



IDEAS PARA VOS

Aprender recetas
proteicas



@carinaklem.nutri

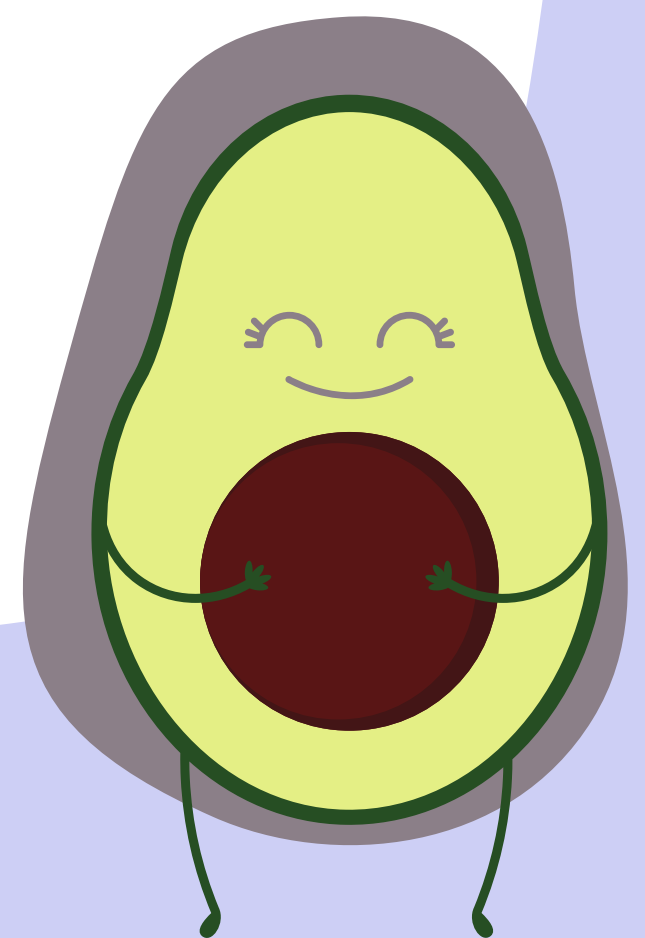


@carinaklem.nutri

Hablemos de los alimentos que puede contener un desayuno ó una merienda

Hay dos sustancias , sin las que, no es posible sostener la vida : **Oxígeno y Agua.**
Entonces..... lo primero al despertarte es sentarte en el borde de la cama, hacer 3 respiraciones profundas y beber medio vaso de agua .

- *Avena*
- *Quinoa inflado*
- *Arroz inflado*
- *Frutas : arándanos, frutillas, palta*
- *Frutos secos : almendras , nueces , maní, castañas*
- *Huevos*
- *Harinas de almendras y de coco*
- *Jugos de Almendras y coco*
- *Panes de trigo Sarraceno (es tostadas)*
- *Quesos untables de almendras*
- *Quesos untables*
- *Queso*
- *Fiambres tipo pechuga de pavo ó de pollo*



Ideas



HUEVOS REVUELTOS Y PALTA

- 1 huevo + 1 clara
- 2 cdas de palta
- 1-2 Tostadas de Trigo Sarraceno
- 1 vaso de Kefir

OMELLETTE DE QUESO CON FETAS DE PECHUGA

- 2 fetas de pechuga de pollo ó pavo
- 2 huevos
- 1/4 taza de tomates cherry
- 1 feta de queso



PANQUEQUE DE HARINA DE COCO Y PROTEINAS

- 2 panqueques (ver receta)
- 1 Kiwi
- 1 Naranja
- Batido de frutos rojos (ver receta)

SANDWICH DE PAN NUBE

- Pan Nube (ver receta)
- 1 huevo revuelto
- Pechuga de pollo
- 1 feta de queso



@carinaklem.nutri

Ideas



BATIDO VERDE

- Apio, espinaca, 1/2 manzana verde, 1/2 pera y jengibre fresco y limón. Puedes agregar agua de coco o agua filtrada para obtener una consistencia más líquida.
- 2 tostadas de arroz con huevo, 1 feta de queso y jamón

GALLETAS PROTEICAS

- Ver receta abajo puede acompañar a tu batido verde



PANQUEQUE DE ALMENDRAS

- 2 panqueques de harina de almendras y proteínas (ver receta)
- Manzana Verde 1 cda de miel y canela
- Batido proteico (ver receta)

TAZÓN DE FRUTAS Y FRUTOS SECOS

- Tazón de frutas y frutos secos: Prepara un tazón con una mezcla de frutas frescas como kiwi, pera, manzana y añade nueces, almendras.
- Huevo revuelto, 1 feta de queso y 1 feta de fiambre de pavo ó pechuga



@carinaklem.nutri

Recetas

@carinaklem.nutri



Pan Nube

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cda queso crema o ricota
- 1 cdita polvo de hornear

Notas

- Podés hacerte un sandwich con pechuga de pollo, tomate rúcula
- Lo acompañas a tu batido a la vuelta de entrenar

INSTRUCCIONES

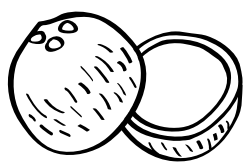
- Separar la yema de la clara y agregarle el queso crema .
- En otro recipiente batir la clara a punto nieve
- Agregarle el polvo para hornear. Incorporar 2 cdas de claras a las yemas para igualar densidades.
- Añadírsele a las claras y batir solo **5 seg** para integrar, no más porque sino se pierde el aire que ganamos con el batido. Con una cuchara hacer los circulitos en un papel manteca.
- Llevar a horno medio 180° hasta que se doren por encima, 10' aprox. Retirar y listos para disfrutar en el desayuno o comida!



Panqueques de harina de coco

INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina de coco
- 4 huevos
- 1/4 taza de leche de coco (o cualquier otra leche vegetal de tu elección)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- Aceite de coco



INSTRUCCIONES

- En un tazón grande, mezcla la harina de coco, el polvo de hornear y la pizca de sal.
- En otro tazón, bate los huevos y agrega la leche de coco y la esencia de vainilla. Si deseas unos panqueques más dulces, agrega también la miel
- Vierte los ingredientes líquidos en el tazón con la harina de coco y mezcla hasta obtener una masa espesa y homogénea.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala con un poco de aceite de coco
- Cocina los panqueques hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes se vean dorados de ambos lados

Notas

- Sirve los panqueques calientes con frutas frescas, frutos secos, una barrita de chocolate 70 % cacao derretido
- A esta receta le podés agregar el scup proteico



Panqueques de harina de almendras

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- 3 huevos
- 1/2 taza de leche (puede ser leche de almendras u otra leche vegetal)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- Aceite de coco



INSTRUCCIONES

- En un tazón grande, mezcla la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal.
- En otro tazón, bate los huevos y se agrega la leche y el extracto de vainilla y mezcla bien todos los ingredientes líquidos.
- Vierte los ingredientes líquidos en el tazón con la harina de almendras y mezcla hasta obtener una masa espesa y homogénea.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala con un poco de aceite de coco
- Cocina los panqueques hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes se vean dorados de ambos lados .

Notas

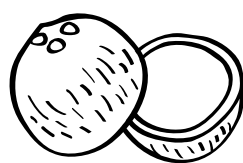
- Sirve los panqueques calientes con frutas frescas, frutos secos, una barrita de chocolate 70 % cacao derretido
- A esta receta le podés agregar el scup proteico



Galletas proteicas

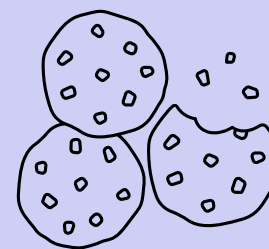
INGREDIENTES

- 1 taza de **harina de avena integral**
- 1/2 taza de **harina de arroz**
- 1 scup de proteína en polvo
- 1 cucharada de manteca
- 1 huevo
- 1 cucharadita de levadura
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 1 cda de cacao amargo 90 %



INSTRUCCIONES

- **Mezcla todos los ingredientes** : 1 taza de harina de avena integral, 1/2 taza de harina de arroz, 2 cazos de proteína en polvo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 huevo, 1 cucharadita de levadura, unas gotas de esencia de vainilla y pepitas de chocolate 85%.
- Amasa y hornea 15 minutos a 180 grados.



Bolitas Energéticas

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de crema de nutella
- 1 scup de proteína en polvo
- 1 cucharada de almendras molidas
- 1 cucharada de cacao puro
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de sal

INSTRUCCIONES

- **Mezcla todos los ingredientes**
- Da forma a tus bolitas
- Espolvorea coco por encima y déjalas en un plato, tapadas con film transparente, unas 6 horas.
- Cuando estén más o menos duras estarán listas

Licuada de frutas

APTO VEGANOS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de frutillas
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de frambuesas
- 2 cucharadas de chía
- Stevia
- Leche vegetal o agua

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y listo



¡Ahora a disfrutar!

Batido Proteico

INGREDIENTES

- 1 Banana
- 1/2 Leche vegetal de coco ó almendras
- 3 claras

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y listo



¡Ahora a disfrutar!