

**MUG CAKE FIT AL MICROONDE** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 35 grammi di farina di avena
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di cacao amaro, in polvere (10 g)
- 10 grammi di proteine in polvere (Whey) gusto cacao o 20 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 grammo di lievito per dolci istantaneo o 1 gr di idrolitina
- 1 bicchiere piccolo di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (125 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare tutto e mettere in microonde per 3 minuti alla massima potenza (se non ha raggiunto la consistenza desiderata o se stà per esplodere perchè la tazza è troppo piccola continuate piano piano...minuti per minuto)
- 2° In alternativa potete mettere in forno o friggitrice ad aria a 180 gradi per circa 15 minuti.
- 3° Topping: 10 cioccolato fondente fuso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (186 g)	% AR
ENERGIA	136 kcal	254 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	18 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	22 %
SODIO	98 mg	183 mg	8 %