



MUGCAKE DE AVENA PROTEICO

5 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 220 gramos de clara de huevo
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad grande de plátano [200 g]
- 200 gramos de leche, desnatada, UHT
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de maní [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Juntar todos los ingredientes en un bowl apto para microondas / freidora de aire e introducir a máxima potencia durante 4 minutos si microondas / 10 minutos si freidora de aire

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [642 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	583 kcal	29 %
GRASA	3 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	32 mg	205 mg	68 %
SODIO	89 mg	574 mg	24 %
H. CARBONO	8 g	54 g	18 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	8 g	48 g	—