



BIZCOCHO DE PLÁTANO Y CHOCO

 15 minutos 45 minutos 15 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de AOVE
- 3 unidades grandes de plátano, crudo (600 g)
- 3 huevos
- 1 cucharada sopera colmada de levadura, fresca (20 g)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 70 gramos de harina de almendra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir el aceite , el huevo,cacao y los plátanos maduros, mezclar hasta que quede una masa sin grumos.
- 2º Poco a poco ir añadiendo la harina con la levadura (preferiblemente en polvo). Mezclar
- 3º 3 minuto en tazas individuales en el microondas
- 4º Dejar enfriar durante 10 minutos y ¡DISFRUTAR!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (34 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 199 kcal | 68 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 1 g | 2 % |
| H. CARBONO | 18 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 14 g | 5 g | 5 % |
| GRASA | 12 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 1 g | 3 % |
| SODIO | 15 mg | 5 mg | 0 % |