de leche o bebida vegetal
- Una pizca de canela (al gusto)
- 1 cucharadita de cacao desgrasado (opcional)
- Media cucharadita de levadura

#### Elaboración:

- 1 Batir todo bien con una batidora hasta que quede una masa homogénea.  
• • • •
- 2 Echar el contenido por porciones en una sartén antiadherente, incluyendo una cucharada de aceite de oliva.  
• • • •
- 3 Dar la vuelta cuando empiecen a salir burbujas (aprox. 3 minutos por lado)

#### Otras opciones:

Para incluir una vez la tortita ya esté preparada, encima:

- 1 Se pueden acompañar de una cucharada sopera de queso batido o yogur para enriquecerlas en proteína.  
• • • •
- 2 En casos de necesitar enriquecer en mayor cantidad: se puede utilizar proteína aislada, ya sea de suero de leche (tipo whey) o de origen vegetal (guisante, cáñamo).  
• • • •
- 3 Para cambios de sabor, se puede incluir fruta.  
• • • •
- 4 Para enriquecer en proteína y grasa: crema de frutos secos por encima

Se pueden mantener en nevera durante al menos 2 días una vez cocinadas o hasta que dejen algo de líquido en el plato (señal de poca cocción).