Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Granola casera saludable

15min · 4 raciones · 329 kcal

Ingredientes

- 120g de copos de avena (un poco a ojo)
- Frutos secos y semillas al gusto
- 2 o 3 cucharadas de aceite de coco o de oliva
- Proteína opcional (Life Pro)
- Cacao
- 1 plátano maduro

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	18 g
Hidratos	32 g
Fibra	5,6 g

Elaboración

1. En un bol grande, añadir los copos de avena, los frutos secos y las semillas al gusto, el cacao y la proteína.
2. Añadir el aceite de coco o de oliva y el plátano maduro bien machacado.
3. Extender la mezcla en una bandeja con papel de horno.
4. Llevar a 180 grados durante 15 minutos.

RECOMENDACIONES

Sin aditivos, sin azúcares y sin gluten.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition