



SALUT | | Actualitzat el 29/08/2020 a les 06:00

Fes un dels pastissos més populars en 3 minuts (i 3 ingredients!)



Molta gent és fan del pastís de formatge, i amb raó! Saps que pots fer-ne una versió molt senzilla i que a més és saludable? La instagramer i fooder @deliciousmartha comparteix la seva pròpia recepta de "cheesecake" que pots fer amb només 3 minuts i 3 ingredients!

Què necessites?

- 1 ou mitjà
- 4 grams de formatge gorgonzola
- 50 grams de formatge en crema (tipus Philadelphia)
- 2 grams de gust de vainilla

Opcional: Fruits vermells congelats per decorar

I què has de fer?

Ho barreges tot i ho poses al microones 1 minut i mig a 800w de potència i llest!



Aquí pots veure el vídeo amb la preparació i resultat:

View this post on Instagram

Cheesecake en 3' y con 3 ingredientes LOW CARB · ??DEJA TU LIKE SI TE GUSTAN LAS "REELCETAS" SENCILLAS ?ETIQUETA A QUIEN NECESITE VERSIONES SALUDABLES ??Amiguis, #estoestadelicious ? · Otro #deliciousreels sencillo y para darte una idea sabrosa, saludable y delicious para este fin de semana. · · Que? necesitas: ?1 huevo M ?4 g. de queso gorgonzola ?50 g. de queso crema ?2 g. saborizante vainilla* o 10 g. eritritol Opconal: Frutos rojos congelados para decorar · 1'30" al micro a 800W y listo? · ??VALOR NUTRICIONAL POR RACIO?N: 262 kcal G: 22 g. HC: 2,8 g. P: 10,4 g. · · ?DESCUENTO 10% en @emfit_nutrition ??co?digo: DELICIOUS · · · #deliciousrecipe #deliciousmartha #postressaludables



#recetassaludables #singluten #recetasfaciles #glutenfree #tartadequeso #cheesecakesaludable
#dietafit #dietafitness #postresfit #dieta #postres#eatgirl #recetassencillas #recetarapida

A post shared by Delicious Martha | Eat Girl (@deliciousmartha) on Aug 14, 2020 at 5:10am PDT