



BROWIE SALUDABLE AL MICROONDAS (LÉKUÉ)

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 6 unidades sin cáscara de nuez, cruda (30 g)
- 6 unidades medianas de dátil, sin hueso (66 g)
- 4 cucharas soperas colmadas de harina de avena (92 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 20 gramos de cacao puro (Mercadona)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las nueces y los dátiles en una picadora.
- 2º Añadimos los dos huevos, la cucharada pequeña de levadura royal, las 4 cucharadas soperas de harina de avena integral, las dos cucharadas soperas de cacao puro y por último el yogur.
- 3º Batimos toda la mezcla hasta que quede homogénea y añadimos al recipiente Lékue. Partimos una nuez en trocitos y esparcimos por encima. Cerramos el estuche.
- 4º Metemos en el microondas 4 minutos a máxima potencia.
- 5º Dejamos el estuche en reposo sin abrir 4 minutos.
- 6º Servir y disfrutar!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (104 g)	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	20 %
H. CARBONO	26 g	27 g	10 %
AZÚCARES	12 g	13 g	14 %
GRASA	8 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	15 %
SODIO	60 mg	63 mg	3 %