



BROWNIE SALUDABLE EN AIRFRYER

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de plátano maduro (200 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 2 Cucharadas de cacao puro (Mercadona) (10 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (46 g) - o harina de almendra sin gluten (si es tu caso)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo ROYAL
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pastilla de chocolate, negro 85% (8 g)
- 4 unidades sin cáscara de nuez (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1 Machaca el plátano en un bol hasta que quede como un puré. 2 Añade el huevo y mezcla bien. Incorpora el cacao, la harina, el endulzante [si usas], la crema de cacahuete y la levadura. Mezcla hasta obtener una masa homogénea. 3 Vierte la mezcla en un molde pequeño apto para airfryer [tipo silicona o metálico engrasado]. 4 Añade los toppings si quieres. 5 Cocina en la airfryer a 160 °C durante 10–12 minutos. 6 Pincha con un palillo: debe salir con algunas migas húmedas, no completamente seco [así queda jugoso]. Deja enfriar al menos 10 minutos antes de desmoldar. Consejos: Puedes duplicar cantidades si tu airfryer permite un molde más grande. Si lo quieres más proteico, añade una cucharada de proteína en polvo [reduce un poco la harina]. Aguanta 2–3 días en la nevera y se puede congelar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [149 g]	% DDR
ENERGÍA	235 kcal	350 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	27 %
H. CARBONO	20 g	30 g	12 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	13 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
SODIO	54 mg	80 mg	3 %