

# TORTITAS DE ARROZ CON PECHUGA DE PAVO

1 raciones

5 min



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**212 kcal**

Grasas

**6 g**

Fibra

**6 g**

Proteínas

**22 g**

Carbohidratos

**43 g**

Sal

**0.27 g**

## Ingredientes

- 200 g de leche semidesnatada sin lactosa
- 50 g de avena en copos
- 30 g de arándanos

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon la leche en un cazo y añade la avena, remueve bien y pon la mezcla a fuego medio, sin dejar de remover para que no se pegue.
- 2** Cuece durante unos 8 minutos.
- 3** Aparta del fuego, cuando esté a tu gusto, ponle edulcorante o azúcar al gusto y añade los arándanos.

---

## Consejos

- Si buscas un resultado más saciante, acompaña con una guarnición de verduras o ensalada (manteniendo el espíritu “rápido” del plato).
- Para un toque más jugoso, sirve el pavo plegado en “ondas” en lugar de totalmente extendido (mejora textura y presentación).
- Si controlas la sal, revisa el etiquetado del pavo cocido y elige una opción con menor contenido en sodio.