Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BROWNIE DE CHOCOLATE Y MANZANA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera colmada de harina de avena
- 1 cucharada sopera de cacao puro desgrasado
- 1 cucharadita de levadura química

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela tu manzana y córtala en pedacitos pequeños. Ponlo en un recipiente apto para microondas tapado, a máxima potencia durante 5 minutos aproximadamente. Saca tu manzana del micro y chafa con un tenedor con cuidado de no quemarte. Añade la harina, el cacao y la levadura química y mezcla muy bien hasta que tengas una masa. Coloca en un recipiente apto para microondas y ponlo 2 minutos a máxima potencia. Sirve y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	18 g	41 g	16 %
AZÚCARES	7 g	16 g	17 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	51 mg	114 mg	5 %