



BIZCOCHO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

 8 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de plátano, crudo, maduro [300 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 4 onzas de chocolate, negro >70%
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca [5 g]
- 200 gramos de avena en copos o molida, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una batidora, tritura la avena y la levadura hasta obtener una consistencia de harina.
- 2º En un recipiente, aplasta los plátanos con la ayuda de un tenedor (tienen que estar lo más maduros posibles para que el bizcocho salga dulce). añade los huevos y bátelo todo junto.
- 3º Añade al recipiente la avena y la levadura y mézclalo todo bien. Agrega una cucharada de aceite y remueve un poco más.
- 4º Pica el chocolate en trocitos pequeños con la ayuda de un cuchillo y viértelos a la mezcla.
- 5º Coloca la mezcla en un molde de silicona rectangular y mételo al horno a 180°C durante 40 minutos. Usando este molde no tendremos que usar grasa extra ni harina ya que no se pega el bizcocho.
- 6º Salen unas 7 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [72 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 241 kcal | 175 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 7 g | 13 % |
| H. CARBONO | 29 g | 21 g | 8 % |
| AZÚCARES | 8 g | 6 g | 6 % |
| GRASA | 9 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 37 mg | 27 mg | 1 % |