

Blenuten®

Recetas para grandes comedores



Tortitas de chocolate

A partir de 1 año



30 min



Fácil



Nevera

Ingredientes para 10 unidades:

- 200 ml de leche
- 100 g de copos de avena
- 1 huevo
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo
- ½ cucharada de postre de canela en polvo
- 4 cacitos de **Blenuten Cola Cao**
- Aceite de oliva

Preparación

1. Pon los ingredientes en un vaso de batidora y tritúralo todo hasta lograr una crema uniforme.
2. En una sartén, con un poco de aceite de oliva, vuelca un cucharón de la masa. No lo muevas. Cuando veas muchas burbujitas ya puedes darle la vuelta para que se cocine por el otro lado. Repite esta operación hasta terminar todas las tortitas.
3. Decóralas con miel y frutos rojos variados. ¡Deliciosas!



Truco culinario

Los copos de avena se pueden utilizar en múltiples preparaciones como un ingrediente más, ya sea con leche, frutas frescas y canela para un *porridge* perfecto, en un yogur, en batidos, en ensaladas, en forma de muesli...

Ideal para niños

La avena en copos es la forma más común de tomar este cereal. Ricos en hidratos de carbono complejos de lenta absorción, aportan una energía duradera muy recomendable.

Contienen también proteínas, vitaminas y minerales destacados, aunque sobresale de entre sus propiedades nutricionales el contenido en fibra, ideal para una buena salud intestinal de todos. Sin olvidar que no contiene gluten.