Dietista-nutricionista | Julia Gallego



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema verde de kéfir y aguacate

1 ración 334 kcal

Ingredientes

- **1** aguacate congelado
- Kéfir
- **½ diente** de ajo
- Limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Semillas de sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	7,9 g
Grasas	29 g
Hidratos	16 g
Fibra	5,9 g

Elaboración

1. Tritúralo todo hasta conseguir una crema súper suave y refrescante
2. Colocarlo en un plato todo triturado
3. Añadir un poquito de aceite de oliva y semillas de sésamo

Hecho con CookNest

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