Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Postre de chía con plátano y crema de cacahuete

1 ración 608 kcal

Ingredientes

- **3 cdas** de semillas de chía
- Leche o agua
- Yogur natural
- Plátano
- Crema de cacahuete
- Chocolate negro

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**34 g**
Hidratos	**62 g**
Fibra	**17 g**

Elaboración

1. Hidrata 3 cdas de semillas de chía en leche o agua la noche anterior
2. Mézclalas con un yogur natural
3. Añade rodajas de plátano encima
4. Deja enfriar unos minutos y cubre con crema de cacahuete
5. Derrite chocolate negro y viértelo por encima
6. Llévalo al congelador unos minutos más

Hecho con CookNest