



# TORTITAS DE AVENA CON TOMATE Y REQUESÓN



Imagen: Lecturas

## Ingredientes:

- 3 CUCHARADAS DE AVENA EN POLVO
- 1 HUEVO
- 1 CUCHARADA DE REQUESÓN
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 PIEZA DE JITOMATE

### PARA ACOMPAÑAR:

- 1/2 TAZA DE LECHE
- 1/2 TAZA DE FRESAS

**300 kcal**

## Sugerencias:

- PUEDE SUSTITUIR EL REQUESÓN POR CREMA O QUESO PANELA.