Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MUGCAKE FRUTAL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo de gallina entero (50 g) o 2 claras de huevo (66 g)
- 1 cuchara al ras de harina de almendras o almendras picadas (11 g)
- 5-6 cucharadas de leche descremada (60 cc)
- 40 gramos de hojuelas de avena
- 1 manzana o pera mediana (170g) o 1 melocotón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Además vas a necesitar: - 1 cucharadita de polvo de hornear - Endulzante a gusto (edulcorante, miel, azúcar mascabo, azúcar blanca, stevia, etc.); esencia de vainilla, canela, menta, jengibre, ralladura de limón o naranja, etc. Acá todo es opcional y a gusto!

2º Mezclar muy bien todos los ingredientes dentro de una taza grande (la preparación al cocinarse crece!. Fijate que en crudo, debe ocupar la mitad de la taza o apenas un poquito más). La fruta podés dividirla en dos y usar una parte cubeteada, pisada o rallada, adentro de la preparación. Y la otra mitad, fresca para acompañar y decorar tu mugcake.

3º Cocción: directamente en el microondas a máxima potencia un par de minutos o hasta que la masa llegue al borde de la taza. No lo dejes más tiempo porque te va a quedar seco.

4º Apenas lo retiras de l microondas, le das la vuelta a la taza en un platito y listo!!!! En el horno también se puede hacer, unos 20 min a 180'C. Podés agregarle otros topping además de la fruta. Espolvorear con cacao amargo en polvo o rallado, más almendras picadas u otros frutos secos, coco rallado, queso untable mezclado con esencia de vainilla o dulce de leche, etc. Lo que se te ocurra!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (292 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	37 %
H. CARBONO	16 g	48 g	19 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	41 mg	120 mg	5 %