Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie saludable de plátano y cacao

15min · 2 raciones · 171 kcal

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1 huevo
- 1/2 sobre de levadura
- Coco rallado y pepitas de chocolate (opcional)
- 1 cucharadita de eritritol o el edulcorante que más te guste (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	6,2 g
Grasas	8,4 g
Hidratos	20 g
Fibra	5,5 g

Elaboración

1. 10-12 minutos en airfryer a 180 grados
2. 16 minutos en horno
3. También se puede hacer en microondas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta