Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Hojaldre de higos

6 raciones 300 kcal

Ingredientes

- Una masa de semillas (puedes utilizar otra/hojaldre)
- Higos (unos 6-8)
- Queso philadelphia
- Queso roquefort
- Nueces
- Miel

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	14 g
Hidratos	34 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. Estira la masa y úntale el queso philadelphia
2. Corta los higos en rodajas y repártelos por toda la base
3. Añade el queso roquefort y hornéalo como indica el envase
4. Decora con nueces y miel y disfrútala

Hecho con CookNest

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