



BIZCOCHO DE AVENA

 5 minutos 50 minutos 1 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de harina de avena
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 Unidad de yogur Griego Natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y batir hasta que quede una mezcla homogénea
- 2º Precalentamos el horno a 200 °C mientras vertimos la masa en el molde (podemos untarlo con un poco con aceite de oliva para que no se pegue, pero lo justo).
- 3º Llevarlo al horno con una temperatura de 180 °C y durante 40 minutos aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	50 %
H. CARBONO	16 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	4 g	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	47 mg	133 mg	6 %