Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Bonitada, tostada de boniato

4 raciones 258 kcal

Ingredientes

- **2** boniatos
- Crema de cacahuete
- Plátano
- Coco laminado
- Semillas

POR RACIÓN

Proteínas	6,7 g
Grasas	12 g
Hidratos	36 g
Fibra	6 g

Elaboración

1. Meter en el horno 1 boniato entero y otro cortado en láminas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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