



MUGCAKE DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de harina de avena (40 g)
- 1 plátano o banana pequeño
- 1/2 cucharada de postre de levadura química [opcional]
- 1 onza de chocolate, negro 85% (8 g)
- 1 huevo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aplasta el plátano en un bol y añade el huevo, la harina [o copos de avena previamente triturados] y la levadura. Mezcla todo bien.
- 2º Pon por encima la onza de chocolate a trocitos.
- 3º Llévalo al micro unos 3 minutos vigilando que no se queme, estará listo cuando la parte superior quede con textura de bizcocho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	27 %
H. CARBONO	24 g	39 g	15 %
AZÚCARES	9 g	14 g	16 %
GRASA	7 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	26 %
SODIO	45 mg	72 mg	3 %