

## MugCake de avena y chocolate

ANSIEDAD

### MUGCAKE DE AVENA Y CHOCOLATE



#### Ingredientes:

- ☑ 1 huevo
- ☑ 2 cucharadas de harina de avena  
(si no tenéis podéis simplemente triturar los copos de avena hasta hacerlos harina)
- ☑ 2 cucharadas de cacao puro desgrasado en polvo
- ☑ 3 cucharadas de leche
- ☑ ½ cucharadita de levadura en polvo
- ☑ 1 pizca de sal
- ☑ ½ cucharadita de edulcorante (hemos usado estevia)

#### Elaboración:

Tan fácil como triturar todos los ingredientes en un bote/bol, verter la mezcla en una taza y cocinar al microondas durante 1:30 minutos. Si pasado este tiempo veis que aún está un poco crudo podéis introducirlo al micro en intervalos de 10 segundos hasta que esté hecho. Pero tened en cuenta que es mejor no pasarse de cocción ya que no quedará tan rico y jugoso.

Información extra:

Esta receta, además de tener cacao puro que es rico en polifenoles y antioxidantes contiene avena que es un cereal rico en fibra insoluble. Esta fibra insoluble actúa como prebiótico en nuestro intestino estimulando el crecimiento de "bacterias buenas". La salud de nuestra

microbiota tendrá un papel fundamental en nuestra salud psicológica. Ya que la microbiota favorece la síntesis de neurohormonas (serotonina, dopamina, catecolaminas...) que actúan directa o indirectamente en la modulación del comportamiento.