

# “Mug cake. Fácil, rápido y saludable”

---

Necesitarás los siguientes ingredientes y materiales para seguir el directo de Instagram:

## Ingredientes

- 1 plátano
- 1 huevo
- 2 - 3 cucharadas soperas de copos de avena
- 1 cucharadita de cacao puro
- Opcional: frutos secos, semillas variadas...

## Materiales

- Un vaso alto o vaso de batidora
- Una batidora de brazo
- Una taza grande tipo MUG
- Un microondas