Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Fajitas de avena y espinacas

1 ración · 521 kcal

Ingredientes

- 1/3 de vaso de copos de avena
- Un buen puñado de espinacas
- 150/200ml de claras de huevo
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de cebolla en polvo
- 1 cdita de sal
- Relleno al gusto (pechuga de pollo, queso de cabra, tomate y lechuga)
- Acompañamiento opcional: patatas en la airfryer

POR RACIÓN

Proteínas	55 g
Grasas	7,9 g
Hidratos	56 g
Fibra	8,6 g

Elaboración

1. Bate la clara con las espinacas, la avena y las especias
2. Haz la masa en una sartén antiadherente con un poco de aceite
3. Rellena las fajitas

Hecho con CookNest

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