The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mug cake de pastanaga

4 racions 220 kcal

Ingredients

- **1** plàtan madur
- **1 cullerada** d'oli
- **1 cullerada** de llet vegetal
- **1 cullerada** de sucre morè o panela
- **1/2** grapat de pastanaga ratllada
- **3 cullerades** de farina
- **1 cullerada** de cafè de llevat
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1** pessic de sal
- Festucs i anous

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**8,5 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Coure al microones durant 90 segons
2. Deixar refredar a temperatura ambient

Fet amb CookNest