



## MUGCAKE DE CHOCOLATE EN AIRFRYER

 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 plátano pequeño
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (46 g)
- Media cucharada de levadura química
- 1 cucharadita de cacao puro, en polvo
- Chispas de chocolate
- 2 claras de huevo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla todos los ingredientes y pon en un recipiente apto para airfryer, que no sea muy bajo. Pon 10´ a 170º-180º (ve controlando los tiempos) o hasta que lo veas hecho y disfruta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (293 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	418 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	58 %
H. CARBONO	15 g	45 g	17 %
AZÚCARES	5 g	15 g	16 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	92 mg	270 mg	11 %