Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Muffins de chocolate con proteína

2 raciones · 348 kcal

Ingredientes

- **50g** harina de avena
- **2** huevos
- **150 ml** leche desnatada
- Cacao puro
- Proteína en polvo
- Levadura

TOPPING

- Yogur natural griego
- Arándanos
- Cacao puro
- Edulcorante

POR RACIÓN

Proteínas	29 g
Grasas	12 g
Hidratos	34 g
Fibra	6,9 g

Elaboración

1. Mezcla los huevos con un chorrito de leche desnatada y bátelo todo muy bien
2. Añade la harina de avena, el cacao puro y la proteína en polvo, y acuérdate de echar la levadura
3. Cuando tengas una mezcla homogénea, échalo al molde y llévalo al Airfryer

TOPPING

4. Mezcla un yogur natural griego con unos arándanos
5. Por encima pon un poco de cacao puro

Hecho con CookNest

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