Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

# Tostada de plátano crujiente con nocilla saludable

1 ración  511 kcal

## Ingredientes

### TOSTADA

- **1** plátano maduro
- Semillas de lino trituradas
- Copos de avena
- Un chorrito de leche
- Canela al gusto
- Nueces

### TOPPING

- Proteína en polvo
- Un poquito de leche

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **28 g** |
| Grasas | **19 g** |
| Hidratos | **64 g** |
| Fibra | **12 g** |

## Elaboración

### TOSTADA

1. Chafa 1 plátano maduro y mézclalo con semillas de lino trituradas, copos de avena y un chorrito de leche
2. Añade canela al gusto
3. Cocina la mezcla en una sartén, vuelta y vuelta, hasta que quede doradita y crujiente

### TOPPING

4. Prepara una nocilla saludable mezclando proteína en polvo con un poquito de leche hasta conseguir una textura cremosa
5. Añádela por encima y termina con tus toppings favoritos

Hecho con CookNest

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