Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Porridge de avena post entreno

1 ración

Ingredientes

- Copos de avena
- Proteína sabor black cookies
- Chía
- Leche o bebida vegetal
- Una onza de chocolate
- Fruta
- Pistachos picados

Elaboración

1. Mezclar los copos de avena, la proteína y la chía con leche o bebida vegetal y llevarlo al microondas un minuto
2. Añadir una onza de chocolate
3. Llevar otros 30 segundos al microondas
4. Terminar con fruta y pistachos picados

RECOMENDACIONES

Podéis variar las cantidades y los alimentos, utilizar distintas frutas y frutos secos según si queréis introducir más o menos grasas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition