Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Fajita proteica de queso cottage

1 ración · 335 kcal

Ingredientes

- 1 tarrina de queso cottage de 200g
- Pesto
- Tomate
- Pollo de fiambre
- Rúcula

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	17 g
Hidratos	12 g
Fibra	1,3 g

Elaboración

1. Extender el queso cottage sobre un papel vegetal
2. Usar la airfryer en lugar del horno
3. Rellenar con pesto, tomate, pollo de fiambre y rúcula

RECOMENDACIONES

Quedó rica, pero se rompía y le pareció un poco inestable. Para la próxima probará a batir también un huevo para ganar consistencia.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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