BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

Ingredientes (8 raciones)

- 3 huevos medianos y dos claras
- 135 g de harina de trigo integral
- 65 g de cacao desgrasado sin azúcar
- 1 yogur natural desnatado
- 50 ml de leche vegetal
- 75 g de frambuesas
- 2 cucharadas soperas de sacarina líquida o sucralosa
- Ralladura de una naranja
- 1 cucharadita de postre de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura Royal o 16 g

<u>Valores nutricionales por ración (8 raciones)</u>

Cals: **137 Kcal** | Carbh: **17 g** | Prot: **8 g** | Gr: **4 g**

Bizcocho de naranja y chocolate

<u>Ingredientes (8 raciones)</u>

- 150 g de harina integral de trigo
- 2 huevos medianos y 2 claras
- Zumo de una naranja y su rayadura + media naranja en trozos
- 2 cucharada de sucralosa u otro edulcorante apto para horno
- 30 g de chocolate negro 85 %
- Pizca de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de levadura royal

Valores nutricionales por ración (8 raciones)
Cals: 124 Kcal | Carbh: 19 g | Prot: 5 g | Gr: 3 g

BROWNIES DE BANANA



Bizcocho de almendras sin azucar

Ingredientes (10 raciones)

- 250 g de boniato
- 200 g de almendra molida
- 4 huevos
- 1 plátano maduro
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura royal



<u>Valores nutricionales por ración (10 raciones)</u>

Cals: 236 Kcal | Carbh: 11 g | Prot: 8 g | Gr: 18 g

BIZCOCHO DE ZANAHORIA LIGHT

INGREDIENTES (8-10 RACIONES)

- 150 g de harina integral
- 2 zanahorias
- 1 yogur griego desnatado
- 2 huevos
- 2 plátanos maduros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Endulzante o stevia al gusto
- Bicarbonato sódico 1 cucharadita
- Nueces picadas y pasas al gusto

Valores nutricionales por ración (10 raciones)

Cals: **196 Kcal** | Carbh: **30 g** | Prot: **5 g** | Gr: **10 g**

