Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGANO

Pastel de chocolate y boniato

45min · 8 raciones · 164 kcal

Ingredientes

- 3 boniatos
- 120g chocolate negro
- Toppings opcionales: cacao en polvo, cualquier fruta, mermelada de fruta

POR RACIÓN

Proteínas	2,9 g
Grasas	6,8 g
Hidratos	23 g
Fibra	4,7 g

Elaboración

1. Asa los boniatos durante 40-50 minutos a 180 grados
2. Tritura el boniato asado con el chocolate fundido
3. Échalo en un molde para tartas y al frigorífico durante al menos

Hecho con CookNest

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