

TARTA DE AVENA Y CHOCOLATE

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 1 taza de avena en hojuelas (40 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 porción de turín 70% cacao (18 g) triturado en trocitos pequeños

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes menos los trocitos de chocolate turín
- 2º Agregar a un bowl resistente la mezcla y los trocitos turín y meter en microondas por 3 minutos, o hasta que quede bien cocido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	366 kcal	18 %
GRASA	9 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
COLESTEROL	114 mg	186 mg	62 %
SODIO	39 mg	64 mg	3 %
H. CARBONO	30 g	48 g	16 %
AZÚCARES	7 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	—