



MUGCAKE DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de harina de avena (40 g)
- 1 unidad pequeña de plátano (100 g)
- 1/2 cucharada de postre de levadura química (opcional)
- 1 onza de chocolate, negro 85% (8 g)
- 1 huevo  100 gramos de huevo de gallina, clara, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aplasta el plátano en un bol y añade el huevo, la harina (o copos de avena previamente triturados) y la levadura. Mezcla todo bien.
- 2º Pon por encima la onza de chocolate a trocitos.
- 3º Llévalo al micro a potencia alta unos 2-3 minutos vigilando que no se queme, estará listo cuando la parte superior quede con textura de bizcocho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	32 %
H. CARBONO	21 g	39 g	15 %
AZÚCARES	8 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	64 mg	119 mg	5 %