

**MUGCAKE PROTEICO**

Bizcocho de chocolate

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, clara, cruda [28 g]
- 1/2 cuchara estevia
- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo [4 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca [5 g]
- 1 scoop de Proteína de suero de leche [30g]
- 1/3 vaso de leche [75g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir
- 2º Batir la leche con la estevia y la clara de huevo. Llevar a punto de nieve.
- 3º Añadir el resto de ingredientes poco a poco e ir removiendo con una espátula hasta que quede todo ligado. (Perderá tamaño, pero seguirá conservando el aire)
- 4º Colocar en un tazón, recordando que puede llegar a crecer 3 veces su tamaño, aunque luego merme.
- 5º Calentar en un microondas a potencia Media-alta 2 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	22 g	34 g	67 %
H. CARBONO	6 g	10 g	4 %
AZÚCARES	5 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	1655 mg	2573 mg	107 %