Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

French toast proteico

1 ración 468 kcal

Ingredientes

- **150ml** leche o bebida vegetal
- **2** huevos
- **20g** proteína en polvo (sabor vainilla)
- Canela al gusto
- Rebanada de pan
- Un poco de mantequilla
- Kefir
- Arándanos
- Fresas

POR RACIÓN

Proteínas	38 g
Grasas	20 g
Hidratos	35 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. Mezclar la leche o bebida vegetal, los huevos, la proteína en polvo y la canela
2. Empapar la rebanada de pan
3. Cocinar en una sartén previamente engrasada con un poco de mantequilla
4. Añadir los toppings que más te gusten

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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