

ALLEN NUTRITION®

INTELLIGENT NUTRITION

PREPARACIÓN DE RECETAS

CON PROTEÍNA



WAFFLES CON PROTEÍNA



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 scoops de proteína
- 1 cucharada de harina de avena
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar morena
- 1/4 de polvo para hornear
- 1 huevo
- 1 de taza de leche de almendras
- 1 cucharada de blueberries

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle todos los ingredientes. Reserve, ponga todos los ingredientes en una olla y deje reducir hasta que adquiera textura de sirope. Ponga la mezcla dentro de la waffera y deje cocinar.

Acompañe con miel.

PANCAKES CON PROTEÍNA



INGREDIENTES

- 100 ml de leche en polvo
- 2 scoops de proteína
- 1 huevo grande
- 50g de copos de avena
- 1 cucharada de avena
- 1/4 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de canela
- Spray de cocina ligero

PREPARACIÓN

Licuar la avena hasta que parezca harina fina. Luego agregar en la licuadora la proteína, polvo para hornear, huevo, leche, canela y licuar nuevamente hasta obtener la mezcla de masa para pancake.

Caliente en un sartén a fuego medio-alto ligeramente aceitado. Vierta la mezcla y cocina durante 50 segundos hasta que la mezcla sea color marrón claro. Dar la vuelta y cocinar por el otro lado.

MALTEADA DE PROTEÍNA TROPICAL



INGREDIENTES

- 2 scoops de proteína
- 2/3 Tazas de leche de coco
- 1/4 de taza de piña partida en cubos y congelada
- 1/4 de taza de mango partido en cubos y congelado
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de naranja

PREPARACIÓN

Licue todos los elementos en la licuadora hasta conseguir una malteada espesa y sirva.

Puede agregarle cubos de hielo.

POSTRE DE YOGUR CON PROTEÍNA



INGREDIENTES

2 scoops de proteína

1 yogur griego

1 taza de fresas congeladas

PREPARACIÓN

Antes de congelar la fruta partirla en trozos y pasar a congelar toda la noche. Una vez congelada poner en el vaso primero la fruta congelada y pasarla por la batidora hasta que quede con una textura cremosa.

Después añadir el yogur griego (que tiene un poco más de consistencia que el yogur normal) y el scoop de proteína. Pasar todo de nuevo por la batidora para que se integre. Servir en los vasitos de yogur de cristal o en potecitos pequeños y coronar con un par de trozos de fruta troceada.

BATIDO DE CAFÉ



INGREDIENTES

- 2 scoop de proteína
- 1/2 taza de leche de almendras (o leche de su preferencia)
- 1/2 taza de hielo
- 1/2 taza de café colado
- 1 cucharada de cacao en polvo

PREPARACIÓN

- Preparar el café de acuerdo a su preferencia y dejarlo enfriar.
- Colocar todos los ingredientes, incluyendo el café frío, en una licuadora y licuar todo muy bien.
- Sirva el batido de proteína inmediatamente

AVENA SABOR BROWNIE

CON PROTEÍNA



INGREDIENTES

- 2 scoop de proteína
- 1 taza (250ml) de leche de almendras o coco
- 1 taza (250ml) de avena
- 1/2 taza (125ml) de yogur griego natural, bajo en grasas
- 1-2 cucharadas de cacao en polvo
- 2-3 tazas de miel
- Trozos de chocolate oscuro

PREPARACIÓN

Combinar los ingredientes secos y luego combínarlos con el resto de los ingredientes.

Dividir la avena en dos recipientes y servir inmediatamente, o dejarla en el refrigerador durante la noche.

TORTA CON PROTEÍNA



INGREDIENTES

2 soop de proteína

1 huevo

3 cucharadas de leche

1/3 cucharadita de polvo
para hornear

Endulzante (si se utiliza la
proteína sin azúcar)

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en una taza grande o un tazón pequeño y revolver.

Cocer en microondas durante 1 minuto y luego a alta potencia durante otros 30 segundos.

MUFFIN DE BANANA



INGREDIENTES

2 scoops de proteína

1 banana

2 huevos

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes en una licuadora.

Llenar moldes para muffins a la mitad y hornear a 190° C (375° F) por 15 a 20 minutos, hasta dorarse.

BARRAS DE PROTEÍNA



INGREDIENTES

3 medidas (90g) de proteína

2 tazas de avena

2 cucharadas de crema de maní

3 a 4 cucharadas de agua

Una pizca de canela
Arándanos/pasas/-
nueces

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hasta que la masa no sea pegajosa.

Formar la masa en barras de tamaño deseado y colocarlas en un recipiente hermético, o envolverlas en papel de aluminio o papel para hornear.

Si la masa es demasiado pegajosa, extenderla entre dos hojas de papel para hornear hasta conseguir el espesor deseado. Colocar en el congelador durante 30 a 60 minutos.