



MUG CAKE DE AVENA Y PLÁTANO

Mug cake rápido y sencillo perfecto para un desayuno o merienda

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de harina de avena [o copos de avena triturados]
- 1 unidad grande de plátano, crudo [200 g]
- 30 ml de leche o bebida vegetal
- 1 Huevo
- 1 cucharada de postre de levadura [5 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir bien el huevo en un bowl o con ayuda de la batidora.
- 2º Pelar y triturar el plátano hasta dejarlo con consistencia de puré.
- 3º Mezclar muy bien con el resto de ingredientes de forma que quede todo bien integrado.
- 4º Verter en una taza algo más grande que la mezcla o bowl apto para el micro.
- 5º Llevar al micro durante 1 minuto o 1 minuto 30 segundos revisando continuamente que la masa no desborde.
- 6º Si la masa está lista [está algo dorada por arriba y con consistencia más dura] espolvorear un poco de canela y dejar que enfríe.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	7 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	80 mg	201 mg	67 %
SODIO	34 mg	86 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	48 g	16 %
AZÚCARES	9 g	23 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	—