Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

CHEESEpanCAKE

1 ración

Ingredientes

- Tortitas (mezcla de siempre)
- Queso fresco batido
- Fresas
- Una cucharadita de semillas de chía
- Mermelada

Elaboración

1. Poner las fresas a calentar y aplastarlas mientras se calientan
2. Retirarlas del fuego y añadir una cucharadita de semillas de chía para que gane consistencia
3. Dejar reposar e hidratar la chía mientras se prepara el resto

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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