Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Bizcocho en 3 minutos

10min · 1 ración · 264 kcal

Ingredientes

- 1 plátano
- 2 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 huevo
- ½ sobre de levadura en polvo
- Un chorreón de leche

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	7,1 g
Hidratos	42 g
Fibra	5,6 g

Elaboración

1. Mezcla los ingredientes
2. Llévalo al micro 3 minutos

Hecho con CookNest

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