

# DESAYUNO SIN GLUTEN

1 raciones

5 min



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>335 kcal</b>	<b>10 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>7 g</b>	<b>33 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>5 g</b>	<b>0.125 g</b>

## Ingredientes

- 65 g de [tortilla-francesa](#)
- 60 g de pan sin gluten
- 10 g de aceite de oliva

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon el pan en la tostadora a calentar y mientras,
- 2** prepara la receta de [\[url\]tortilla-francesa\[/url\]](#)
- 3** Calienta el agua de la manzanilla hasta que hierva y pon la bolsita dentro
- 4** Distribuye el aceite de oliva en el pan y pon la tortilla francesa encima.

---

## Consejos

- Usa plátano **\*\*no muy maduro\*\*** para un sabor más suave y una textura menos líquida (según la receta original).
- Si quieres una textura más fina, tritura el plátano con el yogur y añade la avena al final para que se note el copo.
- Para una versión “meal prep”, deja reposar 10-15 minutos en la nevera: la avena se hidrata y espesa.
- Ajusta la consistencia: si queda muy denso, remueve bien; si queda muy suelto, deja reposar unos minutos para que la avena absorba.