Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Cookies saludables

20min · 8 raciones · 180 kcal

Ingredientes

- 2 yogures naturales edulcorados
- 2 envases y medio de yogur relleno de copos de avena
- 1/2 scoop de proteína (opcional)
- Chocolate negro picado

POR RACIÓN

Proteínas	8,9 g
Grasas	10 g
Hidratos	14 g
Fibra	1,1 g

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes
2. Engrasa papel vegetal en una bandeja de horno y extiende la masa de las galletas
3. Precalienta el horno y pon las galletas durante 20 minutos a 180 grados (puede que necesite un poco más)

Hecho con CookNest

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