



MUGCAKE DE FRESA

 1 porción

INGREDIENTES

- 30-40gr de harina de avena
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 3 cucharad de leche semi o bebida vegetal
- Un pizca de levadura química
- 2-3 fresas
- Edulcorante al gusto (opcional)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate todos los ingredientes excepto las fresas. Corta la fresas y cuando tengas todo batido incluyelo en la mezcla y remueve con cuidado hasta homogenizar. Pon en una taza y al microondas a máxima potencia durante 2 minutos echando siempre un vistazo
- 2º Bate todos los ingredientes excepto las fresas. Corta la fresas y cuando tengas todo batido incluyelo en la mezcla y remueve con cuidado hasta homogenizar. Coloca la mezcla en una taza y al microondas a máxima potencia durante 2 minutos echando siempre un vistazo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (185 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 154 kcal | 285 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 15 g | 30 % |
| H. CARBONO | 18 g | 33 g | 13 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASA | 5 g | 10 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 6 g | 22 % |
| SODIO | 50 mg | 92 mg | 4 % |