Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGANO

Flan de chocolate con caqui

2h · 2 raciones · 135 kcal

Ingredientes

- 2 caquis maduros
- 1 cucharada y media de cacao en polvo con edulcorante

POR RACIÓN

Proteínas	1,7 g
Grasas	0,8 g
Hidratos	34 g
Fibra	7,4 g

Elaboración

1. Pelar y triturar los dos caquis con la cucharada y media de cacao en polvo con edulcorante
2. Echar la mezcla en dos vasitos de cristal
3. Tapar con papel film y meter en el congelador unos 15 minutos
4. Meter en la nevera un par de horas

Hecho con CookNest

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