



**en la
percha**

PROTEÍNA

COLECCIONABLE

Es uno de los pilares de la alimentación y un nutriente que no se debe descuidar. Por fortuna, la ciencia ha permitido incorporar proteína de diversas maneras en la dieta. Los polvos proteicos son una gran alternativa y hasta se pueden usar en recetas. Le presentamos algunas opciones fáciles y llenas de sabor.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO! el placer de comprar



TRUFAS DE PROTEÍNA CON FRUTILLAS

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ taza de proteína de vainilla
- 2 cucharadas de harina de coco
- ¼ de taza de puré de fresas

Para la cobertura de chocolate

- 3 cucharadas de aceite de coco, calentado hasta que quede líquido (30 segundos en microondas)
- 3 cucharada de cocoa en polvo
- 1 sobre de estevia

PREPARACIÓN

- Mezcle la proteína y harina de coco. Añada el puré de fresas e incorpore hasta obtener una masa.
- Si está demasiado pegajosa, añada un poco más de harina de coco. Si está demasiado seca, añada más puré de fresas.
- Forme ocho bolas y llévelas al congelador para que se enfríen.
- Mezcle los ingredientes de la cobertura hasta obtener una textura homogénea. Saque las trufas del congelador.
- Con un tenedor, sumerja cada trufa en el chocolate, cubriéndola por completo.
- De ser necesario vuélvalas a sumergir.
- Colóquelas sobre papel encerado y refrigere para que se endurezcan. Retire y disfrute.

TIPS

Las trufas de proteína son un snack ideal para consumir después del ejercicio. Además de proporcionar este nutriente, contienen fibra y grasas saludables que ayudan a mantener la saciedad por más tiempo.



PASTELITO DE TAZA


1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 ½ cucharadas de proteína vegetal en polvo
- 4 cucharadas de leche vegetal de su elección
- 2 ½ cucharaditas de miel de agave
- 3 cucharadas de harina para todo uso
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de cocoa en polvo
- 1 cucharada de chocolate negro troceado

PREPARACIÓN

• Mezcle la leche vegetal con la miel de agave en la taza que vaya a utilizar. • Añada los ingredientes secos por encima y mezcle bien. La masa debe quedar espesa y bien integrada. • Añada los trozos de chocolate y mezcle. • Coloque la preparación en el microondas durante 1 minuto y 40 segundos. No lo cocine demasiado. • Empiece con 90 segundos, y luego vaya añadiéndole 15 segundos si le hace falta. El tiempo de cocción varía según el microondas. • Sabrá que está hecho cuando la parte superior esté algo seca o lisa, no húmeda o pegajosa, o cuando al insertar un palillo, este salga limpio o con pequeñas migas. • Sirva espolvoreado con azúcar impalpable y ralladura de limón.

TIPS

Esta receta 100% vegetariana puede ser un desayuno o una merienda nutritiva. Acompañe con frutas picadas para complementar.



PANCAKES CON MANTEQUILLA DE ALMENDRA

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cucharada de proteína en polvo de vainilla
- 8 cucharadas de avena instantánea
- 6 claras de huevo
- ½ taza de leche
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- Aceite de coco
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 1 puñado de frambuesas

PREPARACIÓN

• En un *bowl* grande, con un batidor de varillas, mezcle la avena, proteína, polvo de hornear y claras de huevo. • Añada la leche, poco a poco, sin dejar de batir. • Incorpore de igual manera la mantequilla de almendras y siga mezclando hasta que todo se integre. • Caliente una sartén a fuego lento y unte con un poco de aceite de coco. • Cocine durante un minuto aproximadamente o hasta que aparezcan burbujas en la superficie y dé la vuelta. • Cocine un minuto más y retire del fuego. • Sirva con mantequilla de almendras y frambuesas.

TIPS

La avena y las frambuesas aportan fibra y antioxidantes, por lo tanto, ayudan a mejorar la digestión, promover la saciedad y combatir la oxidación celular, importante para fortalecer el sistema inmunológico.



GALLETAS SIN HORNO CON PROTEÍNA

16
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de proteína vegetal de vainilla en polvo
- 1 lata de garbanzos sin sal, escurridos y enjuagados
- 1/3 de taza de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de miel de maple
- 2 cucharaditas de vainilla
- ¼ de taza de azúcar morena
- ¼ de taza de harina de coco
- ½ taza de chispas de chocolate

PREPARACIÓN

- Seque los garbanzos suavemente con una toalla de papel.
- Añádalos a un procesador de alimentos y triture durante 30 - 45 segundos, hasta obtener una textura suave.
- Incorpore la mantequilla de almendras, miel de maple y vainilla.
- Mezcle durante otros 30 - 45 segundos hasta obtener una mezcla homogénea. No debe tener grumos ni trozos de garbanzos.
- Añada la proteína en polvo, azúcar y harina de coco.
- Pulse y mezcle durante otros 30 segundos o hasta que la mezcla se parezca a masa de galletas.
- Forme bolitas con la ayuda de una cuchara, adicione las chispas y sirva. Si lo desea puede refrigerar en un frasco hermético hasta por una semana.

TIPS

Este snack delicioso es una alternativa perfecta a los batidos de proteína para recuperarse luego de un largo entrenamiento.