



BROWNIE FIT

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena, cruda
- 30 gramos de yogur griego
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, clara, cruda [99 g]
- 10 gramos de cacao puro en polvo sin azúcares añadidos
- 1/4 cucharada de café de levadura en polvo [1 g]
- 1 pizca de edulcorante [1 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclamos bien o trituramos todos los ingredientes.
- 2º Añadimos la mezcla a un molde de silicona apto para microondas previamente lubricado con el aceite de coco.
- 3º Cocinamos durante unos 5 minutos a potencia media en el microondas.
- 4º Dejar que se enfríe antes de desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [176 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	38 %
H. CARBONO	13 g	23 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	97 mg	171 mg	7 %