

BANANA BREAD MUG CAKE 330

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 150 grammi di banana
- 30 grammi di farina di avena
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Schiaccia una banana media, aggiungi 1 uovo, 30gr di farina (avena o mandorle), 5 gr di cioccolato fondente e cannella (se piace)
- 2° Mischia tutto, metti in una tazza e in microonde per 1 minuto e mezzo (se lo vedi ancora liquido cuoci per un altro mezzo minuto)
- 3° Copri con altri 5gr di cioccolato, lascia raffreddare e BUONA GIORNATA

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (240 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 138 kcal | 330 kcal | 17 % |
| PROTEINE | 5 g | 12 g | 25 % |
| CARBOIDRATI | 21 g | 51 g | 19 % |
| ZUCCHERI | 10 g | 25 g | 27 % |
| LIPIDI | 4 g | 10 g | 15 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 4 g | 20 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 5 g | 20 % |
| SODIO | 34 mg | 81 mg | 3 % |