Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta proteica de arándanos

45min · 6 raciones · 81 kcal

Ingredientes

- **2** yogures de proteína o naturales
- **2** huevos
- **1 cucharada** de edulcorante
- **3 cucharadas** de harina de avena
- Un poco de chai latte (opcional)
- Muchos arándanos

POR RACIÓN

Proteínas	**7,1 g**
Grasas	**2 g**
Hidratos	**8,9 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Mezclar dos yogures de proteína o naturales con dos huevos
2. Añadir una cucharada de edulcorante y un poco de chai latte (opcional)
3. Mezclar muy bien
4. Añadir muchos arándanos
5. Hornear 40 minutos a 180 grados

RECOMENDACIONES

Cuantos más arándanos pongas, más jugosa queda.

Hecho con CookNest

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