



## 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 soperas 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

- 1º 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 %