

Creador: Javier Alcalde **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 8 personas :

- 6 cucharadas soperas de Salvado de avena
- 1.5 cucharadas soperas de Edulcorante líquido
- 2 Yogurt natural desnatado
- 3 Claras de huevo pasteurizadas
- 1 sobre de Gaseosa
- 10/12 de Fresas

Preparación:

Paso 1

Poner en un bol la avena los yogures el edulcorante la gaseosa y se bate. Montar las claras, echar a la mezcla anterior y mover despacio. Echar la mezcla en un molde de silicona y hornear a 180 grados durante 30 minutos.