Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Mug cake

10min · 1 ración · 445 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **1** plátano
- Proteína en polvo sabor choco
- **1 cucharada** de crema de cacahuete crunchy
- Onza de choco 85%

POR RACIÓN

Proteínas	**35 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**36 g**
Fibra	**6,3 g**

Elaboración

1. Machacar el plátano y mezclar junto al huevo ya batido.
2. Añadir la prote y la crema de cacahuete.
3. Mezclar hasta que quede homogéneo.
4. Verter en una taza o bol y calentar al micro durante 2-3mins.
5. Finalmente añadir la onza de choco y esperar unos segundos hasta que se derrita con el calor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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