

BIZCOCHO FIT DE AVENA

DOS RACIONES Y SE TE PONEN LAS ESPALDAS
DE LOS ENTRENADORES





BIZCOCHO FIT DE AVENA

Ingredientes necesarios:

- 🥚 5 claras de huevo.
- 🌾 60gr de harina de avena.
- 🍫 15gr de cacao en polvo.

Macronutrientes

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
36gr	23gr	8gr



BIZCOCHO FIT DE AVENA

Preparación

Batir las claras al punto de nieve. Precalentar el horno a 180 grados.

Mezclar el cacao en polvo, harina de avena y una pizca de sal.

Añadir la mezcla de harina y cacao con las claras poco a poco, por partes y mezclar con movimientos envolventes.

Poner en un molde de silicosis o cualquier otro con papel de horno y hornear 30 minutos a 180 °C.

*Para obtener el harina de avena sirve con triturar avena normal en una licuadora.



BIZCOCHO FIT DE AVENA

