

BARRA PROTEICA COOKIES AND CREAM

2 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de proteína
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 g)
- 200 gramos de queso crema Finlandia Balance
- 1 cucharada Sopera de postre Royal sabor vainilla
- 100 gramos de leche de almendra o tu leche vegetal
- 2 Unidades de galletas de chocolate (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente, batir el queso crema hasta que esté suave y cremoso.
- 2º Incorporar la proteína en polvo, la stevia y la mezcla para pudín. Mezclar bien hasta que no queden grumos.
- 3º Agregar la leche de almendras y el extracto de vainilla. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4º Cortar las galletas en trozos pequeños y agregarlos a la mezcla. Puedes usar otros toppings como frutos secos, chocolate picado o coco rallado.
- 5º Verter la mezcla en un molde para muffins o un molde rectangular forrado con papel pergamino.
- 6º Congelar durante al menos 2 horas, o hasta que las barras estén firmes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (230 g)	% DDR
ENERGÍA	262 kcal	602 kcal	30 %
GRASA	13 g	31 g	47 %
GRASAS SATURADAS	8 g	18 g	88 %
COLESTEROL	29 mg	68 mg	23 %
SODIO	182 mg	418 mg	17 %
H. CARBONO	18 g	41 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	16 g	37 g	—