Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Cookies de avena y proteína

15min 6 raciones

Ingredientes

- Una taza de copos de avena
- Un scoop de proteína en polvo, sabor galleta
- Un vasito de leche desnatada
- Semillas de chía trituradas
- Crema de cacahuete
- Chocolate negro (opcional)

Elaboración

1. Mezcla la avena, la leche, las semillas de chía trituradas y la proteína
2. Da forma de galleta
3. Llévalas al horno durante 15 minutos a 180 °C
4. De mientras, mezcla la proteína con un poco de leche y crema de cacahuete para el relleno
5. Cúbrelas con un poco de chocolate negro derretido y llévalas a enfriar

Hecho con CookNest

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