



MUG CAKE DE ZANAHORIA

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de almendra molida
- 40 gramos de zanahoria rallada
- 60 gramos de yogur griego
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 2 gramos de leudante, polvo de hornear
- 10 gramos de eritritol
- 1 unidad sin cáscara de nuez [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol mezclamos todos los ingredientes del bizcocho, excepto la zanahoria y las nueces. Solo utilizamos la mitad del yogur y del eritritol. Mezclamos hasta obtener una mezcla sin grumos.
- 2º Incorporamos la zanahoria y las nueces troceadas y mezclamos bien. Vertemos la mezcla en un molde apto para microondas/horno.
- 3º Cocinamos en el microondas a 750 W durante 1 minuto y 15 segundos. También podemos hornearlo a 180º durante 15 minutos o hasta que esté cuajado al pincharlo. Sacamos y dejamos enfriar un poco.
- 4º Mezclamos el resto de yogur y eritritol. Extendemos sobre el bizcocho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [227 g]	% DDR
ENERGÍA	228 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	43 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	19 g	43 g	62 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	74 mg	167 mg	7 %