

BIZCOCHO ALTO EN PROTEÍNA



Bizcochito individual, esponjoso y fácil, ideal para desayuno, merienda o post-entreno. Aporta proteína de calidad, hidratos complejos de la avena y un toque dulce sin azúcares añadidos gracias al eritritol. Además, puedes adaptarlo con la fruta que más te apetezca según la temporada. Se prepara en pocos minutos y solo necesitas un tupper de cristal: mezclar, hornear y listo. Perfecto para quienes buscan una opción saludable, saciante y práctica para el día a día. Puedes hacerlo en horno o airfryer, y cambiar la fruta según tus gustos o necesidades energéticas.

 5 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 50 gramos de yogur, desnatado, natural
- 35 gramos de harina de avena
- 1/2 taza de leche, desnatada, pasteurizada (113 g)
- 1 cazo raso de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein (17 g)
- 1 cucharada sopera colmada de levadura o polvo para hornear (20 g)
- 10 gramos de eritritol
- 2 puñados, mano cerrada de arandano (40 g) o 40 gramos de fresa o 40 gramos de plátano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tupper de cristal mezclamos el huevo con el yogur, la avena, el medio vaso de leche y el cazo de proteína.
- 2º Luego añadimos a la mezcla el polvo de hornear y el eritritol. Mezclamos
- 3º Cuando este mezclado muy bien añadimo la fruta a elección (solo un tipo)
- 4º Horneamos o airfryer durante 20 min a 180 grados
- 5º ¡LISTO!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	383 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	69 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	59 mg	208 mg	9 %