Maria




PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

# Bizcocho fit de microondas

1 ración  236 kcal

## Ingredientes

- **1** plátano maduro
- **2 cdas** cacao en polvo
- **2 cdas** de leche (animal o vegetal)
- **1/2 cdta** levadura
- Pepitas de chocolate (opcional)

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **5,9 g** |
| Grasas | **6,3 g** |
| Hidratos | **44 g** |
| Fibra | **9 g** |

## Elaboración

1. Chafa el plátano con un tenedor
2. Añade el cacao, la leche, la levadura y las pepitas de chocolate
3. Mezcla todo bien
4. Cocina 2 min en el microondas en un recipiente apto

Hecho con CookNest



**Todas las recetas de Maria**

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve