Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Fitweikis

15min · 1 ración · 454 kcal

Ingredientes

- Yogur natural
- **50g** harina de avena
- **20g** proteína en polvo sabor galleta
- Chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	14 g
Hidratos	52 g
Fibra	6,2 g

Elaboración

1. Mezclar un yogur natural con 50g de harina de avena y 20g de proteína en polvo
2. Remover todo muy bien
3. Añadir chocolate
4. Llevar al horno o air fryer durante 15 minutos a 180 grados

RECOMENDACIONES

Acompañar con un vasito de leche.

Hecho con CookNest

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