Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Mug cake de plátano y cacao

2 raciones 127 kcal

Ingredientes

- **1** plátano
- **2 cucharaditas** de cacao puro desgrasado
- **1** huevo
- Nibs de cacao (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**5,1 g**
Grasas	**5,4 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**3,3 g**

Elaboración

1. Batir todo y repartir la mezcla en una o dos tazas.
2. Meter las tazas al microondas durante 2-3 minutos a máxima potencia.

RECOMENDACIONES

Si el plátano está maduro, será más dulce. Para los más golosos, se pueden añadir nibs de cacao (siempre cuanto más puro mejor).

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion