



MUG CAKE DE CACAO Y FRESAS

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 3 gramos de leudante, polvo de hornear, panadería, activo seco
- 10 gramos de almendra molida
- 15 gramos de suplemento de proteína de suero de leche concentrado de chocolate Whey
- 20 gramos de leche de vaca, desnatada, condensada, con azúcar
- 8 gramos de chocolate 80%
- 50 gramos de fresón, crudo
- 50 gramos de manzana, variedad s/e, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, pelar y cortar la manzana en trozos pequeños. Añade los trozos en un bol apto para microondas y cocínalos durante un minuto a máxima potencia.
- 2º Verter el todos los ingredientes en el baso de la batidora. Triturar todo hasta lograr una mezcla uniforme.
- 3º Verter la mezcla en una taza previamente engrasada con un poco de aceite de oliva. Trocear el chocolate negro y agregar. Cocinar en el microondas durante 1 minuto y medio a máxima potencia. Saca de la taza el mug cake y acompáñalo con las fresas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (221 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	368 kcal	18 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	51 %
H. CARBONO	11 g	24 g	9 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	84 mg	185 mg	8 %