

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

POSTRES · VEGETARIANO

FRUTCHOC

10min · 1 ración · 837 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **3 cucharadas** de harina integral
- **3 cucharadas** de cacao en polvo desgrasado
- **1** yogur griego natural
- **1 cucharadita** de aceite de coco
- Levadura química
- **1** plátano
- **1 onza** de chocolate 85%
- Muesli
- Avellanas

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**41 g**
Hidratos	**93 g**
Fibra	**17 g**

Elaboración

1. Una vez tengamos la masa en el molde, metemos al microondas 3 minutos a máxima potencia + 3 minutos a potencia media

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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