






BIZCOCHO SALUDABLE SIN HARINA

Una manera saludable de quitarse el gusanillo de bizcocho de una manera más saludable. foto:Imagen de Freepik

 5 minutos
 5 minutos
 3.7 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de almendra o avena
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)
- 1/4 sobre de levadura en polvo (2 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º aplastar el medio platano, añadir el huevo y el yogur y mezclar
- 2º Mezclar la harina con la levadura y el cacao y añadir a la anterior mezcla.
- 3º introducir la onza en el bol para meter en micro
- 4º de 3 a 3 minutos y medio en el micro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BIZCOCHO SALUDABLE (100 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	16 %
H. CARBONO	18 g	18 g	7 %
AZÚCARES	6 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	11 %
SODIO	62 mg	62 mg	3 %