



Tortitas de avena con jitomate y requesón



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 3 cdas de avena en polvo
- 1 huevo
- 1 cda de requesón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 pieza de jitomate picado

Modo de preparación:

- 1.- Mezcla en un plato hondo la avena, el huevo, la sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2.- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y vierte porciones de la mezcla, cocina cada tortita por 3-4 minutos por ambos lados hasta que estén cocidas.
- 3.- Sirve las tortitas calientes, unta el requesón y añade el jitomate.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de fresas



1 vaso de leche

DESAYUNO