

---

Jan 23, 2020 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Referencial

**Las tortitas de avena**, ese desayuno de moda que tantos nutrientes nos aporta y que en muchas casas se está convirtiendo en un fijo para desayunar. Soy un gran fan de las [tortitas \[1\]](#) o **pancakes** pero para intentar perder peso o aportar mejores nutrientes debemos hacer las tortitas de avena y con esta receta y estos consejos haréis unas tortitas geniales.

Desde hace unos años la sociedad española **ha descubierto el copo de avena**. Parece que nunca había existido y ahora lo tenemos hasta en la sopa. No hay supermercado que no tenga copos de avena o cualquier producto de estos ingredientes entre sus productos.

Todo esto es debido a que, gracias a dios, nos vamos cuidando mucho más día a día. Tenemos muchos más estudios e información de muchos productos que siempre los hemos tenido al alcance de la mano pero nunca habíamos aprovechado su potencial.

Esta **receta de tortitas de avena es sin plátano**, ya que la persona a la que se lo hice no le gustaba y la tuve que adaptar. Pero he de decir que normalmente se le añade a la masa plátano maduro y le da un toque diferente. Esta receta también os sirve por si no tenéis a mano un plátano maduro que muchas veces no tenemos en casa.

Beneficios de consumir avena

La avena es un cereal majestuoso y que aporta una infinidad de beneficios para salud.

- Mejoraremos sin duda el tránsito intestinal ya que son ricas en fibra.
- Se dice que favorece el vientre plano, la hinchazón intestinal y es un maravilloso regulador metabólico.
- La avena ayuda a la pérdida de peso.
- Rico en fibra, vitamina E, selenio y polifenoles.
- Reduce el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.
- Debido a su riqueza en aminoácidos esenciales, fibra y grasas insaturadas, ayuda a reducir el LDL (Colesterol malo) y aumentar el HDL (Colesterol bueno)

### Topings para las tortitas de avena

En esto de los topings hay de todo tipo, y además para gustos los colores. Yo os voy a decir los más clásicos o los que a mí más me gustan.

- Rodajas de plátano y cacao en polvo
- Queso philadelphia y arándanos o fresas

- Queso de burgos y pavo o jamón York
- Crema de cacahuete
- Sirope de fresa y arándanos
- Hummus y salmón ahumado
- Espárragos trigueros y huevo duro

### Ingredientes para hacer tortitas de avena (5 unidades aprox)

- 4 huevos
- 100 gramos de copos de avena
- 1 cucharadita de levadura
- 100 ml de leche de soja
- 1 pizca de sal
- 1 vaina de vainilla

### Cómo hacer tortitas de avena

1.- Ponemos todos los ingredientes en un vaso de batidora y trituramos bien. Una vez batido lo dejamos reposar unos 20 minutos.

2.- En una plancha ponemos un poco de masa y le damos la vuelta cuando empiecen a salir burbujas.

**Contenido Relacionado:** [Galletas de avena con chocolate y auyama](#) [2]

### Categoría:

- [Recetas](#) [3]

### Addthis:

**Antetitulo:** Receta

**Del día:** No

**Créditos:** Recetas Gratis

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** [http://www.radiomundial.com.ve/article/tortitas-de-avena-ideal-para-el-desayuno?qt-lateral\\_noticias=1](http://www.radiomundial.com.ve/article/tortitas-de-avena-ideal-para-el-desayuno?qt-lateral_noticias=1)

**Links:**

- [1] <http://recetasdecocina.elmundo.es/2015/08/tortitas-pancakes-receta-facil.html>
- [2] <http://www.radiomundial.com.ve/article/galletas-de-avena-con-chocolate-y-auyama>
- [3] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>