



RECETARIO SPEANUT

MUG-CAKE-DE-CHOCOLATE-Y-CACAHUATE

MUG CAKE DE CHOCOLATE Y CACAHUATE

Del antojo al plato en noventa segundos

MEDIDAS

5'	1	3'	2'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 3 cda harina de avena
- 1 cda cacao en polvo sin azúcar
- 1 cda Speanut Chocolate Amargo
- 1 pza huevo
- 2 cda leche
- ½ cdita polvo para hornear
- al gusto stevia
- 1 cda Speanut Chocolate Amargo extra para el centro

POR PORCIÓN

342	15g	18g	26g	6g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Mezcla en la taza la harina de avena, el cacao y el polvo para hornear.
- 02 Agrega el huevo, la leche, la cucharada de crema de cacahuete y la stevia. Bate con tenedor hasta que no queden grumos.
- 03 Deja caer la cucharada extra de Speanut al centro y no la revuelvas. Ahí se forma el corazón fundido.
- 04 Microondas 90 segundos a máxima potencia. Vigila desde los 70 segundos.
- 05 Deja reposar un minuto antes de comer: sale hirviendo.

El chocolate amargo real de esta presentación se funde de verdad en el microondas; el resto de las presentaciones solo se ablandan.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/mug-cake-de-chocolate-y-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-05-23 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Usa una taza grande: crece bastante y se puede desbordar.
- 02 Cada microondas es distinto; calibra la primera vez.
- 03 Con una bola de helado encima se convierte en postre de restaurante.

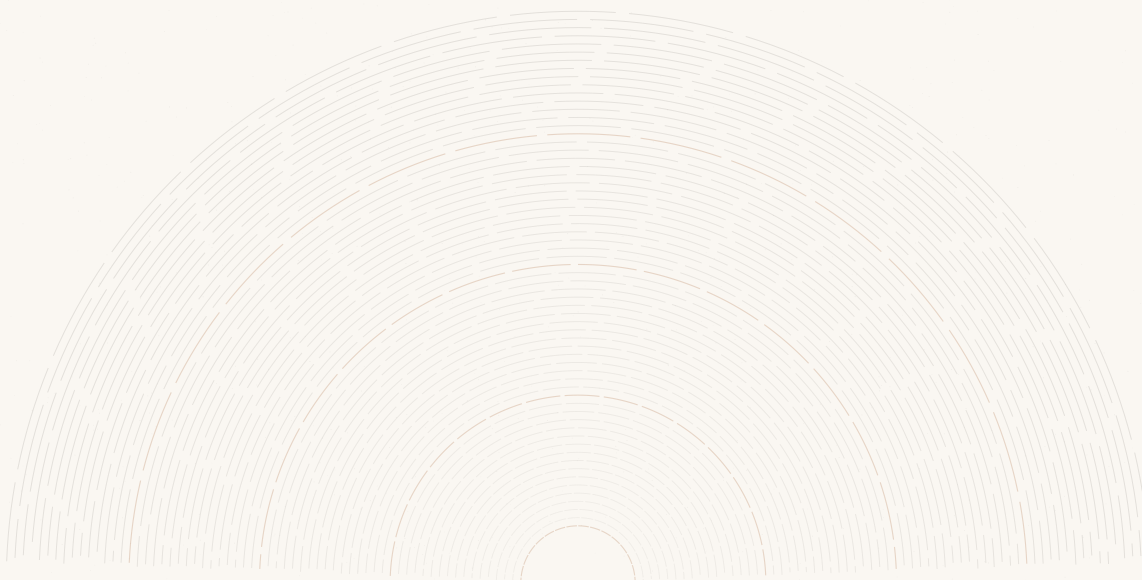
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo hornearlo?

Sí: 12 minutos a 180 °C en un ramekin.

¿Sirve harina de trigo?

Sí, en la misma cantidad, aunque queda menos húmedo y con menos fibra.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Chocolate AmargoLa hiciste?

speanut.mx/productos/chocolate-amargo

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEAR

