Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Snack de plátano congelado con yogur

1 ración

Ingredientes

- Un plátano maduro
- Yogur natural con edulcorante
- Almendras trituradas

Elaboración

1. Cortar el plátano en rodajas
2. Colocar yogur natural por encima
3. Triturar unos frutos secos, en este caso almendras, y añadirlos
4. Llevar al congelador durante unas horas

RECOMENDACIONES

Como alternativas de topping se pueden usar pepitas de chocolate negro, coco rallado o un toque de miel.

Hecho con CookNest

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