Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Desayuno en capas de avena y chocolate

1 ración

Ingredientes

- Copos de avena
- Cacao puro en polvo
- Proteína (opcional)
- Semillas de chía trituradas
- Queso fresco batido
- Leche semidesnatada

Elaboración

1. Mezclar los copos de avena con la leche semidesnatada, las semillas de chía y la proteína
2. Ponerlo en un vaso y alternar capas con el queso fresco batido
3. Llevarlo al frigorífico para que la avena se hidrate
4. Añadir la última capa con cereales bañados en chocolate

RECOMENDACIONES

Desayuno rico en proteínas y fibra, muy dulce, que te mantendrá saciado.

Hecho con CookNest