



BIZCOCHO A LA TAZA

Una forma sencilla de introducir un dulce saludable en desayunos y meriendas

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda y molida (20 g)
- 1 Cuchara Postre rasa de cacao Puro 100% (7 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo o pizca de bicarbonato y 8 gotas de vinagre de manzana
- 1 Onza de chocolate 85% Cacao (10 g)
- 2-3 cucharadas soperas, 30 gramos de leche, semidesnatada, UHT o leche vegetal
- 1 unidad grande de plátano (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en la taza 1 huevo, la cucharada de postre de aceite, la almendra molida, la leche, el cacao en polvo, el plátano y la levadura o bicarbonato sódico.
- 2º Remueve y mezcla todo muy bien. Introducir en el microonda a máxima potencia entre 1 minuto 30 segundos y 2 minutos. Pincha el bizcochito para comprobar si esta bien hecho. Si hace falta prolonga hasta 3 minutos el tiempo en el microondas.
- 3º Pica la onza de chocolate y añade por encima del bizcocho recién salido del microondas, así se fundirá. ¡A disfrutar! si necesitas más dulce añade media una pizca de eritritol .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	12 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	9 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	41 mg	104 mg	4 %