

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

POSTRES · VEGANO

Natillas de caqui

1 ración 286 kcal

Ingredientes

- Nueces
- Cacao puro en polvo
- 2 dátiles
- Caqui muy maduro

POR RACIÓN

Proteínas	5,1 g
Grasas	8,2 g
Hidratos	55 g
Fibra	12 g

Elaboración

1. Triturar juntos las nueces, el cacao puro en polvo y los dátiles
2. Colocar la mezcla en un recipiente
3. Añadir el caqui triturado

RECOMENDACIONES

Para días más calurosos se puede dejar reposar en la nevera, quedará más compacto

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion