Dietista-nutricionista | Julia Gallego




POSTRES · VEGETARIANO

# Crujientes de plátano y avena

15min · 1 ración · 340 kcal

## Ingredientes

- **2 cucharadas** de lino molido
- Plátano maduro
- **2 cucharadas** de copos de avena

COBERTURAS

- Yogur
- Arándanos

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **11 g** |
| Grasas | **13 g** |
| Hidratos | **52 g** |
| Fibra | **9,7 g** |

## Elaboración

1. Machacar el plátano con un tenedor
2. Añadir 2 cucharadas de lino molido y 2 cucharadas de copos de avena
3. Dar la forma deseada y hornear 15 min a 180°C

COBERTURAS

4. Meter los arándanos en el microondas 1 minuto
5. Echarlos por encima junto con el yogur

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga