



MUG CAKE AU CHOCOLAT

 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 8 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 1 cuillère à café bombée de farine de maïs (11 g)

MODE DE PRÉPARATION

1. Faites chauffer le chocolat avec l'huile de coco au micro-ondes pendant 40 secondes, ajoutez les œufs, la farine et la levure. 2. Cuisez entre 45 secondes et 1 minute 30 au micro-ondes à 700 watts suivant la texture que vous désirez. 3. Servez avec quelques amandes effilées sur le dessus si vous le désirez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (99 g)	% AR
ÉNERGIE	362 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	10 g	20 %
GLUCIDES	17 g	16 g	6 %
SUCRES	6 g	6 g	6 %
LIPIDES	27 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	17 g	17 g	84 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	16 %
SODIUM	66 mg	65 mg	3 %