Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho de yogur saludable con avena

30min · 8 raciones · 186 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **1** yogur natural
- **1 cucharada** de aceite de oliva virgen extra
- **2** medidas de harina de avena (tritura y tamiza)
- Edulcorante al gusto
- **1 sobre** de levadura tipo Royal
- Mucha canela
- Un poco de ralladura de limón
- **1** scoop de proteína sabor cookies
- Una pizquita de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**5,8 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**4 g**

Elaboración

1. Bate los huevos con el edulcorante
2. Mezcla el yogur, el aceite de oliva y un poco de ralladura de limón
3. Incorpora la avena, la levadura, la canela, el scoop de proteína y una pizquita de sal, y remueve
4. Engrasa el molde
5. Vierte la mezcla en el molde
6. Hornea a 180°C durante 30-40 min

RECOMENDACIONES

Si quieres más proteína, añade un yogur alto en proteína o una cucharada de proteína en polvo.

Hecho con CookNest

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