Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Porridge de chocolate proteico

1 ración 670 kcal

Ingredientes

- **80 g** de copos de avena instantáneos
- **250 ml** de leche o bebida vegetal
- Proteína de Prozis sabor bombón
- Una pizca de sal (opcional)
- Crema de cacahuete de Prozis (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**47 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**71 g**
Fibra	**9,3 g**

Elaboración

1. Pon en un cazo la avena, la leche o bebida vegetal, la proteína y, si te apetece, la pizca de sal
2. Cocina a fuego bajo-medio, removiendo, hasta que espese y quede cremoso
3. Sírvelo en un bol y añade por encima una cucharadita de crema de cacahuete

RECOMENDACIONES

Queda súper cremoso y tiene un sabor parecido a un bombón de chocolate, recordando a un Ferrero Rocher. Muy alto en proteína y muy saciante.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve