Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie fit de calabaza

30min · 4 raciones · 305 kcal

Ingredientes

- **2 rodajas** de calabaza
- **1** huevo
- **1 taza** de harina de avena
- **2 cucharadas** soperas de cacao puro
- **1 sobre** de levadura
- **30g** de proteína en polvo
- **1 cucharada** sopera de eritritol
- Nueces
- Pepitas de chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**6,5 g**

Elaboración

1. Hornea la calabaza durante 15 min a 200 grados
2. Cuando esté blanda, mézclala con un huevo y tritura
3. Cuando logres la consistencia del vídeo, añade harina de avena (1 taza), cacao puro (2 cucharadas soperas), un sobre de levadura, proteína en polvo (30g) y eritritol (1 cucharada sopera)
4. Pasa la mezcla a un molde apto para horno
5. Hornea a 200 grados durante 15 min, añade unas nueces y pepitas de chocolate

Hecho con CookNest

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