Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Tiramisú express

10min · 2 raciones · 612 kcal

Ingredientes

- **200 g** de mascarpone
- tres cucharadas de yogur griego natural
- Bizcochitos o lenguas de gato
- Café descafeinado
- Un poco de agua
- Cacao puro desgrasado

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**52 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Remover el mascarpone y el yogur griego hasta que quede una textura fina
2. Impregnar los bizcochitos o lenguas de gato con el café
3. Hacer capas con la crema y los bizcochitos impregnados
4. Espolvorear el cacao puro desgrasado sobre el tiramisú
5. Llevar a la nevera hasta el momento de servir

RECOMENDACIONES

Siempre se podría añadir azúcar para paladares más golosos, pero a mí me encanta así.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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