



## MUGCAKE DE CHOCOLATE EN AIR FRYER

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero,
- 1 platano o banana pequeña
- 2 cucharadas soperas colmadas de avena molida
- 1/2 cucharada de postre de levadura, fresca (3 g)
- 1 cucharadita de cacao puro desgrasado
- Chispas de chocolate

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar primero los secos y despues agregar los liquidos y por ultimo banana pisada y arriba los chips de chocolate
- 2º colocar en bowl o taza apto airfryer 10 minutos a 170grados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	33 %
H. CARBONO	25 g	44 g	17 %
AZÚCARES	8 g	14 g	16 %
GRASA	7 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
SODIO	45 mg	79 mg	3 %