



BANANA BREAD MUG CAKE

 5 minutos

 10 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de almendra
- 180 gramos de plátano, maduros, cortados en trozos
- 10 gramos de mantequilla, a temperatura ambiente
- 10 gramos de miel
- 1/4 cucharadita de canela molida [1 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1/2 sobre de levadura en polvo [4 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [166 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 236 kcal | 392 kcal | 20 % |
| GRASA | 18 g | 29 g | 45 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 4 g | 22 % |
| COLESTEROL | 63 mg | 105 mg | 35 % |
| SODIO | 371 mg | 616 mg | 26 % |
| H. CARBONO | 17 g | 27 g | 9 % |
| AZÚCARES | 9 g | 15 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 14 g | – |