



MUGCAKE DE ZANAHORIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda [55 g]
- 50 gramos de manzana roja [opcional]
- 50 gramos de avena instantanea
- Canela en polvo
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en una taza y mezclar.
- 2º Llevar la taza al microondas de 2:30 a 3 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	289 kcal	14 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	81 mg	160 mg	53 %
SODIO	28 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	22 g	44 g	15 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—