

# LA AVENA



despierta el paladar y la imaginación de los/as niños/as con las tortitas de avena. ¡Una aventura de sabores saludables!

*Toppings saludables que les podemos añadir:*

## TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO SIN AZÚCAR AÑADIDO:

### Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 4 huevos
- 80g de salvado de avena



### Elaboración:

1. Triturar los plátanos, los huevos y el salvado de avena con una batidora hasta obtener una masa homogénea.
2. Calentar una sartén antiadherente con un poquito de aceite de oliva virgen extra y añadir una cucharada de la masa.
3. Empezar a dar la forma de tortita, esperar a que se doren y dar la vuelta.
4. Reservar las tortitas en un plato hasta que se acaben de cocer todas.

### OPCIONES DULCES



- Fruta con un poco de crema de cacao sin azúcares añadidos.
- Yogur o kéfir y espolvorear un poco de canela.
- Añadir polvo de frutos secos con un poco de crema de cacahuete sin azúcares añadidos.

### OPCIONES SALADAS



- Queso de cabra y aguacate.
- Cocinar unos huevos revueltos o huevo poché y añadir por encima, junto con un poco de jamón york.
- Untar un poco de queso crema junto con rodajas de tomate.

### *Propiedades nutricionales de la avena:*

- Fuente de energía.
- Contiene grasas saludables.
- Es de los cereales con más aporte proteico.
- Fuente importante de carbohidratos complejos.
- Contiene fibra soluble que aporta saciedad y fibra insoluble que ayuda al estreñimiento.

