



## BROWNIE DE CHOCOLATE Y PLÁTANO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 100 gramos de banana, pulpa, fresca
- 1/3 tazas de avena integral (26 g)
- 2 cucharadas de postre colmadas de cacao soluble, en polvo (14 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º licuar los ingredientes con 1/2 taza de agua y poner en horno o microondas 10 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	24 %
H. CARBONO	28 g	52 g	20 %
AZÚCARES	5 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	40 mg	76 mg	3 %