



MUGCAKE DE PLÁTANO

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 unidad mediana de plátano (75 g)
- 2 cucharadas soperas rasas de harina de avena (26 g)
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7 g)
- 1/2 cucharada de postre de polvo para hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Chafamos el plátano y mezclamos con el huevo y el endulzante.
- 2º Añadimos la harina de avena, en polvo para hornear.
- 3º Mezclamos bien hasta conseguir una mezcla homogénea y lo vertemos en una taza.
- 4º Lo ponemos al microondas por 2 minutos o hasta que esté hecho.
- 5º Luego añadimos los toppings que queramos como mantequilla de frutos secos, una onza de chocolate negro o la otra mitad del plátano cortado en rodajas.
- 6º Le podemos añadir canela por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (131 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	23 %
H. CARBONO	23 g	30 g	12 %
AZÚCARES	4 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	18 %
SODIO	58 mg	76 mg	3 %