Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MUGCAKE DE CHOCOLATE

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de avena tradicional o instantánea (30gr)
- 1 huevo
- 1-2 cucharadas soperas de leche (20ml)
- 1 cucharada de cacao desgrasado
- 1/2 Cucharadita de polvos de Hornear (3 g) (opcional)
- Esencia de vainilla al gusto
- Endulzante a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Agrega en un tazón o Mug todos los ingredientes.
2º Revuelve enérgicamente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporardos.
3º Lleva la mezcla al microondas por 60 a 90 segundos. Pincha con un palillo para confirmar que está hecho
4º Retira del microondas y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	31 %
H. CARBONO	23 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	542 mg	681 mg	28 %