



## MUGCAKE DE PLÁTANO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de harina de avena [30-40gr]
- 1/2 plátano o banana
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 pizca de canela [opcional]
- 1 cucharada de queso fresco batido o yogur
- 1 puntita de levadura química [opcional]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon todos los ingredientes en un vaso de batidora y mezcla hasta conseguir una masa homogénea. Pon en un recipiente apto para microondas a máxima potencia durante 2 minutos y medio. Saca y puedes consumir caliente o dejar enfriar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [164 g]	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	30 %
H. CARBONO	22 g	35 g	14 %
AZÚCARES	5 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	26 %
SODIO	44 mg	72 mg	3 %