Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Helado saludable de fruta congelada

2 raciones 103 kcal

Ingredientes

- 200g de fruta congelada
- 2 cucharadas de yogur griego
- 1 cucharada de miel (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	2,3 g
Grasas	1,4 g
Hidratos	22 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Añadir el yogur griego y la miel a la fruta congelada
2. Batir a máxima potencia

RECOMENDACIONES

También se puede usar edulcorante en lugar de miel.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition