






BIZCOCHO SALUDABLE (NUTRION LAGARES)

Una manera saludable de darle un toque dulce a tu dieta

-  5 minutos
-  5 minutos
-  3.2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (69 g)
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)
- 1/4 sobre de levadura en polvo (2 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º aplastar el medio plátano, añadir el huevo y el yogur y mezclar
- 2º Mezclar la harina con la levadura y el cacao y añadir a la anterior mezcla.
- 3º introducir la onza en el bol para meter en micro
- 4º de 3 a 3 minutos y medio en el micro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BIZCOCHO SALUDABLE (100 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	15 %
H. CARBONO	21 g	21 g	8 %
AZÚCARES	7 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	51 mg	51 mg	2 %