



MUGCAKE DE PLÁTANO PROTEICO

 5 horas 5 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)
- 1 cucharada sopera de avena, cruda (13 g)
- 10 gramos de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein+ Chocolate Crown Sport Nutrition  10 gramos de cacahuete en polvo desgrasado
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escachar el plátano con un tenedor o batidora.
- 2º Verter el huevo en la taza y batir con un tenedor.
- 3º Añadir al huevo batido el plátano escachado, la avena, la levadura y la proteína en polvo.
- 4º Cocinar al microondas durante 2 minutos a máxima potencia.
- 5º Disfrutarlo y echar toppings al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	16 g	30 g	11 %
AZÚCARES	9 g	17 g	19 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	52 mg	95 mg	4 %