

BIZCOCHO AL MICROONDAS

 1 hora
 5 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 unidad pequeña de plátano [100 g] o medio plátano grande
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena [46 g] o 2 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo [46 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate el huevo en una taza, añade medio plátano maduro aplastado o cortado en trocitos finos, 2 cucharadas de harina, media cucharadita de levadura y unas gotas de extracto de vainilla.
- 2º Mete la taza en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto. Si no está cuajado, añade 10 segundos más hasta que se quede cuajado, puedes ayudarte con un palillo para comprobarlo.
- 3º Opcional: añade la onza de chocolate en trocitos pequeños o rallado como toping.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	30 %
H. CARBONO	25 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	50 mg	91 mg	4 %