

**MUGCAKE PROTEICO**

Bizcocho de chocolate

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 claras de huevo
- Edulcorante [OPCIONAL]
- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo [4 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1/2 cucharada de postre de levadura, fresca [3 g]
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Batir
- 2º Batir la leche con la estevia y la clara de huevo. Llevar a punto de nieve.
- 3º Añadir el resto de ingredientes poco a poco e ir removiendo con una espátula hasta que quede todo ligado. [Perderá tamaño, pero seguirá conservando el aire]
- 4º Colocar en un tazón, recordando que puede llegar a crecer 3 veces su tamaño, aunque luego merme.
- 5º Calentar en un microondas a potencia Media-alta 2 minutos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [106 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 217 kcal  | 229 kcal            | 11 %  |
| GRASA             | 10 g      | 11 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 2 g                 | 12 %  |
| COLESTEROL        | 152 mg    | 160 mg              | 53 %  |
| SODIO             | 128 mg    | 135 mg              | 6 %   |
| H. CARBONO        | 16 g      | 17 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 4 g       | 5 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 3 g                 | 12 %  |
| PROTEÍNA          | 13 g      | 14 g                | -     |