



BIZCOCHO DE MANZANA SIN HARINAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de manzana Golden, sin piel, cruda (300 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 60 gramos de yogur griego
- 1 unidad mediana de dátil, seco (11 g) OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua todos los ingredientes juntos y llévalo al molde que quieras.
- 2º Horno: 40-45 min a 190º Microondas: 8-12 min aprox Air Fryer: 35-40 min a 190º
- 3º Puedes añadirle canela por encima una vez este listo! Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (197 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	10 g	20 g	8 %
AZÚCARES	9 g	18 g	20 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	47 mg	92 mg	4 %