

**BIZCOCHO DE MANZANA SIN HARINAS** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequeñas de manzana Golden, sin piel, cruda [300 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 60 gramos de yogur griego
- 1 unidad mediana de dátil, seco [11 g] OPCIONAL
- 1 sobre de levadura en polvo [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licua todos los ingredientes juntos y llévalo al molde que quieras.

2º Horno: 40-45 min a 190º Microondas: 8-12 min aprox Air Fryer: 35-40 min a 190º

3º Puedes añadirle canela por encima una vez este listo! Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [201 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	20 %
H. CARBONO	10 g	21 g	8 %
AZÚCARES	9 g	18 g	20 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	47 mg	94 mg	4 %