Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie proteico en microondas

10min · 4 raciones · 187 kcal

Ingredientes

- Medio boniato asado o 1 plátano
- **2** huevos
- **30g** avena molida o harina de avena
- **5g** levadura o impulsor
- **3 cucharaditas** de postre de cacao puro desgrasado
- **40**-50g proteína en polvo
- **50ml** leche o bebida vegetal

TOPPING

Nueces y pepitas de chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**8,8 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**2,8 g**

Elaboración

1. Triturar todo bien hasta que quede una mezcla homogénea
2. Llevar la mezcla a un recipiente apto para microondas
3. Extender la mezcla un poquito con ayuda de unos golpes y unos meneítos
4. Añadir nueces y unas pepitas de chocolate, si se desea
5. Llevar al microondas durante 5 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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