

DONUTS SALUDABLES

Una buena manera de hacer un super delicioso desayuno o merienda Te dejo el enlace de los moldes:



https://es.shein.com/1pc-Silicone-Donut-Mold-p-11471943-cat-3078.html?url_from=esadplash2209071125432536one-size_GPM&cid=19007870299&setid=&adid=&pf=GOOGLE&gclid=CjwKCAiAzp6eBhByEiwA_gGq5lOryPUkghNtqfGJD2dPwHjuJas-PTJbGPVYXyvi2NOtekU-PqntzRoC6gQQA_vD_BwE
Receta de Sara Foto de pasión por la repostería

 4 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de harina de avena
- 20 gramos de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein+ Chocolate Crown Sport Nutrition O mas harina de avena
- 70 gramos de yogur griego
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 sobre de levadura en polvo (8 g)
- 5 pastillas de chocolate, negro (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lunes todos los ingredientes pasas al Mall de donuts que cubra un poquito más de la mitad metes en el micro dos minutos y listo
- 2º Sacas dejas enfriar y retiras del molde si quieres el chocolate lo derrites en el micro cubres por encima y listo a disfrutar
- 3º Sacas dejas enfriar y retiras del molde si quieres el chocolate lo derrites en el micro cubres por encima y listo a disfrutar
- 4º Si no quieres ponerle proteína o no tienes le puedes poner 50 g de harina de avena pero tendrá que endulzarlo con Sobres de sabores lo venden en muchas farmacias y tiendas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [58 g]	% DDR
ENERGÍA	262 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	16 g	9 g	18 %
H. CARBONO	22 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	13 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	6 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	74 mg	43 mg	2 %