Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de cacahuete con chocolate

4 raciones 444 kcal

Ingredientes

- Tortitas de legumbre
- Dátiles picados
- Cacahuetes tostados
- Yogur griego
- Crema de cacahuete
- Unas onzas de chocolate del 85%

POR RACIÓN

Proteínas	21 g
Grasas	29 g
Hidratos	30 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. Mezclar en un recipiente las tortitas de legumbre, los dátiles picados y los cacahuetes tostados
2. Darle el toque cremoso con yogur griego y crema de cacahuete
3. Verter la mezcla en el recipiente
4. Añadir otra capa de tortitas de legumbre, dátiles y más cacahuetes
5. Coronar derritiendo las onzas de chocolate del 85%
6. Congelar durante una hora

RECOMENDACIONES

No necesitas molde ni heladera.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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