Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Tiramisú saludable alto en proteínas

1 ración

Ingredientes

- Tortitas de arroz gorditas
- Café
- Yogur natural
- Yogur de proteínas de chocolate
- Cacao puro o proteína en polvo
- Edulcorante al gusto (opcional)

Elaboración

1. Remoja las tortitas de arroz en café
2. Si eres muy de dulce, puedes añadir un poquito de edulcorante al café
3. Prepara la crema mezclando yogur natural con yogur de proteínas de chocolate hasta conseguir una textura cremosa
4. Monta el tiramisú alternando capas de tortita de arroz y crema
5. Termina con un toque de cacao puro o proteína en polvo por encima

Hecho con CookNest

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