DESAYUNO SIN GLUTEN

1 raciones **5 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin gluten



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
335 kcal	10 g
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	33 g
Fibra	**Sal**
5 g	0.125 g

Ingredientes

- 65 g de [url]tortilla-francesa[/url]
- 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. Distrubuye 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.