



## BROWNIE MICRO SALUDABLE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de cacao soluble, en polvo (18 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 1/4 sobre de levadura en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de almendra picada (3 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Bates todo bien y al micro dos minutos cuando lo saque si quieres pon las almendras picadas por encima y a disfrutar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	20 %
H. CARBONO	21 g	42 g	16 %
AZÚCARES	18 g	34 g	38 %
GRASA	4 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	43 mg	84 mg	4 %