Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta de chocolate fit

1 ración

Ingredientes

- Yogur natural griego
- Cacao puro
- Chía
- Plátano
- Corn flakes
- Proteína sabor cookies
- Arándanos

Elaboración

BASE

1. Cortar un plátano en rodajas pequeñas y aplastarlo con un tenedor
2. Añadir un puñado de cornflakes y aplastarlo bien
3. Llevar la base de la tarta al horno

RELLENO

4. Mezclar un yogur natural con bien de semillas de chía
5. Si se quiere que la tarta tenga más proteína, añadir un scoop

MONTAJE

6. Cuando pite el airfryer, sacar la base y preparar la tercera capa con una cucharada de yogur natural y una cucharadita de cacao
7. Colocar por encima de la galleta las dos capas
8. Espolvorear bien de cacao puro y unos arándanos

RECOMENDACIONES

Si os gusta más dulce podéis hacer la base con pasta de dátiles o crema de frutos secos

Hecho con CookNest

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