



Flan proteico, el postre quemagrasas que está arrasando en el mundo fitness

## Descripción

Ahora que es verano se nos antojan cosas frías, y para no descuidar nuestra gama, tenemos opciones ricas y bajas en calorías que podemos comer a diario sin miedo a engordar.

Lo primero que solemos evitar cuando intentamos adelgazar son los postres y los productos azucarados. Existe la idea errónea de que perder peso significa renunciar a disfrutar de la mejor comida. Y sí, eso está mal, porque hay una gran variedad de recetas que te permitirán seguir disfrutando de los postres mientras pierdes peso y cuidas tu dieta.



## Di adiós a los rollitos con este plan quemagrasas: Con 5 minutos al día verás resultados

Azucena Mendieta Delgado

Hoy te traemos una deliciosa receta de flan proteico que no solo es un poderoso quemagrasas sino que también te ayudará a saciar ese antojo de dulces mientras continúas con tu dieta de adelgazamiento.

Es un postre bajo en calorías para mantener la forma y desarrollar masa muscular que puedes preparar en tan solo 3 minutos.



## Así debes preparar un batido de proteínas para que sea efectivo

Azucena Mendieta Delgado

### Ingredientes para Flan Proteico:

- 2 huevos
- stevia
- 1 vaso de leche descremada
- Media cucharada de esencia de vainilla



## Quienes comen estas proteínas antes de acostarse adelgazarán: así lo dicen los nutricionistas

Azucena Mendieta Delgado

### Te podría interesar:

Salud

El superalimento quemagrasas ideal para adelgazar

### Preparación del postre bajo en calorías:

1.

Batir los huevos con la stevia durante 1 minuto.

2. Agrega la leche descremada y la esencia de vainilla. Bate la mezcla durante 1 minuto.
3. Vierta la mezcla en una taza y cocine en el microondas durante 2-3 minutos (dependiendo de la potencia del microondas).
4. Desmolda y disfruta de un postre bajo en calorías.

**Fecha de creación**

julio 2023