



'Mugcake' de plátano y nueces

Ingredientes (para 3 raciones)

- 100 g de plátano maduro (1 unidad mediana)
- 15 g de chocolate > 70% cacao
- 15 g de nueces
- 60 g de harina integral
- 50 ml de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 15 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de levadura en polvo
- 1 huevo

Elaboración

1. En un bol, aplastar el plátano con un tenedor. Añadir el huevo y mezclar bien con la ayuda de unas varillas.
2. Añadir el aceite y la leche y mezclar bien.
3. Incorporar la harina y la levadura con ayuda de un colador. Remover bien hasta que quede una masa homogénea.
4. Picar el chocolate y las nueces, y añadirlos a la masa.
5. Mezclar bien todos los ingredientes con un tenedor o varilla manual.
6. Repartir la mezcla en tres tazas de té, aptas para el microondas, y cocer cada una por separado, durante dos minutos y medio aproximadamente.

Recomendaciones

La leche podrá ser entera; semidesnatada o desnatada; con o sin lactosa; enriquecida en calcio o vitamina D, según las necesidades de cada persona.