Maria



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie rápido al micro

10min · 1 ración · 503 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **40g** cacao puro
- Trocitos de chocolate 70% (opcional)
- **1** plátano maduro
- Edulcorante (yo he puesto eritritol)
- Topping preferido (yo he usado crema cacahuete)

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**59 g**
Fibra	**19 g**

Elaboración

1. Aplastar el plátano con un tenedor hasta crear una crema
2. Añadir el huevo, el cacao, los trozos de chocolate y el edulcorante y mezclar todo bien
3. Poner en el micro 3 minutos a máxima potencia
4. Desmoldar y decorar al gusto con el topping escogido

Hecho con CookNest

