



Aquesta és la recepta del dia i és fàcil, sana i perfecta per esmorzar i berenar!

Com que el confinament dóna per molt, avui us portem una altra recepta molt senzilla que t'encantarà tant per esmorzar com per berenar!

Prepararem uns "pancakes" o "tortitas" sanes, amb pocs ingredients i molt fàcils de fer! T'hi apuntes?

Ingredients:

1 poma
1 ou
80g de farina
2 cullerades de civada o farina (uns 20g)
Canyella

Els 3 senzills passos per preparar-les:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Així és com et quedarà:



Ver esta publicación en Instagram

? Tortitas. ??? QUÉDATE EN CASA ? . ?????????? ? Sin azúcar . ? Sin edulcorantes . ? Sin gluten . ? Sin lácteos . ??????????- Ingredientes para 1 RACIÓN ? : . ??1huevo entero . ?? 1 manzana asada mediana ?(podéis sustituirlo por plátano o zanahoria asada). ?? 20g de copos de avena (sin gluten para celíacos) (se puede utilizar también harina de lo que queráis) . ?? Canela . ??????? ?? Salen 6-8 tortitas, depende del tamaño que las hagáis (?? aunq NO lo parezca mis tortitas son enanas !!!). ??????-?????- Chocolate fundido: ?? onzas chocolate 85-92%+ 1cdita aceite de coco.... se funde 1 min y medio y ? ?????????? 1?? Se pela y corta la manzana en trocitos y se pone en un plato, se mete al microondas sin tapar, 2min 750w 2??Se añade canela a la manzana asada 3??Se mezcla todo, la manzana asada, el huevo y los copos de avena en la batidora de mano 4?? Se pone un poco de aceite de oliva o de coco en la sartén ? o a la Crepera de @lacormenajey, vuelta y vuelta. . ??????????- ??Yo he utilizado aceite de coco ? para engrasar por 2 motivos: . . 1. Se pega menos . 2. Coge el sabor a coco ? que me encanta ? y le va mucho a las tortitas ? . (Tb se puede utilizar aceite de OLIVA VE en vez de coco!!) . ??????? ??Aclaraciones . Estas tortitas llevan: . ? Avena (fibra) sustituible por harina integral, buena para ir al baño, para el colesterol, saciante.. . ? Manzana ? (fibra), saciante, buena para todo!! . ?Huevo (proteína), NO eleva el colesterol malo, es saciante y hace q no se eleve el azúcar en sangre . ?Canela, ayuda a regular el azúcar en sangre ?????????? Desayuno y merienda ? . . . Etiquetadme si las hacéis ? quiero verlo??? . . . #salud #fitmeal #nutricionista #vidasanayactiva #nutrition #bajardepeso #healthy #instahealthy #healthyfood #healthylife #gym #realfooding #eresloquecomes #recetassaludables #recetas #sanoyrico #dieta #cambiandohabitos #diabetes #sinazúcar #fibra #sinlactosa #singluten #majadahonda #fit #vegetarian #cursonutricion #madrid #realfood #pancakes

Una publicación compartida de B L A N C A nutricionista????? (@blancanutri) el 15 Mar, 2020 a las 1:56 PDT

