



## MUGCAKE DE BANANA

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina [65 g]
- 1 unidad mediana de banana [150 g]
- 5 cucharadas soperas de avena instantanea [65 g]
- 1 cuchara soperas de pasta de maní natural ENTRE NUTS [15 g]
- 1 cuchara tipo té de polvo para hornear [5 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la banana en trozos y pisarla un poco con un tenedor (no hace falta que quede hecha puré)
- 2º Aparte, verter el huevo en una taza y batirlo ligeramente
- 3º Añadir al huevo batido la banana, el polvo de hornear y la canela batiendo bien
- 4º Incorporar la avena y mezclar hasta integrar bien todo
- 5º Por ultimo colocar en el centro de la mezcla, una cucharada de pasta de maní (no mezclar)
- 6º Cocinar al microondas durante 3 minutos a máxima potencia
- 7º Servir y colocar los topping que quieras (pueden ser rodajas de banana, pasta de maní, chips de chocolate, canela, coco rallado, etc.)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	226 kcal	550 kcal	28 %
GRASA	8 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	107 mg	261 mg	87 %
SODIO	37 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	28 g	69 g	23 %
AZÚCARES	7 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	—