Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




BEBIDAS · VEGETARIANO

# Smoothie de Nutella fit

1h · 1 ración · 505 kcal

## Ingredientes

- 2 cdas de yogur de proteínas
- 1 cazo de proteína en polvo (sabor chocomonky)
- 1 plátano congelado
- Bebida de avellanas y arroz (opcional, quedará más líquido)
- 1 onza de chocolate negro
- Nutella FIT

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 33 g |
| Grasas | 19 g |
| Hidratos | 54 g |
| Fibra | 7,8 g |

## Elaboración

1. Triturar el plátano congelado con dos cucharadas de yogur de proteína y un cazo de proteína favorita
2. Después de batirlo, verter en un vaso y añadir el chocolate negro picado
3. Llevar al congelador una hora
4. Añadir una cucharada de Nutella casera al smoothie

RECOMENDACIONES

Fit no significa bajo en calorías ni que no debas disfrutar de comida menos fit de vez en cuando. Es una opción alta en proteína para darte un gustazo después de entrenar.

Hecho con CookNest

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