



## 9. Natillas proteicas de

### vainilla Ingredientes (para

#### 4 raciones)

- 500 ml bebida vegetal sin azúcar (soja o almendra)
- 30 g proteína en polvo sabor vainilla
- 1 cucharada maicena (10 g)
- 1 huevo
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- Eritritol al gusto

#### Preparación

1. Disuelve la maicena en un poco de bebida vegetal fría.
2. Calienta el resto de la bebida con edulcorante y vainilla en cazo.
3. Añade el huevo batido y la mezcla con maicena.
4. Remueve sin parar hasta que espese. Retira del fuego.
5. Agrega la proteína en polvo, mezcla bien y reparte en cuencos.
6. Refrigerar 2 horas antes de servir.

#### Información nutricional

Por ración: 110 kcal · 12 g proteína · 8 g CH · 3 g grasa

#### Consejos FF360

- Puedes usar proteína neutra y añadir canela o cáscara de limón.
- Textura más cremosa si usas bebida de soja o leche entera.