MUG CAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 taza de avena integral
- 1/2 taza de bebida vegetal o agua
- 1/3 de taza de cacao en polvo
- 1 banano
- 2 cucharaditas de Natuvia Granulado
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

1- Procesá juntos todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
2- Prepará 4 tazas aptas con el microondas y una vez que la mezcla esté lista, la vertemos en las tazas llenándolas por la mitad.
3- Cociná en el microondas una por una durante 1 minuto en power level 7.