



MANUAL DE RECETAS FITNESS CON POWER PROTEIN

¡Bienvenido!

Si estás buscando formas deliciosas y fáciles de integrar tus suplementos deportivos en tu alimentación diaria, este manual es perfecto para ti. Te traemos una variedad de recetas fáciles, saludables y, sobre todo, deliciosas, para que disfrutes de tus suplementos de manera creativa.

¡Empecemos!



WAFFLES DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Endulzante al gusto (Stevia)
- Aceite de coco en spray (opcional)
- Cucharadita de magnesio (opcional)

Preparación:

- Precalienta la wafflera y engrásala con aceite de coco en spray.
- En un tazón, mezcla la proteína en polvo, harina de avena, polvo de hornear y, si lo deseas, el citrato de magnesio.
- Agrega el huevo, la leche. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte la mezcla en la wafflera y cocina hasta que los waffles estén dorados.
- Sirve con frutas frescas para un toque extra de sabor y nutrientes.



BATIDO DE PROTEÍNA Y COLÁGENO

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 scoop de colágeno hidrolizado
- 1 taza de leche o agua
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 taza de hielo
- Cucharadita de magnesio (opcional)

Preparación:

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y suave.
- Sirve en un vaso y disfruta de un batido nutritivo que te aporta proteínas, colágeno y magnesio (si lo deseas).



GALLETAS DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 taza de avena molida
- Endulzante al gusto (Stevia)
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Chips de chocolate negro
- Citrato de magnesio (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 180°C y cubre una bandeja con papel encerado.
- Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa homogénea.
- Forma pequeñas bolitas con la masa y aplánalas para dar forma de galleta.
- Hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén doradas.
- Deja enfriar y disfruta de unas galletas llenas de proteína y sabor.



BROWNIES DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína en polvo
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de miel o endulzante (Stevia)
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- Citrato de magnesio (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde.
- Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte la mezcla en el molde y hornea por 15-20 minutos.
- Deja enfriar, corta en porciones y disfruta de unos brownies deliciosos.



PANCAKES DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 scoop de colágeno
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Endulzante al gusto
- Citrato de magnesio (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Calienta una sartén y engrasa con aceite de coco.
- Vierte pequeñas porciones de masa en la sartén y cocina por 2-3 minutos por lado.
- Sirve con frutas frescas y miel para un desayuno delicioso.



JUGO VERDE DE CREATINA

Ingredientes:

- 1 scoop de creatina monohidratada
- 1 taza de espinacas
- 1/2 taza de apio
- 1/2 pepino
- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de agua de coco (opcional)
- 1/2 taza de agua
- Hielo al gusto
- Citrato de magnesio (opcional)

Preparación:

- Coloca las espinacas, el pepino, la manzana verde, el jugo de limón, el agua de coco y el agua en la licuadora.
- Agrega la creatina y mezcla todo hasta que esté bien integrado.
- Si lo deseas, añade hielo para hacerlo más refrescante.
- Sirve y disfruta de un jugo verde cargado de antioxidantes, nutrientes y creatina para apoyar tu energía y rendimiento físico.



GOMITAS DE PREENTRENAMIENTO

Ingredientes:

- 2 sobres de gelatina sin sabor (14 g)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente
- 2 scoop de pre entrenamiento
- 1 cdita stevia (opcional)
- Molde de silicona para gomitas.

Preparación:

- Disolver la gelatina: En un bol, mezcle la gelatina con el agua caliente hasta que se disuelva completamente.
- Agregar dos scoop de pre entrenamiento a la mezcla.
- Verter en moldes: Vierte la mezcla en moldes de silicona y deja reposar a temperatura ambiente unos minutos.
- Refrigerador: Mete al refrigerador por 2 horas hasta que se solidifique.
- Lista para consumir: Come 1-2 gomitas unos 20-30 minutos antes del entrenamiento .
- Manténlas refrigeradas para que no pierdan textura.



PUDÍN DE COLÁGENO

Ingredientes:

- 2 scoops de colágeno
- 2 cucharadas de maicena
- 500ml de leche fresca
- 2 Cucharaditas de semillas de chía (Opcional)
- 2 ½ cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- Endulzante al gusto (Stevia)



Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes en una olla excepto la mantequilla. Asegúrate de revolver bien para que las semillas de chía no se apelmacen.
- Llevar la olla al fuego medio y mover constantemente con un batidor de mano hasta que la leche empiece a hervir.
- Cuando esto suceda, seguir moviendo hasta que el pudín comience a espesarse.
- Añadir la mantequilla y mezclar bien todo.
- Servir el pudín en recipientes individuales.
- Dejar que enfrien y luego llevarlos a la refrigeradora.
- Refrigera por al menos 4 horas o toda la noche para que espese y tenga textura de pudín.
- Sirve frío y decora con frutas, frutos secos o un poco de coco rallado.

★ Consejo: Si prefieres una textura más suave, licúa la mezcla después de refrigerarla.





HELADO PROTEICO



Ingredientes:

- 2 scoop de proteína en polvo
- 2 bananos congelados
- ½ taza de yogurt griego o leche
- Stevia o miel al gusto

Preparación:

- En una licuadora, mezcle todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
- Sirve con toppings como almendras, trozos de chocolate sin azúcar o coco rallado.

BARRAS ENERGÉTICAS DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 2 scoop de proteína en polvo
- 1 taza de avena molida
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní o almendra
- 2 cdas de miel o jarabe de agave
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras o nueces picadas
- 50 g de chocolate sin azúcar derretido (opcional)

Preparación:

- Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa compacta.
- Extiende la mezcla en un molde forrado con papel.
- Refrigera por 2 horas , luego corta en barritas.
- Cubre con chocolate derretido y deja enfriar (Opcional)



BOWL DE AVENA CON PROTEÍNA

Ingredientes:

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 scoop de colágeno hidrolizado
- 1 banano y 4 fresas
- 350 ml de leche o agua
- 3 cucharadas de cereal crujiente o granola

Preparación:

- En un bowl grande, mezcla la avena en hojuelas, la proteína, el colágeno, y la leche.
- Pica el banano y las fresas
- Agrega las frutas y el cereal al bowl y disfruta



LIMONADA DE HIERBABUENA CON CREATINA

Una bebida refrescante y funcional para potenciar la hidratación y la recuperación muscular.

Ingredientes:

- 1 scoop (5 g) de creatina monohidratada
- 250 ml de agua fría
- Jugo de 1 limón grande
- 5-7 hojas de hierbabuena fresca
- 1 Cucharadita de stevia
- ½ taza de hielo
- 1 pizca de sal

Preparación:

- En un vaso grande, agrega el agua fría y el jugo de limón.
- Añade la creatina y mezcla bien hasta que se disuelva por completo.
- Incorpora la hierbabuena y machácala ligeramente con una cuchara para liberar su sabor.
- Agrega stevia si deseas un toque más dulce.
- Añade el hielo y revuelve bien.
- Sirve y disfruta de una limonada refrescante, ideal para antes o después del entrenamiento.



★ Tip: Si quieres una versión más espumosa, licúa todos los ingredientes por unos segundos.

MUG CAKE DE AVENA CON PROTEÍNA

Ingredientes:

- 3 cdas de avena molida o harina de avena
- 1 scoop de proteína en polvo
- 1 cdita de polvo de hornear
- ½ cdita de canela (opcional)
- ½ banana triturada o Stevia
- 1 huevo
- 3 cdas de leche



Preparación:

- Mezcla los ingredientes secos: En una taza grande, combina la avena, proteína, polvo de hornear y canela.
- Agrega los húmedos: Incorpora el huevo, la banana triturada (o miel) y la leche. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- Cocina en el microondas: Calienta la mezcla en el microondas por 1 minuto y 30 segundos a 2 minutos (según la potencia de tu microondas).
- Decora y disfruta: Puedes agregar cereal crujiente o chispas de chocolate

