Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Overnight oats versión tiramisú

+4h · 1 ración · 435 kcal

Ingredientes

- 1/2 vaso de copos de avena
- 1 cda de chía
- 1 cda de cacao en polvo
- 3 cucharadas de yogur
- Café a ojo
- Bebida vegetal a ojo
- Edulcorante a ojo

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	14 g
Hidratos	63 g
Fibra	13 g

Elaboración

BASE

1. Añadir café y un buen chorreón de bebida vegetal o leche
2. Mezclar muy bien y dejar en el frigorífico al menos 4 horas

CREMA

3. Preparar la crema con yogur de proteína, edulcorante y un poco de café, en lugar de mascarpone

MONTAJE

4. Añadir la crema por encima de la base
5. Espolvorear un poco de cacao en polvo para terminar

RECOMENDACIONES

Según el autor, para el día a día las recetas fit vienen muy bien, aunque también se puede disfrutar de la receta original.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition