Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho fit de avena y proteína

20min · 8 raciones · 196 kcal

Ingredientes

- **180g** harina de avena
- **50 g** de proteína sabor galleta
- **2** huevos
- **1** yogur natural
- **1 sobre** de levadura
- Leche desnatada
- Canela
- Sal
- Rayadura de limón o naranja
- Toppings: nueces, chocolate, plátano o pasas

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**7,8 g**
Hidratos	**20 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

1. Mezcla los huevos con el yogur
2. Agrega los ingredientes secos como se ve en el video: harina de avena, levadura, canela, sal, rayadura de limón o naranja y la proteína
3. Mezcla todo muy bien con ayuda de unas varillas
4. Añade un chorrito de leche hasta que quede esta textura
5. Agrega los toppings que más te gusten
6. Coloca un plátano en la parte superior
7. Llévalo al horno a 180 grados durante 20 minutos

Hecho con CookNest

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