Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de cereza y chocolate

1 ración 410 kcal

Ingredientes

- 100 g de cereza sin hueso por cada helado
- 2 oz de chocolate por ración
- 2 cucharadas de yogur griego
- Edulcorante (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	8,2 g
Grasas	19 g
Hidratos	53 g
Fibra	4 g

Elaboración

1. Congelar las cerezas sin hueso
2. Picar el chocolate
3. Reservar y triturar las cerezas congeladas con las dos cucharadas de yogur griego y, si se desea, un poco de edulcorante, a máxima potencia durante unos 10 segundos
4. Según la textura, añadir un poco más de yogur
5. Añadir el chocolate y triturar a menor potencia, solo para que se mezcle

Hecho con CookNest

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