

Snack de quequitos proteicos

¿Estás buscando un snack rico, proteico y sin azúcar? Estos quequitos proteicos de plátano y avena son la solución perfecta: fáciles de hacer y muy nutritivos. Sigue la receta y disfruta de un antojo saludable.

Ingredientes

- 50 gramos de plátano molido con un tenedor
- 1 clara de huevo
- Vainilla y canela a gusto
- Una pizca de polvo de hornear
- 40 gramos de avena en hojuelas
- 1 scoop de proteína en polvo (30 gramos)
- Unos chorritos de agua para ajustar la textura

Preparación

1. En un bol, muele 50 gramos de plátano con un tenedor.
2. Agrega la clara de huevo y sigue mezclando.
3. Incorpora la vainilla y canela a gusto, y un pin de polvo de hornear.
4. Añade 40 gramos de avena en hojuelas (puedes ajustar la cantidad según tus requerimientos).
5. Agrega el scoop de proteína en polvo y mezcla bien.
6. Añade un poco de agua para lograr una mezcla más líquida, pero que no quede demasiado líquida.
7. Engrasa ligeramente el molde para cupcakes.
8. Reparte la mezcla en tres porciones.
9. Lleva al horno precalentado a 200°C durante 15 a 20 minutos.
10. Retira del horno y deja enfriar un poco. Listos para disfrutar.

Valor nutricional total (aproximado para los 3 quequitos juntos)

- Calorías: 337 kcal
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 4 g
- Carbohidratos: 41 g

Tips finales

Puedes acompañarlos con un topping sin azúcar o frutas para darles un toque extra de sabor.