Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MUGCAKE DE ZANAHORIA

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda (55 g)
- 1/2 pieza de manzana roja (93 g) (OPCIONAL)
- 2-3 cucharadas de avena
- Canela en polvo
- Edulcorante
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar todos los ingredientes

2º Engrasa con una capa ligera de spray o aceite vegetal una taza y métela al microondas de 2 a 2:30 minutos. [También puedes usar papel encerado]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	15 g	29 g	11 %
AZÚCARES	5 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	29 mg	54 mg	2 %