

MUG CAKE DE BANANO



INGREDIENTES:

RINDE 1 PORCIÓN
(TAMAÑO: 1 MUG CAKE)

- 1 banano
- 1 cucharada de leche de almendras sin endulzar
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- 2 sobres de Nativia Probióticos
- 1/4 de cucharadita de polvo de hornear
- 3 cucharadas de harina
- 1 Pizca de canela
- Pizca de sal
- 1/4 de cucharadita de vainilla
- 1 huevo
- Opcional: pasas, almendras fileteadas y arándanos secos



PREPARACIÓN:

1. Majá el banano para hacer un puré.
2. Mezclá todos los ingredientes en una taza pequeña apta para microondas.
3. Revolvé hasta que la mezcla sea uniforme y no tenga grumos.
4. Llévala al microondas por 2 minutos.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Porción	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
1 Mug Cake	279 kcal	12.5 g	9.8 g	26.5 g