

Tortitas proteicas

Si quieres ganar masa muscular y disfrutar de un desayuno saludable estás obligado a probar estas tortitas



TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 min



PLATO

Desayuno

COCINA

Cocina sana



RACIONES

2 personas

EQUIPAMIENTO

- 1 Batidora

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 120 gr. clara de huevo
- 20 gr. avena en polvo
- 40 gr. proteína en polvo sabor al gusto
- 50 gr. plátano maduro
- aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN PASO A PASO

1. Ponemos en un vaso de batidora (o en el recipiente que tengamos) el huevo, la clara, la avena en polvo, la proteína y el plátano
2. Batimos bien hasta conseguir una mezcla homogénea
3. Pincelamos una sartén con aceite de oliva y la ponemos a calentar a fuego bajo-medio
4. Vertemos la masa de la tortita (da para dos con las cantidades indicadas). Cuando veas que la masa está cocida dale la vuelta con cuidado.
5. Una vez hecha por las dos caras sácala y acompáñala con toppings al gusto: plátano, frutos secos, crema de cacahuete, salsa de chocolate fit...

Truco

1. Para que cuaje antes, mientras está en la sartén tápala un poco para que el calor se concentre



KEYWORD

Tortitas de proteína