Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Gofres de avena

1 ración 443 kcal

Ingredientes

- **80g** avena molida
- **100 ml** leche o bebida vegetal
- **1** huevo
- **1/3 sobre** de levadura

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**60 g**
Fibra	**9,3 g**

Elaboración

1. Triturar todo y al microondas 3 minutos

RECOMENDACIONES

Toppings: crema de cacao casera, kefir, kiwi y semillas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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