

BROWNIE CASERO

Brownie casero en microondas

 15 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco [50 g]
- 31 gramos de harina de trigo, integral
- 1 Cucharada de postre de sirope de agave [5 g]
- 1 onza de chocolate negro 75% Valor 0% azúcares [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 20 gramos de leche de vaca, entera [2 cucharadas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar tal cual están los ingredientes en la lista.
- 2º cocinarlo en el microondas 1 minuto a 600W

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (119 g)	% DDR
ENERGÍA	245 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	23 %
H. CARBONO	21 g	25 g	10 %
AZÚCARES	4 g	5 g	5 %
GRASA	13 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	68 mg	81 mg	3 %