



## BIZCOCHO DE CREMA DE ARROZ AL MICROONDAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 30-50 gramos de crema de arroz
- 30gr de suplemento de proteína de suero de leche Whey
- 1/2 platano o banana
- 20 gramos de bebida de Almendra
- Agua
- Canela al gusto
- Edulcorante al gusto (opcional)
- 2-3gr de levadura química

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un plato hondo tritura la banana, luego añade la crema de arroz y el agua, ve mezclando, el agua la irás agregando poco a poco, no debe quedarte muy líquido, sino más bien algo espeso. Seguidamente agrega la proteína en polvo, sigue mezclando y si es necesario añade un poquito más de agua. Agrega a la mezcla unas gotas de edulcorante o saborizante sin azúcar, la canela, el polvo para hornear, la bebida vegetal y mezcla hasta integrar todo muy bien. Lleva al microondas por 3 o 4 minutos, dependerá de tu microondas. Puedes ponerle algún topping sin azúcares o una cucharada de crema de cacahuets si quieres que sea más calórico.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	210 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	54 %
H. CARBONO	32 g	60 g	23 %
AZÚCARES	10 g	19 g	21 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	77 mg	143 mg	6 %