Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Helado saludable de queso cottage

2 raciones 179 kcal

Ingredientes

- Queso cottage
- 1 yogur natural o yogur griego ligero
- Un poco de edulcorante al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	7,5 g
Hidratos	12 g
Fibra	0 g

Elaboración

1. Mezcla los ingredientes
2. Congélalo mientras lo vas removiendo
3. Añade los toppings que más te gusten: fruta, chocolate, crema de frutos secos, granola

RECOMENDACIONES

Una opción alta en proteínas, cremosa y perfecta para el verano.

Hecho con CookNest

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