Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Helado proteico de queso fresco con cobertura de chocolate

3h · 5 raciones · 301 kcal

Ingredientes

- 200g queso fresco batido
- 200g queso crema light
- 2 cacitos de proteína sabor Oreo

COBERTURA

- Chocolate negro
- 1cdita de aceite de coco
- Almendra picada

POR RACIÓN

Proteínas	18 g
Grasas	19 g
Hidratos	15 g
Fibra	3 g

Elaboración

1. Mezcla el queso fresco, el queso crema y la proteína
2. Envasa en unos moldes y llévalos al congelador durante 3-4 horas
3. Derrite el chocolate con 1cdita de aceite de coco, añádele las almendras picadas y envuelve tus helados con este mix
4. Opcionalmente, vuelve a meterlos un poco en el congelador y disfrútalos

Hecho con CookNest

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