Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Cheesecake proteica en airfryer

15min · 4 raciones · 137 kcal

Ingredientes

- **1** tarrina de queso cottage
- **3** huevos
- **1 cucharadita** de miel
- Proteína en polvo de vainilla

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	6,1 g
Hidratos	4,1 g
Fibra	0,2 g

Elaboración

1. Triturar todo
2. Preparar un recipiente de vidrio con papel vegetal y añadir la mezcla
3. Dar unos golpes para eliminar las burbujas
4. Cubrir con papel de aluminio y pinchar
5. Llevar a la freidora de aire 15 minutos a 180 grados

RECOMENDACIONES

Precalentar la freidora mientras se prepara la receta. La proteína en polvo es de sabor vainilla, pero podría ser neutra o de otros sabores. Dejar enfriar un poco antes de servir.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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