Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta de zanahoria

30min · 8 raciones · 299 kcal

Ingredientes

- 3 huevos
- 3 zanahorias ralladas
- 5 cucharadas de aceite de coco o de oliva
- Edulcorante al gusto
- 1 yogur griego ligero
- 1 sobre de levadura
- 200g de harina de avena

COBERTURA

- 300g queso crema light
- Edulcorante al gusto
- Vainilla al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	19 g
Hidratos	22 g
Fibra	3,5 g

Elaboración

1. Añade y bate todos los ingredientes salvo los de la cobertura
2. Pon la mezcla en un molde de horno y hornéalo a 180 grados durante 35 minutos
3. Mientras prepara la cobertura y cuando esté horneado el bizcocho, se la añades

Hecho con CookNest

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