EliNutrición

+34 675 957 703
elinutriciontf@gmail.com
La Laguna

BIZCOCHO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

15 minutos
45 minutos
15 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de aceite de girasol
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)
- 2 unidades grandes de plátano, crudo (400 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 3 undades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda (84 g)
- 50 gramos de azúcar, moreno
- 1 cuchara sopera colmada de levadura, fresca (20 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 200 gramos de harina de trigo, integral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentar el horno a 180º
2º En un bol añadir el aceite girasol, el huevo, las claras, el azúcar moreno o panela y los plátanos maduros, mezclar hasta que quede una masa sin grumos.
3º Poco a poco ir añadiendo la harina con la levadura (preferiblemente en polvo). Mezclar
4º Por último añadir el chocolate negro (95%) previamente cortado en trocitos muy pequeños.
5º Hornear durante 30-40min.
6º Dejar enfriar durante 10 minutos y ¡DISFRUTAR!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (56 g)	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	7 %
H. CARBONO	29 g	16 g	6 %
AZÚCARES	13 g	7 g	8 %
GRASA	8 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
SODIO	39 mg	22 mg	1 %