

**BIZCOCHO DE ZANAHORIA (SIN HARINA)** 10 minutos 40 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 manzanas medianas
- 3 huevos (M - L)
- 3 zanahorias medianas
- 1 cucharada de postre de levadura
- 3-4 oz de chocolate negro (>85%) [30-40 gr]
- 1 cucharada sopera de aceite de coco [o de oliva]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pelar las manzanas y meterlas al microondas 2 minutos (sin tapar).
- 2º Pelar las zanahorias y meter al microondas 4-5 minutos (hasta que queden blandas)
- 3º Batir todos los ingredientes con una cucharada de canela y añadir al molde
- 4º 30 minutos al horno (previamente precalentado) y listo.
- 5º Opcional: derretir el chocolate en el microondas durante un minuto con el aceite de coco y echar por encima del bizcocho a modo de cobertura. Dejar enfriar en la nevera.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [337 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	23 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AZÚCARES	7 g	23 g	25 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	72 mg	244 mg	10 %