



## BIZCOCHO DE ZANAHORIA (SIN HARINA)

 10 minutos  
 40 minutos  
 3 porciones

### INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas
- 3 huevos (M - L)
- 3 zanahorias medianas
- 1 cuchara de postre de levadura
- 3-4 oz de chocolate negro (>85%) (30-40 gr)
- 1 cuchara sopera de aceite de coco (o de oliva)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar las manzanas y meterlas al microondas 2 minutos (sin tapar).
- 2º Pelar las zanahorias y meter al microondas 4-5 minutos (hasta que queden blandas)
- 3º Batir todos los ingredientes con una cucharada de canela y añadir al molde
- 4º 30 minutos al horno (previamente precalentado) y listo.
- 5º Opcional: derretir el chocolate en el microondas durante un minuto con el aceite de coco y echar por encima del bizcocho a modo de cobertura. Dejar enfriar en la nevera.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	10 g	22 g	8 %
AZÚCARES	7 g	15 g	17 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	72 mg	163 mg	7 %