



## 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 %