

BIZCOCHITO EN AIRFRYER CON HARINA DE ALMENDRA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 2 cucharadas (20 gramos) de almendra molida/ harina de almendra
- 1/2 unidad grande de plátano maduro (100 g)
- 1/2 cucharadita (5 gramos) de levadura en polvo ROYAL
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 2-3 cucharadas (45 gramos) de leche/ leche sin lactosa/ bebida vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate los huevos en un bol hasta que espumen ligeramente. Añade el plátano triturado o la compota, y mezcla bien. Incorpora la harina de almendra, la levadura, el aceite y la bebida vegetal. Aromatiza con vainilla o canela si deseas.
- 2º Vierte la mezcla en un molde pequeño (tipo flanera o ramekin, preferiblemente de silicona). Cocina a 160 °C durante 10–12 minutos. Comprueba con un palillo: debe salir limpio pero el centro debe seguir jugoso. Deja reposar 5 minutos antes de desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (133 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	24 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	69 mg	91 mg	4 %