



## BIZCOCHO EN TAZA CON ALMENDRAS Y ARÁNDANOS

Una forma sencilla de introducir un dulce saludable en desayunos y meriendas

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 20 g de almendra molida (o harina de avena)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo o bicarbonato (5 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano (20 g)
- 2-3 cucharadas soperas, 30 gramos, de leche, semidesnatada, UHT
- 1/2 scoop de proteína whey (15 g) Opcional

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en la taza 1 huevo, la cucharada de postre de aceite, la almendra molida, la leche, los arándanos, edulcorante al gusto y la levadura o bicarbonato sódico.
- 2º Remueve y mezcla todo muy bien. Introducir en el microondas a máxima potencia entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos. Pincha el bizcochito para comprobar si esta bien hecho. Si hace falta prolonga hasta 3 minutos el tiempo en el microondas. ¡A disfrutar!
- 3º Opcionalmente puedes prepararte un sirope con la proteína y unas gotas de agua.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (148 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 184 kcal  | 272 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 15 g      | 22 g                | 45 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 4 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 3 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 12 g      | 18 g                | 26 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 4 g                 | 20 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| SODIO             | 110 mg    | 163 mg              | 7 %   |