



Tortas con yogur y mermelada

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 2 huevos
- 100g de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 yogures naturales
- 10g de vainilla azucarada
- mermelada al gusto

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva.

Información nutricional per ración

Energía	199,1 Kcal
Hidratos de Carbono	21,2 g
de los cuales azúcares	3,7 g
Proteínas	6,4 g
Grasas	8,7 g
de las cuales saturadas	1,7 g
de las cuales monoinsaturadas	4,9 g
de las cuales poliinsaturadas	1,1 g
Fibra dietética	0,9 g



Elaboración

- Batir los huevos en un bol.
- Añadir dos yogures y mezclarlos con los huevos.
- Incorporar la harina pasándola por un colador para que no queden grumos y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
- Acabar la masa con una cucharadita de vainilla azucarada.
- Preparar una sartén antiadherente al fuego a potencia medio-fuerte.
- Pintar con un poco de aceite la sartén y poner dos cucharadas de la masa. Esperar a que quede dorada y, a continuación, darle la vuelta a la torta. Cocinar el resto de las tortas de esta manera.
- Servir acompañadas de mermelada al gusto.

Características nutricionales:

Buena opción como desayuno al ser rico en hidratos de carbono. El ingrediente protagonista es el huevo, rico en minerales, en vitaminas A y B9, en calcio y en potasio.

Nuestro consejo:

Si se desea un postre más ligero se pueden acompañar las tortas de fruta cortada en lugar de mermelada.

