Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema proteica de espárragos blancos

10min · 1 ración · 186 kcal

Ingredientes

- Medio bote de espárragos blancos
- Media parte del líquido en el que vienen los espárragos
- **1** huevo
- Media tarrina de queso cottage

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**9,2 g**
Hidratos	**6,7 g**
Fibra	**0,6 g**

Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes

RECOMENDACIONES

Puedes combinarla con los toppings que más te gusten. En su caso eligió taquitos de jamón serrano, pipas de calabaza y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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