



2. Mugcake de avena y

plátano Ingredientes

(para 1 raciones)

- 40 g harina de avena
- 1 plátano maduro (\approx 100 g) machacado
- 1 huevo
- 30 ml leche semidesnatada
- 5 g cacao puro en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura química
- Eritritol al gusto
- 30 g proteína sabor chocolate (opcional)

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande o bol apto microondas.
2. Cocina 2 min a 800 W; si aún está líquido, añade tandas de 10 s.
3. Desmolda o come directamente con cuchara.

Información nutricional

Sin proteína: 350 kcal · 11 g proteína · 60 g CH · 8 g grasa. Con proteína: +120 kcal y +23 g proteína extra

Consejos FF360

- Ajusta el tiempo de microondas: cada aparato varía.
- Toppea con yogur y frutos rojos para más saciedad.