Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Rulo de queso navideño

2h · 6 raciones · 326 kcal

Ingredientes

- **100g** queso de cabra
- **200g** queso crema light
- **50g** arándanos deshidratados
- **150g** frutos secos (yo he utilizado pistacho, nueces y almendras sin piel)
- **1 cda** de semillas
- **1** cdita de eneldo
- Miel

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Pica los frutos secos y arándanos
2. Mezcla los quesos con el mix de frutos secos y arándanos (solo 1 o 2 cdas, reservad el resto), las semillas y el eneldo
3. Machácalo y añádelo en un papel film y hazle forma de rulo
4. Llévalo al congelador unas 2 horas (que se quede un poco duro)
5. Sácalo y rebózalo con el mix de frutos secos y arándanos
6. Añade miel por encima y ya estará listo para disfrutarlo

Hecho con CookNest

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