

**MINI BIZCOCHO DE CACAO CON FRESAS** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [90 g]
- 1/4 ración individual de fresón, crudo [35 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca [5 g]
- 1 cucharada de café de miel [4 g]
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo [7 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]
- 1 cucharada sopera rasa de harina de avena [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, pela y corta la manzana en trozos pequeños. Colócalos en un cuenco y cocínalos en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia.
- 2º Vierte en el vaso de tu batidora la manzana cocida y todos los ingredientes de la receta, a excepción del chocolate negro. Tritura bien hasta lograr una mezcla uniforme.
- 3º Reparte lo anterior en dos tazas tamaño medio y en cada una de ellas vierte el chocolate que tienes reservado cortado en trozos.
- 4º Mete en el microondas cada taza durante 1:30 minutos.
- 5º Sirve acompañado de fresas cortadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [187 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	16 g	30 g	11 %
AZÚCARES	11 g	21 g	24 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	44 mg	82 mg	3 %