

**MUGCAKE PROTEICO**

Bizcocho de chocolate

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 claras de huevo
- Edulcorante
- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo [4 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1/2 cucharada de postre de levadura, fresca [3 g]
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir
- 2º Batir la leche con la estevia y la clara de huevo. Llevar a punto de nieve.
- 3º Añadir el resto de ingredientes poco a poco e ir removiendo con una espátula hasta que quede todo ligado. [Perderá tamaño, pero seguirá conservando el aire]
- 4º Colocar en una taza grande , recordando que puede llegar a crecer 3 veces su tamaño, aunque luego merme.
- 5º Calentar en un microondas a potencia Media-alta 2 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [106 g]	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	10 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
COLESTEROL	152 mg	160 mg	53 %
SODIO	128 mg	135 mg	6 %
H. CARBONO	16 g	17 g	6 %
AZÚCARES	4 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	14 g	-