



MUGCAKE DE ZANAHORIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda [55 g]
- 1/2 pieza de manzana roja [93 g] [OPCIONAL]
- 2-3 cucharadas de avena
- Canela en polvo
- Edulcorante
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes
- 2º Engrasa con una capa ligera de spray o aceite vegetal una taza y métela al microondas de 2 a 2:30 minutos. [También puedes usar papel encerado]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	85 mg	160 mg	53 %
SODIO	29 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	15 g	29 g	10 %
AZÚCARES	5 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—