The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mug cake de plàtan

10min · 4 racions · 150 kcal

Ingredients

- **1/2** plàtan madur
- **1 cullerada** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de llet vegetal
- **1 cullerada** de sucre morè o panela
- **1 culleradeta** de canyella
- **1/2 culleradeta** de llevat
- **1** pessic de sal
- Xips de xocolata i anous

PER RACIÓ

Proteïnes	**1,5 g**
Greixos	**7,5 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboració

1. Greixar una tassa/bol i afegir-hi la massa
2. Coure al microones durant 90 segons

Fet amb CookNest