



## Tortes amb iogurt i mermelada

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 2 ous
- 100g de farina
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 iogurts naturals
- 10g de vainilla ensucrada
- mermelada al gust



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva.

### Informació nutricional per ració

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Energia                   | 199,1 Kcal |
| Hidrats de Carboni        | 21,2 g     |
| dels quals sucres         | 3,7 g      |
| Proteïnes                 | 6,4 g      |
| Greixos                   | 8,7 g      |
| dels quals saturats       | 1,7 g      |
| dels quals monoinsaturats | 4,9 g      |
| dels quals poliinsaturats | 1,1 g      |
| Fibra dietètica           | 0,9 g      |



### Elaboració

- Batre els ous en un bol.
- Afegir dos iogurts i barrejar-los amb els ous.
- Incorporar la farina passant-la per un colador per a que no quedin grumolls i barrejar fins aconseguir una massa homogènia.
- Acabar la massa amb una culleradeta de vainilla ensucrada.
- Preparar una paella antiadherent al foc a potència mig-forta.
- Pintar amb una mica d'oli la paella i posar dues cullerades de la massa. Esperar a que quedi daurada i, a continuació, donar-li la volta a la torta. Cuinar la resta de les tortes d'aquesta manera.
- Servir acompanyades de mermelada al gust.

### Característiques nutricionals:

Bona opció com a esmorzar al ser ric en hidrats de carboni. El ingredient protagonista és l'ou, ric en minerals i en vitamines A i B9, en calci i en potassi.

### El nostre consell:

Si es desitgen unes postres més lleugeres es poden acompanyar les tortes de fruita tallada enlloc de mermelada.

