Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Alternativa fit a la crema de cacahuete

1 ración

Ingredientes

- Proteína de cacahuete desgrasado (Mercadona)
- Agua hasta lograr la textura que te guste
- Yogur
- Frutos rojos
- Cereales o semillas

Elaboración

1. Mezclar la proteína con agua hasta lograr la textura que te guste
2. Añadirla al yogur con frutos rojos y cereales o semillas

RECOMENDACIONES

Ideal para tomar a diario si quieres perder peso.

Hecho con CookNest