MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Mugcake de chocolate y plátano

10min · 1 ración · 486 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **120 ml** leche
- **60 gr** avena
- **5 gr** cacao en polvo
- **5 gr** levadura Royal
- **1/2** plátano
- **5 gr** chía

POR RACIÓN

Proteínas	**23 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**65 g**
Fibra	**12 g**

Elaboración

1. En el vaso de la batidora mezclamos todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea
2. Añadimos en un bol o taza (si queréis desmoldar, debemos engrasarlo antes) y añadimos la mitad de la masa, una onza de chocolate 85% y el resto de la masa
3. Llevamos al microondas a máxima potencia entre 1:30-3 minutos (en mi caso con 2 minutos es suficiente)
4. Podéis poner rodajas de plátano para decorar, pero cuando clavéis la cuchara saldrá el chocolate totalmente deshecho

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy