

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Suplemento de proteína natural

12 raciones · 193 kcal

Ingredientes

- **150 gramos** de almendras crudas
- **100 gramos** de semillas de calabaza tostadas
- **100 gramos** de semillas de lino
- **50 gramos** de semillas de chía
- **30 gramos** de cacao desgrasado

POR RACIÓN

Proteínas	**7,9 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**9,3 g**
Fibra	**6,6 g**

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos y triturar hasta que quede un polvo lo más fino posible.
2. Guardar en un recipiente y tomarlo con yogur, en batidos de fruta y leche, en ensaladas y aumentar la ingesta proteica.

Hecho con CookNest