Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho de cacao y garbanzos

20min · 4 raciones · 289 kcal

Ingredientes

- **1/2** vaso harina de garbanzos
- **50g** proteína en polvo sabor chocolate
- **3 cucharadas** aceite de coco virgen extra
- **2** huevos
- **3/4** vaso leche
- **10 g** levadura
- **3 cucharadas** cacao puro desgrasado

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Mezclar y triturar todos los ingredientes
2. Volcar la mezcla en un molde
3. Hornear 20 minutos a unos 180 grados

RECOMENDACIONES

La harina de garbanzos podría ser también integral, pero la creadora prefería la de garbanzos por su proteína.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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