Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de chocolate con yogur de proteína

1 ración 325 kcal

Ingredientes

- **1 onza** 90%
- Un poco de aceite de coco
- Un yogur de proteína sabor chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. Meter el yogur de proteína en el congelador mientras se prepara la cena
2. Dejarlo hasta terminar de cenar, tiempo suficiente para que tome esa textura
3. Derretir 1 onza 90% con un poco de aceite de coco en el microondas
4. Añadir el yogur medio congelado

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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