Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Tortitas heladas

1h · 2 raciones · 352 kcal

Ingredientes

- 1 yogur desnatado natural
- 1 cdita de miel
- 1 paquete de tortitas de maíz
- 1/2 plátano
- 1 cdita de crema de cacahuete y un chorreón de leche
- Mermelada saludable

POR RACIÓN

Proteínas	8,8 g
Grasas	3 g
Hidratos	72 g
Fibra	4,1 g

Elaboración

1. Mezcla el yogur con la miel y añádelo como base a todas las tortitas
2. Para preparar unas tortitas primero mezcla crema de cacahuete con un poco de leche para que no esté tan espesa o si tu crema de cacahuete es líquida, añádela directamente junto a plátano en rodajas
3. Para preparar las otras haz y añade la mermelada saludable
4. Congélalas durante 1 hora

Hecho con CookNest

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