

**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	-