

Tortitas de avena y cambur para desayunar

Hoy te presentamos una de esas recetas que puede hacer todo el mundo, incluidos los que se consideran inexpertos en la cocina. Esta receta de tortitas de avena y plátano la hemos recuperado del libro *Las recetas de Miri: Más de 90 recetas para una vida healthy* de Miri Pérez-Cabrero, ideales para un desayuno fácil y saludable.

Miri Pérez-Cabrero se lanzó a la fama tras su participación en la quinta edición de MasterChef España, gracias al programa encontró su vocación en por la cocina y desde entonces, ha crecido en redes sociales convirtiéndose en *influencer* donde comparte recetas creativas y saludables. No solo se dedica a la cocina, actualmente se encuentra en Honduras participando en el programa Supervivientes luchando por la victoria.

Con esta receta Miri nos enseña que llevar una dieta saludable puede ser fácil y delicioso, sigue el paso a paso y prepara estas tortitas de avena y plátano deliciosas en casa.

Tortitas de avena y plátano
Para 4 personas

Ingredientes

- 150 gramos de harina de avena
- 120 g de harina de espelta integral
- 310 ml de leche de almendras
- 1 huevo
- 1 cucharada de sirope de agave
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cambur triturado
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Canela
- Vainilla
- Sal

Paso a paso

1. Prepara los ingredientes secos

En un bol, mezcla la harina de avena, la harina de espelta integral, la levadura, la canela al gusto y la sal.

2. Añade los ingredientes húmedos

En el mismo bol donde están los ingredientes secos, ve añadiendo poco a poco los ingredientes húmedos. Primero, el huevo (ya batido), seguido del aceite de coco, el cambur triturado, el edulcorante y, al final, la leche, que para evitar que queden grumos, vas a ir añadiendo poco a poco.

3. Cocina las tortitas

En una sartén pon un poco de aceite de coco (o de oliva) y ve añadiendo pequeños montones para crear las tortitas. Cuando se empiecen a formar burbujas, dale la vuelta y deja que se cocinen por la otra cara.

4. Decora y sirve

Decora con los toppings que más te gusten y sirve.

Miri en su receta complementa las tortitas con toppings dulces y nos da la opción de poner miel, sirope de arce, mermelada casera (sin azúcar), frutos rojos, chips de chocolate (sin azúcar), fruta... Pero también nos propone hacerlos salados con queso, pavo y aguacate. Tú decides con que te apetece comer estas deliciosas tortitas.

Con información de [Cocina Fácil](#)