TORTITAS DE ARROZ CON PECHUGA DE PAVO-FODMAP

1 raciones | 5 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin gluten



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
212 kcal	22 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	43 g
Fibra	Sal
6 g	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.