



SALUT | | Actualitzat el 28/04/2020 a les 10:24

Aquesta és la recepta del dia i no et podràs creure que sigui sana



Com que el confinament dóna per molt, avui us portem una altra recepta molt senzilla que t'encantarà quan tinguis ganes de xocolata!

Prepararem un coulant a la tassa i, a més, molt sa! Es fa amb pocs ingredients i és fàcil de fer! T'hi apuntes?

Ingredients:

- 1 plàtan o una poma rostida
- 1 ou
- 1 cullerada de cacau pur en pols
- 1 quadret de xocolata (si pot ser 85%)
- 1/4 culleradeta de llevat o un pessic de bicarbonat

Els 3 senzills passos per preparar-lo:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
```

<https://www.adolescents.cat/noticia/44611/aquesta-es-recepta-dia-no-et-podras-creure-sigui-sana>



z-sdk'));

[/playbuzz]

Així és com et quedarà:

Ver esta publicación en Instagram

? Sin azúcar . ? Sin edulcorantes . ? Sin harinas . ? Sin gluten . ? Sin lácteos . ?????????? Mug
cake ? SIN HORNO (1 persona) ?????????? ?? 1 plátano ? pequeño ?? 1 huevo ? . ?? 1 cda



cacao puro ?? 1 onza choco 85% (hacendado) o 90%lindt.. ?? 1 pizca bicarbonato o 1/4 cdita de levadura. . ?????????? Son súper fáciles !!! ? 5min ?? ?????????? ?? Mezclar todo y meterlo al micro (minuto y medio 750w o hasta que veáis que está hecho) o al horno ? . Tiempo del horno 10-15min vigilando a 200 grados ??????? ??Podéis utilizar el MOLDE que queráis !!! YO HE UTILIZADO UNA TAZA DE DESAYUNO .. tb se puede utilizar molde de magdalena, de bizcocho, de silicona, de cristal ?????? . ?? Para SUSTITUIR el HUEVO ? : 1cda de semillas de chia en 3 cdas de agua ? ... déjalo 30 min hasta que se quede con textura de GEL . ??- ?? SUSTITUIR el PLÁTANO: puedes utilizar 1 manzana ? pequeña asada 2 min al micro/ o 2 zanahorias ? medianas asadas/ o calabaza ? asadas al micro hasta que puedan aplastarse con un tenedor . ????? . TAN FÁCIL ? #salud #nutricionista #nutrition #bajardepeso #healthy #realfooding #eresloquecomes #recetassaludables #recetas #sanoyrico #dieta #diabetes #sinazúcar #fibra #sinlactosa #singluten #majadahonda #fit #vegetarian #madrid #realfood #sinpan #desayuno

Una publicación compartida de B L A N C A nutricionista????? (@blancanutri) el 25 Abr, 2020 a las 1:11 PDT