Dietista-nutricionista | Julia Gallego



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de remolacha

2 raciones 127 kcal

Ingredientes

- Remolacha cocida
- **2 cucharadas** de queso fresco batido
- **1 diente** de ajo
- Jugo de medio limón
- Un poco del líquido de cocción o del envase de la remolacha si prefieres una textura más ligera

PARA SERVIR

- Un par de cucharadas de yogur
- Semillas de sésamo tostadas

POR RACIÓN

Proteínas	**6 g**
Grasas	**2,2 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**4,7 g**

Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una crema suave
2. Ajustar la textura con el líquido de la remolacha
3. Terminar con el yogur y el sésamo

RECOMENDACIONES

Los beneficios de los nitratos sobre el rendimiento deportivo se observan principalmente cuando se consumen en cantidades suficientes y con una estrategia adecuada alrededor del entrenamiento. La alimentación del día a día sigue siendo la base.

Hecho con CookNest

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