

PB CHOCOLATE CHIP PROTEIN BROWNIES

 15 minutos
 15 minutos
 9 porciones

INGREDIENTES

- 2 Huevos Enteros
- 40 gramos de mantequilla de maní
- 30 gramos de chispas de chocolate negro sin azúcar
- 1/2 taza de leche de almendras
- 2 scoops de Whey Protein Isolate de chocolate
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (3 g)
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combinar los ingredientes secos en un Bowl y mezclar, colocar en un recipiente para hornear engrasado y hornea por 10 mins a 350°. Luego de esto deja enfriar a aire ambiente y corta en 9 pedazos iguales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (45 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	11 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
COLESTEROL	3 mg	1 mg	0 %
SODIO	163 mg	73 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	9 g	—