Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Cereales caseros

15min · 6 raciones · 360 kcal

Ingredientes

- 150g de frutos secos (yo he utilizado nueces, almendras y anacardos pero puedes usar los que quieras)
- 120g de copos de avena
- 2 o 3 cucharadas de miel
- 8 dátiles
- 1 cucharada de aceite de coco
- Canela en polvo
- Proteína sabor chocolate (opcional) que puedes sustituir por cacao puro en polvo
- Pipas de girasol

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	20 g
Hidratos	38 g
Fibra	5,4 g

Elaboración

1. Pica los frutos secos y los dátiles
2. Añade en un bol todos los ingredientes y mézclalos muy bien
3. Aplástalo muy bien sobre una bandeja con papel de horno y hazlo durante unos 15 minutos a 180 grados (vigila que no se te tueste de más)
4. ¡Deja que se enfríe, rómpelo en trocitos y a disfrutar!

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition