Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS

Crema de melón con jamón serrano crujiente

10min · 2 raciones · 225 kcal

Ingredientes

- Melón
- 1 yogur griego natural
- Albahaca al gusto
- Zumo de limón
- Jamón serrano

POR RACIÓN

Proteínas	14 g
Grasas	7,8 g
Hidratos	28 g
Fibra	2,9 g

Elaboración

1. Trituramos todo
2. Servimos con jamón serrano asado en el horno o airfryer unos 10 minutos hasta que quede crujiente
3. Servimos salpimentado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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