Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Rocas heladas crunchy

10min · 1 ración · 322 kcal

Ingredientes

- **2 cucharadas** de yogur natural
- **1** scoop de proteína en polvo
- **1 cucharada** de crema de cacahuete
- Corn flakes
- Un poco de chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**2 g**

Elaboración

1. Mezcla dos cucharadas de yogur natural con un scoop de proteína en polvo
2. Añade una cucharada de crema de cacahuete
3. Remueve todo muy bien y da forma
4. Cuando tengas lista la mezcla del yogur, añade los corn flakes
5. Pon la mezcla en el congelador
6. Añade un poco de chocolate y listo

Hecho con CookNest

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