Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho de zanahoria

45min · 8 raciones · 124 kcal

Ingredientes

- **4**-6 zanahorias ralladas
- **3** huevos
- **1** vaso de harina de espelta
- **1/2** vaso de leche
- **3 cucharadas** de azúcar moreno

POR RACIÓN

Proteínas	5,5 g
Grasas	2,8 g
Hidratos	20 g
Fibra	2,8 g

Elaboración

1. Mezclar todo
2. Hornear a 180 grados, unos 45 minutos

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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