

BIZCOCHO AVENA Y PLÁTANO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)
- 30 gramos de harina de avena
- 1/4 sobre de levadura en polvo (2 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 CACITO de PROTEINAS HSN CHOC BLANCO (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclas todo y lo introduces 2 minutos en micro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (87 g)	% DDR
ENERGÍA	205 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	21 g	18 g	36 %
H. CARBONO	19 g	16 g	6 %
AZÚCARES	7 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
SODIO	41 mg	35 mg	1 %