

# **Postres High Protein Power - 200 Recetas Ricas en Proteínas para Cada Día**

*Postres dulces, cremosos y ricos en proteínas - para  
el disfrute, el equilibrio y una alimentación  
consciente sin remordimientos*



# ÍNDICE

---

• <b>Puddings y Cremas</b>	11	• 15. Sueño de Frambuesa y Quark .....	16
• 1. Pudding de Vainilla Proteico Clásico	11	• 16. Pudding de Café Proteico .....	16
• 2. Crema de Quark y Chocolate .....	11	• 17. Quark de Manzana y Canela .....	17
• 3. Yogur Griego con Miel y Nueces ..	12	• 18. Postre en Capas de Yogur y Arándanos	17
• 4. Pudding de Chía y Coco .....	12	• 19. Arroz con Leche Proteico Clásico	18
• 5. Postre de Quark y Fresas .....	12	• 20. Crema de Quark Tiramisú .....	18
• 6. Pudding de Caramelo Proteico .....	13	• <b>Helados Proteicos y Delicias Congeladas</b>	19
• 7. Crema de Mango Lassi .....	13	• 21. Helado de Vainilla Proteico .....	19
• 8. Mousse de Quark y Limón .....	13	• 22. Nicecream de Plátano y Chocolate	19
• 9. Gachas de Sémola Proteicas con Canela	14	• 23. Helado de Mantequilla de Cacahuete sin Azúcar	20
• 10. Panna Cotta de Vainilla con Frutos Rojos	14	• 24. Yogur Helado de Fresa .....	20
• 11. Crema de Avellanas y Chocolate ..	15	• 25. Sorbete de Mango y Coco .....	20
• 12. Skyr con Compota de Frutos Rojos	15	• 26. Helado Proteico con Cookie Dough	21
• 13. Crema Proteica de Mantequilla de Cacahuete	15	• 27. Helado de Café Proteico .....	21
• 14. Arroz con Leche de Coco .....	16		

<b>• Puddings y Cremas .....</b>	<b>11</b>	
• 1. Pudding de Vainilla Proteico Clásico .....	11	
• 2. Crema de Quark y Chocolate .....	11	
• 3. Yogur Griego con Miel y Nueces ..	12	
• 4. Pudding de Chía y Coco .....	12	
• 5. Postre de Quark y Fresas .....	12	
• 6. Pudding de Caramelo Proteico .....	13	
• 7. Crema de Mango Lassi .....	13	
• 8. Mousse de Quark y Limón .....	13	
• 9. Gachas de Sémola Proteicas con Canela .....	14	
• 10. Panna Cotta de Vainilla con Frutos Rojos .....	14	
• 11. Crema de Avellanas y Chocolate ..	15	
• 12. Skyr con Compota de Frutos Rojos .....	15	
• 13. Crema Proteica de Mantequilla de Cacahuete .....	15	
• 14. Arroz con Leche de Coco .....	16	
• 15. Sueño de Frambuesa y Quark .....	16	
• 16. Pudding de Café Proteico .....	16	
• 17. Quark de Manzana y Canela .....	17	
• 18. Postre en Capas de Yogur y Arándanos .....	17	
• 19. Arroz con Leche Proteico Clásico .....	18	
• 20. Crema de Quark Tiramisú .....	18	
<b>• Helados Proteicos y Delicias Congeladas .....</b>	<b>19</b>	
• 21. Helado de Vainilla Proteico .....	19	
• 22. Nicecream de Plátano y Chocolate .....	19	
• 23. Helado de Mantequilla de Cacahuete sin Azúcar .....	20	
• 24. Yogur Helado de Fresa .....	20	
• 25. Sorbete de Mango y Coco .....	20	
• 26. Helado Proteico con Cookie Dough .....	21	
• 27. Helado de Café Proteico .....	21	
• 28. Paletas de Skyr y Arándanos .....	21	
• 29. Gelato de Avellana Proteico .....	22	
• 30. Helado Cheesecake de Frambuesa .....	22	
• 31. Helado Suave de Plátano Proteico .....	22	

• 32. Helado de Menta y Chocolate Proteico .....	23	• 48. Brownies de Mantequilla de Cacahuete .....	29
• 33. Helado de Pistacho Proteico .....	23	• 49. Cheesecake Proteico New York Style .....	29
• 34. Helado de Coco Proteico .....	23	• 50. Pastel Mármol Proteico .....	29
• 35. Helado de Caramelo Salado .....	24	• 51. Pastel de Frutos Rojos con Crumble .....	30
• 36. Sorbete de Fresa y Albahaca .....	24	• 52. Pastel de Calabaza Proteico .....	30
• 37. Bark de Yogur Proteico .....	24	• 53. Pastel de Coco Proteico .....	31
• 38. Nicecream de Melocotón .....	25	• 54. Tarta de Chocolate Proteica .....	31
• 39. Sándwich de Helado de Chocolate y Cacahuete .....	25	• 55. Tarta de Yogur y Frambuesa .....	31
• 40. Helado de Quark y Limón .....	25	• 56. Pastel de Nueces Proteico .....	32
<b>• Pasteles Proteicos y Tortas .....</b>	<b>26</b>	• 57. Brownies Proteicos Fudgy .....	32
• 41. Pastel de Chocolate Proteico Jugoso .....	26	• 58. Pastel de Manzana y Canela .....	32
• 42. Bundt Cake de Limón y Proteína .....	26	• 59. Pastel de Quark y Aceite .....	33
• 43. Pan de Plátano Proteico .....	27	• 60. Tarta de Chocolate y Cereza .....	33
• 44. Pastel de Zanahoria Proteico .....	27	<b>• Muffins y Cupcakes .....</b>	<b>34</b>
• 45. Bizcocho de Vainilla Proteico .....	28	• 61. Muffins de Chocolate Clásicos .....	34
• 46. Pastel de Chocolate y Calabacín .....	28	• 62. Muffins de Arándanos .....	34
• 47. Pastel de Manzana y Avena .....	28	• 63. Muffins de Plátano y Avena .....	35
		• 64. Muffins de Limón y Amapola .....	35

• 67. Muffins Doble Chocolate .....	36	• 81. Barritas de Chocolate Proteicas Sin Horno	41
• 68. Cupcakes con Frosting de Vainilla	36	• 82. Energyballs de Mantequilla de Cacahuete	42
• 69. Muffins de Zanahoria Sin Azúcar	37	• 83. Bolitas de Coco y Dátiles .....	42
• 70. Muffins de Frambuesa y Chocolate Blanco	37	• 84. Barritas de Avena y Chocolate Proteicas	42
• 71. Muffins de Calabaza y Especias ..	37	• 85. Energyballs de Almendra y Vainilla	43
• 72. Cupcakes de Plátano y Chocolate	38	• 86. Barritas de Muesli Caseras .....	43
• 73. Muffins de Coco .....	38	• 87. Bolitas de Chocolate y Arándanos Rojos	43
• 74. Cupcakes de Fresa .....	38	• 88. Barritas de Anacardos y Coco .....	44
• 75. Muffins de Avena y Pasas .....	39	• 89. Bocaditos de Chocolate y Cacahuete Proteicos	44
• 76. Muffins con Chips de Chocolate ..	39	• 90. Barritas de Avena y Miel .....	44
• 77. Muffins de Calabacín y Chocolate	39	• 91. Bolitas de Nuez y Dátiles .....	45
• 78. Cupcakes de Limón con Frosting	40	• 92. Bocaditos de Brownie Proteicos ..	45
• 79. Muffin de Taza Proteico .....	40	• 93. Energyballs de Coco y Lima .....	45
• 80. Cupcakes de Chocolate y Avellana	40	• 94. Trufas de Chocolate Proteicas .....	46
<b>• Barritas de Proteína y Bolitas Energéticas</b>	41	• 95. Barritas de Pipas de Calabaza .....	46
		• 96. Bolitas de Matcha y Proteína .....	46
		• 97. Energyballs de Pistacho .....	47

• 100. Barritas de Chocolate y Almendra	48	• 116. Pancakes de Avena Proteicos ....	53
<b>• Pancakes y Waffles Proteicos ....</b>	<b>48</b>	• 117. Waffles de Fresa .....	54
• 101. Pancakes Proteicos Clásicos ....	48	• 118. Waffles de Canela .....	54
• 102. Pancakes de Chocolate Proteicos	49	• 119. Dutch Baby Proteico .....	54
• 103. Pancakes de Plátano y Avena ....	49	• 120. Pancakes de Chocolate y Avellana	55
• 104. Waffles Belgas Proteicos .....	49	<b>• Cheesecakes y Pasteles de Quark</b>	<b>55</b>
• 105. Pancakes de Arándanos .....	50	• 121. Cheesecake Proteico Clásico ....	55
• 106. Pancakes de Mantequilla de Cacahuete	50	• 122. Cheesecake Proteico Sin Horno	56
• 107. Waffles de Manzana y Canela ...	50	• 123. Vasitos de Cheesecake de Fresa ..	56
• 108. Crêpes Proteicos Finos .....	51	• 124. Cheesecake Proteico de Oreo ...	57
• 109. Pancakes de Calabaza y Especias	51	• 125. Tarta de Quark y Limón .....	57
• 110. Waffles de Chocolate con Quark	51	• 126. Cheesecake Cremoso de Chocolate	57
• 111. Pancakes de Coco Proteicos ....	52	• 127. Cheesecake Proteico de Arándanos	58
• 112. Waffles de Limón y Amapola ...	52	• 128. Pastel de Queso Sin Base .....	58
• 113. Pancakes Japoneses Esponjosos	52	• 129. Barritas de Cheesecake de Frambuesa	58
• 114. Waffles de Plátano y Chocolate ..	53	• 130. New York Cheesecake con Proteína	59
• 115. Tostadas Francesas de Vainilla ...	53		

• 133. Pastel de Quark Proteico Jugoso	60	• 148. Smoothie Bowl Tropical Proteico	65
• 134. Cheesecake Japonés Esponjoso	60	• 149. Oatmeal de Calabaza y Especias	66
• 135. Cheesecake con Swirl de Fresa	61	• 150. Bowl de Yogur y Frutos Rojos	66
• 136. Mini Cheesecakes Proteicos	61	• 151. Bowl de Plátano y Cacahuete	66
• 137. Cheesecake de Mango Sin Horno	61	• 152. Bowl de Desayuno de Quinoa Proteica	67
• 138. Cheesecake de Chocolate y Cacahuete	62	• 153. Oatmeal de Coco y Chocolate	67
• 139. Pastel de Queso de Vainilla Proteico	62	• 154. Bircher Muesli Proteico	67
• 140. Cheesecake en Vaso	62	• 155. Bowl de Chía Proteico	68
<b>• Oatmeal y Bowls Proteicos</b>	<b>63</b>	• 156. Smoothie Bowl de Mango Proteico	68
• 141. Oatmeal de Chocolate Proteico	63	• 157. Gachas Calientes Proteicas	68
• 142. Overnight Oats de Frutos Rojos con Proteína	63	• 158. Porridge de Chocolate y Avellana	69
• 143. Oatmeal de Plátano y Cacahuete	64	• 159. Crumble de Desayuno Proteico	69
• 144. Bowl de Açaí Proteico	64	• 160. Bowl de Frutos Rojos con Topping de Coco	69
• 145. Gachas de Avena con Manzana y Canela	64	<b>• Mousse y Postres Ligeros</b>	<b>70</b>
• 146. Bowl de Avena y Chocolate Proteico	65	• 161. Mousse de Chocolate Proteica Aireada	70
• 147. Oatmeal de Vainilla Proteico	65	• 162. Mousse de Fresa con Quark	70

• 164. Mousse de Aguacate y Chocolate	71	• 181. Mugcake de Chocolate Exprés ..	77
• 165. Postre Proteico de Frutos Rojos en Vaso	71	• 182. Pudin Proteico en 5 Minutos .....	78
• 166. Mousse de Vainilla con Bayas ...	72	• 183. Quark con Frutos Rojos Rápido	78
• 167. Mousse de Mango Tropical .....	72	• 184. Bolitas de Mantequilla de Cacahuete Relámpago	78
• 168. Panna Cotta Proteica .....	72	• 185. Helado de Plátano Exprés (1 Ingrediente)	78
• 169. Mousse de Frambuesa y Quark ..	73	• 186. Tiramisú Proteico Rápido .....	79
• 170. Mousse de Café Proteica .....	73	• 187. Cookies Proteicas de 3 Ingredientes	79
• 171. Mousse de Coco .....	73	• 188. Mousse de Chocolate Exprés ....	79
• 172. Mousse de Chocolate con Tofu ..	74	• 189. Batido Proteico Rápido como Postre	80
• 173. Mousse de Maracuyá .....	74	• 190. Brownie Proteico al Microondas	80
• 174. Tiramisú Ligero con Proteína ...	74	• 191. Parfait de Yogur y Frutos Rojos Exprés	80
• 175. Postre de Quark y Nata .....	75	• 192. Copas de Mantequilla de Cacahuete Rápidas	81
• 176. Parfait Proteico en Vaso .....	75	• 193. Quark Exprés con Miel .....	81
• 177. Mousse de Yogur con Frutas .....	75	• 194. Pudin de Chocolate en 5 Minutos	81
• 178. Mousse de Matcha y Proteína ...	76	• 195. Compota de Manzana Rápida con Quark	82
• 179. Mousse de Chocolate y Cacahuete	76		
• 180. Postre de Capas de Frutos Rojos Ligero	76		
<b>• Postres Rápidos en 10 Minutos .....</b>	77		

- 196. Cookie Dough Exprés ..... **82**  
(Comestible)
- 197. Nicecream Proteica Relámpago ..... **82**
- 198. Plátano con Chocolate Rápido ..... **83**
- 199. Bolitas de Coco Exprés ..... **83**
- 200. Smoothie de Postre Proteico Rápido

# PUDDINGS Y CREMAS

## 1. Pudding de Vainilla Proteico Clásico

**CREMOSO COMO EN LA INFANCIA:  
ATERCIOPELADO PUDDING DE  
VAINILLA CON EXTRA DE PROTEÍNA -  
SENCILLO, DELICIOSO Y SACIANTE.**

### INGREDIENTES:

- 500 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de maicena
- 2 cdas. de miel o edulcorante
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar 100 ml de leche con la maicena y la proteína en polvo hasta que no queden grumos.
2. Hervir el resto de la leche con la miel y la sal en una olla.
3. Retirar del fuego, incorporar la mezcla de almidón.

4. Volver a hervir removiendo constantemente y cocinar a fuego lento 1 minuto.
5. Incorporar la vainilla, verter en cuencos y refrigerar al menos 2 horas.

## 2. Crema de Quark y Chocolate

**CHOCOLATOSA Y RICA EN PROTEÍNAS:  
CREMOSA CREMA DE QUARK CON  
CACAO - UN POSTRE RÁPIDO SIN  
REMORDIMIENTOS.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 2 cdas. de cacao en polvo (sin azúcar)
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de miel o sirope de arce
- 50 ml de leche
- Virutas de chocolate para decorar

### PREPARACIÓN:

1. Batir el quark con la leche hasta que esté cremoso.

2. Añadir el cacao y la proteína en polvo y mezclar bien.
3. Endulzar con miel y probar.
4. Verter en vasos.
5. Decorar con virutas de chocolate y refrigerar 30 minutos.

### 3. Yogur Griego con Miel y Nueces

**SENCILLEZ MEDITERRÁNEA: CREMOSO YOGUR GRIEGO CON MIEL DORADA Y NUECES CRUJIENTES - RÁPIDO Y DELICIOSO.**

#### INGREDIENTES:

- 300 g de yogur griego (10% grasa)
- 3 cdas. de miel
- 30 g de nueces
- 20 g de almendras
- 1 cdta. de canela (opcional)

#### PREPARACIÓN:

1. Tostar las nueces en una sartén seca 2-3 minutos.
2. Repartir el yogur en 2 cuencos.
3. Rociar con miel.
4. Espesar las nueces tostadas por encima.
5. Opcionalmente espolvorear con canela y servir inmediatamente.

### 4. Pudding de Chía y Coco

**TROPICAL Y RICO EN FIBRA: CREMOSO PUDDING DE CHÍA CON LECHE DE**

**COCO - PREPARADO LA NOCHE ANTERIOR, DISFRUTADO POR LA MAÑANA.**

#### INGREDIENTES:

- 200 ml de leche de coco
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 4 cdas. de semillas de chía
- 1 cda. de sirope de arce
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- Coco rallado y fruta fresca

#### PREPARACIÓN:

1. Batir la leche de coco, la leche y la proteína en polvo.
2. Incorporar las semillas de chía y el sirope de arce.
3. Dejar reposar en el frigorífico al menos 4 horas o toda la noche.
4. Remover de vez en cuando para que las semillas se hinchen uniformemente.
5. Servir con coco rallado y fruta.

### 5. Postre de Quark y Fresas

**FRESCO Y FRUTAL: AIREADA CREMA DE QUARK CON FRESAS DULCES - UN POSTRE VERANIEGO LLENO DE PROTEÍNAS.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 150 g de fresas frescas
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel

- 50 ml de nata o leche
- Hojas de menta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar 100 g de fresas, cortar el resto en láminas.
2. Batir el quark con la proteína y la leche hasta obtener una crema.
3. Incorporar el puré de fresas y la miel.
4. Servir en vasos alternando con láminas de fresa.
5. Decorar con menta y servir frío.

## **6. Pudding de Caramelo Proteico**

**DULCE Y SEDUCTOR: CREMOSO PUDDING CON SABOR A CARAMELO - UN POSTRE PARA GOLOSOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 500 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (caramelo o vainilla)
- 3 cdas. de maicena
- 2 cdas. de azúcar moreno o sustituto
- 1 cda. de mantequilla
- 1 pizca de sal marina

#### **PREPARACIÓN:**

1. Caramelizar el azúcar en una olla (dorado).
2. Añadir con cuidado 400 ml de leche, dejar disolver.
3. Mezclar 100 ml de leche con la maicena y la proteína, incorporar.

4. Llevar a ebullición removiendo y cocinar 1 minuto.
5. Incorporar la mantequilla y la sal, verter en cuencos y refrigerar.

## **7. Crema de Mango Lassi**

**INSPIRACIÓN INDIA: CREMOSA CREMA DE YOGUR Y MANGO CON TOQUE EXÓTICO - REFRESCANTE Y RICA EN PROTEÍNAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de yogur griego
- 150 g de mango maduro (fresco o congelado)
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- 1/4 cdta. de cardamomo
- Pistachos para decorar

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar el mango.
2. Mezclar el yogur con la proteína en polvo.
3. Incorporar el puré de mango, la miel y el cardamomo.
4. Verter en vasos.
5. Espolvorear con pistachos picados y servir frío.

## **8. Mousse de Quark y Limón**

**REFRESCANTE Y LIGERA: AIREADA MOUSSE DE QUARK CON LIMÓN**

## CHISPEANTE - UN POSTRE QUE SABE A VERANO.

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 100 ml de nata
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de azúcar glas o edulcorante

### PREPARACIÓN:

1. Montar la nata.
2. Mezclar el quark con la proteína, el zumo y la ralladura de limón.
3. Endulzar con el azúcar glas.
4. Incorporar la nata montada con movimientos envolventes.
5. Verter en vasos y refrigerar al menos 1 hora.

## 9. Gachas de Sémola Proteicas con Canela

## POSTRE CÁLIDO Y RECONFORTANTE: CREMOSAS GACHAS DE SÉMOLA CON PROTEÍNA Y AZÚCAR DE CANELA - COMO LAS DE LA ABUELA, PERO MEJOR.

### INGREDIENTES:

- 500 ml de leche
- 60 g de sémola de trigo blando
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de azúcar o edulcorante
- 1 cdta. de canela

- 1 cda. de mantequilla

### PREPARACIÓN:

1. Hervir la leche con el azúcar.
2. Verter la sémola en forma de lluvia removiendo constantemente.
3. Cocinar 3-4 minutos removiendo.
4. Retirar del fuego, incorporar la mantequilla y la proteína en polvo.
5. Verter en cuencos y espolvorear con azúcar y canela.

## 10. Panna Cotta de Vainilla con Frutos Rojos

## ELEGANCIA ITALIANA: SEDOSA Y CREMOSA PANNA COTTA CON FRUTOS ROJOS FRESCOS - CLÁSICA CON UN BOOST DE PROTEÍNA.

### INGREDIENTES:

- 300 ml de nata
- 100 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 hojas de gelatina
- 2 cdas. de miel
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Frutos rojos frescos

### PREPARACIÓN:

1. Hidratar la gelatina 5 minutos en agua fría.
2. Calentar la nata con la leche y la miel (sin hervir).
3. Incorporar la gelatina escurrida y la proteína en polvo.

4. Añadir la vainilla y verter en moldes.
5. Refrigerar al menos 4 horas, desmoldar y servir con frutos rojos.

## 11. Crema de Avellanas y Chocolate

**COMO NUTELLA, PERO MEJOR: CREMA CASERA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS CON PROTEÍNA - PARA COMER A CUCHARADAS O UNTAR.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de avellanas (tostadas)
- 30 g de cacao en polvo
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de miel o sirope de arce
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Triturar las avellanas en el procesador 5-8 minutos hasta obtener una crema.
2. Añadir el cacao, la proteína y la sal.
3. Añadir la miel y el aceite de coco líquido.
4. Procesar hasta obtener una crema suave.
5. Guardar en un tarro - aguanta 2 semanas en el frigorífico.

## 12. Skyr con Compota de Frutos Rojos

**PODER PROTEICO ISLANDÉS:  
CREMOSO SKYR CON COMPOTA**

**CASERA TIBIA DE FRUTOS ROJOS - SENCILLO Y DELICIOSO.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de Skyr (natural)
- 200 g de frutos rojos variados (frescos o congelados)
- 2 cdas. de miel
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdta. de zumo de limón

### PREPARACIÓN:

1. Cocinar los frutos rojos con 1 cda. de miel a fuego medio durante 5 minutos.
2. Sazonar con zumo de limón y dejar enfriar.
3. Mezclar el Skyr con la proteína en polvo y el resto de la miel.
4. Servir en vasos por capas: Skyr, compota, Skyr.
5. Servir frío.

## 13. Crema Proteica de Mantequilla de Cacahuete

**PARA FANS DEL CACAHUETE:  
CREMOSA CREMA DE POSTRE CON  
MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y  
PROTEÍNA - DULCE, SALADA E  
IRRESISTIBLE.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete (cremosa)
- 30 g de proteína en polvo (vainilla o chocolate)
- 2 cdas. de sirope de arce
- Cacahuetes picados y chips de chocolate

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Mezclar bien el quark con la mantequilla de cacahuete.
- 2.** Incorporar la proteína en polvo y el sirope de arce.
- 3.** Diluir con un poco de leche hasta lograr la cremosidad deseada.
- 4.** Verter en vasos.
- 5.** Decorar con cacahuetes y chips de chocolate.

## **14. Arroz con Leche de Coco**

**CREMOSO Y EXÓTICO: ARROZ CON LECHE, LECHE DE COCO Y PROTEÍNA - UN POSTRE TROPICAL.**

## **INGREDIENTES:**

- 100 g de arroz con leche
- 300 ml de leche de coco
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de azúcar o edulcorante
- Coco rallado y mango

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Hervir el arroz con la leche de coco, la leche y el azúcar.
- 2.** Cocinar a fuego lento 25-30 minutos (remover regularmente).
- 3.** Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
- 4.** Incorporar la proteína en polvo.
- 5.** Servir con coco rallado y dados de mango.

## **15. Sueño de Frambuesa y Quark**

**FANTÁSTICAMENTE ROSA: QUARK AFRUTADO CON FRAMBUESAS - LIGERO, REFRESCANTE Y RICO EN PROTEÍNAS.**

## **INGREDIENTES:**

- 250 g de queso quark magro
- 100 g de frambuesas (frescas o congeladas)
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- 50 ml de leche
- Frambuesas frescas y menta

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Triturar las frambuesas (descongeladas) y pasarlas por un tamiz.
- 2.** Batir el quark con la proteína y la leche hasta obtener una crema.
- 3.** Incorporar el puré de frambuesa y la miel con movimientos envolventes.
- 4.** Verter en vasos.
- 5.** Decorar con frambuesas frescas y menta.

## **16. Pudding de Café Proteico**

**PARA AMANTES DEL CAFÉ: CREMOSO PUDDING DE CAFÉ CON PROTEÍNA - COMO UN LATTE PARA COMER A CUCHARADAS.**

## INGREDIENTES:

- 400 ml de café fuerte (frío)
- 100 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de maicena
- 3 cdas. de azúcar o edulcorante
- Nata y cacao en polvo

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar la leche con la maicena y la proteína hasta que no queden grumos.
2. Hervir el café con el azúcar.
3. Incorporar la mezcla de almidón y cocinar 1 minuto.
4. Verter en cuencos y refrigerar.
5. Servir con un copo de nata y cacao en polvo.

## 17. Quark de Manzana y Canela

### CÁLIDO Y OTOÑAL: CREMOSO QUARK CON COMPOTA DE MANZANA Y CANELA - COMOSTRUDEL DE MANZANA EN VASO.

## INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 2 manzanas
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdta. de canela
- 2 cdas. de miel
- 1 cda. de mantequilla
- Nueces picadas

## PREPARACIÓN:

1. Pelar las manzanas, cortarlas en dados y rehogarlas en mantequilla con 1 cda. de miel durante 5 minutos.
2. Sazonar con canela y dejar enfriar.
3. Mezclar el quark con la proteína y el resto de la miel.
4. Servir en vasos por capas: Quark, manzana, Quark, manzana.
5. Espolvorear con nueces.

## 18. Postre en Capas de Yogur y Arándanos

### BONITO Y DELICIOSO: CAPAS DE CREMOSO YOGUR Y ARÁNDANOS - UN POSTRE PARA TODOS LOS SENTIDOS.

## INGREDIENTES:

- 300 g de yogur griego
- 150 g de arándanos
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- 50 g de muesli (sin azúcar)

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar el yogur con la proteína y la miel.
2. Triturar 100 g de arándanos.
3. Servir en vasos altos por capas: Yogur, puré de arándanos, muesli, yogur.
4. Decorar con arándanos frescos.
5. Servir inmediatamente o refrigerar 1 hora.

## 19. Arroz con Leche Proteico Clásico

**RECUERDOS DE INFANCIA: CREMOSO ARROZ CON LECHE CON EXTRA DE PROTEÍNA - UNA DELICIA CALIENTE O FRÍA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de arroz con leche
- 500 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de azúcar
- 1 pizca de sal
- Canela y azúcar o compota

### PREPARACIÓN:

1. Hervir la leche con el arroz, el azúcar y la sal.
2. Cocinar a fuego lento 25-30 minutos (remover frecuentemente).
3. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
4. Incorporar la proteína en polvo.
5. Servir con azúcar y canela o compota.

## 20. Crema de Quark Tiramisú

**CLÁSICO ITALIANO SIMPLIFICADO: CREMOSA CREMA DE TIRAMISÚ SIN HUEVOS CRUDOS - EMPAPADA EN CAFÉ Y DELICIOSA.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 100 g de mascarpone
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de espresso frío
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 3 cdas. de miel
- Bizcochos de soletilla

### PREPARACIÓN:

1. Batir el quark, el mascarpone, la proteína y la miel hasta obtener una crema.
2. Mojear brevemente los bizcochos en el espresso.
3. Servir en vasos por capas: Bizcochos, crema, bizcochos, crema.
4. Espolvorear con cacao en polvo.
5. Refrigerar al menos 2 horas (mejor toda la noche).

# HELADOS PROTEICOS Y DELICIAS CONGELADAS

## 21. Helado de Vainilla Proteico

CLÁSICO CON PODER PROTEICO:  
CREMOSO HELADO DE VAINILLA  
CASERO - POSIBLE SIN HELADERA.

### INGREDIENTES:

- 300 ml de nata
- 200 ml de leche condensada (azucarada)
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Montar la nata con la proteína en polvo.
2. Incorporar con cuidado la leche condensada, la vainilla y la sal.
3. Verter en un recipiente apto para congelador.
4. Congelar al menos 6 horas o toda la noche.

5. Dejar descongelar 15 minutos a temperatura ambiente antes de servir.

## 22. Nicecream de Plátano y Chocolate

SANO Y CREMOSO: HELADO SOLO DE PLÁTANOS CONGELADOS Y CACAO - VEGANO E INCREÍBLEMENTE RICO.

### INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduros (en rodajas y congelados)
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2-3 cdas. de leche o bebida vegetal
- Chips de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Poner los plátanos congelados en la batidora.
2. Añadir el cacao, la proteína y la leche.
3. Mezclar hasta obtener una masa cremosa (¡pacienza!).

4. Disfrutar inmediatamente (textura de helado suave) o congelar 1 hora.
5. Decorar con chips de chocolate.

## 23. Helado de Mantequilla de Cacahuete sin Azúcar

### PARA FANS DEL CACAHUETE:

**CREMOSO HELADO DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE SIN AZÚCAR AÑADIDO - DULCE, SALADO Y PROTEICO.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de nata
- 200 ml de leche de coco
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de eritritol o edulcorante
- Cacahuetes picados

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien la leche de coco, la mantequilla de cacahuete, la proteína y el edulcorante.
2. Montar la nata e incorporar.
3. Verter en un molde y congelar 6 horas.
4. Remover después de 2 horas para una textura más cremosa.
5. Servir con cacahuetes picados.

## 24. Yogur Helado de Fresa

**LIGERO Y FRUTAL: FROZEN YOGURT CON FRESAS FRESCAS - REFRESCANTE Y BAJO EN GRASA.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de yogur griego
- 200 g de fresas (congeladas)
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 1 cdta. de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes en la batidora.
2. Verter en un recipiente apto para congelador.
3. Congelar 4-5 horas, removiendo cada 45 minutos.
4. Alternativamente preparar en heladera.
5. Dejar descongelar 10 minutos antes de servir.

## 25. Sorbete de Mango y Coco

**SUEÑO TROPICAL: REFRESCANTE SORBETE DE MANGO Y LECHE DE COCO - VEGANO Y LLENO DE SABOR.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de mango (congelado)
- 150 ml de leche de coco
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de sirope de arce
- Zumo de media lima

### PREPARACIÓN:

1. Triturar el mango congelado, la leche de coco y la proteína en la batidora.
2. Añadir el sirope de arce y el zumo de lima.

3. Servir inmediatamente como helado suave o congelar 2 horas.
4. Dejar descongelar brevemente antes de servir.
5. Decorar con coco rallado.

## 26. Helado Proteico con Cookie Dough

**SUEÑO AMERICANO: HELADO DE VAINILLA CON TROZOS COMESTIBLES DE MASA DE GALLETA - ADICTIVAMENTE BUENO.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de nata
- 200 ml de leche condensada
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de Cookie Dough (comestible, ver receta 196)
- 2 cdas. de chips de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Montar la nata con la proteína en polvo.
2. Incorporar la leche condensada.
3. Trocear el Cookie Dough y mezclar con los chips de chocolate.
4. Verter en un molde y congelar 6 horas.
5. Dejar descongelar antes de servir.

## 27. Helado de Café Proteico

**PARA AMANTES DEL CAFÉ: INTENSO HELADO DE CAFÉ CON PROTEÍNA -**

### COMO UN ESPRESSO HELADO.

### INGREDIENTES:

- 250 ml de nata
- 100 ml de espresso fuerte (frío)
- 150 ml de leche condensada
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdt. de cacao en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar el espresso con la leche condensada y la proteína.
2. Montar la nata e incorporar.
3. Verter en un molde y congelar 6 horas.
4. Remover una vez después de 2 horas.
5. Servir espolvoreado con cacao.

## 28. Paletas de Skyr y Arándanos

**PICOTEO SANO: CREMOSO HELADO DE PALO CON SKYR Y ARÁNDANOS - PERFECTO PARA DÍAS CALUROSOS.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de Skyr
- 150 g de arándanos
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- Moldes para helado con palo

### PREPARACIÓN:

1. Triturar 100 g de arándanos.
2. Mezclar el Skyr con la proteína y la miel.

- 3.** Incorporar el puré de arándanos haciendo un efecto marmolado.
- 4.** Repartir el resto de arándanos, verter en los moldes.
- 5.** Congelar al menos 5 horas.

## 29. Gelato de Avellana Proteico

**ARTE HELADERO ITALIANO: CREMOSO GELATO DE AVELLANA CON PROTEÍNA - COMO EN LA HELADERÍA.**

### INGREDIENTES:

- 300 ml de leche
- 150 ml de nata
- 80 g de crema de avellanas
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de azúcar o edulcorante
- Avellanas picadas

### PREPARACIÓN:

- 1.** Mezclar bien la leche, la crema de avellanas, la proteína y el azúcar.
- 2.** Montar la nata e incorporar.
- 3.** Verter en un molde y congelar 6 horas.
- 4.** Remover cada 45 minutos durante las primeras 3 horas.
- 5.** Servir con avellanas picadas.

## 30. Helado Cheesecake de Frambuesa

**DOBLE PLACER: CREMOSO HELADO DE TARTA DE QUESO CON REMOLINO DE FRAMBUESA - DOS POSTRES EN UNO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de queso crema
- 150 ml de nata
- 100 ml de leche condensada
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de frambuesas (trituradas)
- 50 g de migas de galleta

### PREPARACIÓN:

- 1.** Batir el queso crema con la leche condensada y la proteína hasta obtener una crema.
- 2.** Montar la nata e incorporar.
- 3.** Incorporar el puré de frambuesa y las migas con efecto marmolado.
- 4.** Congelar 6 horas.
- 5.** Dejar descongelar 10 minutos antes de servir.

## 31. Helado Suave de Plátano Proteico

**HELADO EN 1 MINUTO: CREMOSO HELADO SUAVE SOLO DE PLÁTANOS CONGELADOS - EL HELADO MÁS RÁPIDO DEL MUNDO.**

### INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduros (en rodajas y congelados)
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de leche
- Toppings al gusto

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Poner los plátanos congelados en la batidora o procesador.
- 2.** Añadir la proteína y la leche.
- 3.** Mezclar hasta obtener una masa cremosa.
- 4.** Servir inmediatamente (textura soft serve).
- 5.** Decorar con los toppings favoritos.

## **32. Helado de Menta y Chocolate Proteico**

**REFRESCANTE Y CHOCOLATOSO:  
HELADO DE MENTA CON TROZOS DE  
CHOCOLATE - UN CLÁSICO CON  
PROTEÍNA.**

## **INGREDIENTES:**

- 250 ml de nata
- 200 ml de leche condensada
- 40 g de proteína en polvo (chocolate)
- 1/2 cdtia. de extracto de menta
- 50 g de chocolate negro (picado)

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Montar la nata con la proteína en polvo.
- 2.** Incorporar la leche condensada y el extracto de menta.
- 3.** Mezclar los trozos de chocolate.
- 4.** Congelar 6 horas.
- 5.** Servir con extra de chocolate.

## **33. Helado de Pistacho Proteico**

**NOBLE Y VERDE: CREMOSO HELADO DE PISTACHO CON PISTACHOS REALES - UN PLACER PARA MOMENTOS ESPECIALES.**

## **INGREDIENTES:**

- 250 ml de nata
- 200 ml de leche
- 50 g de crema de pistacho
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 30 g de pistachos picados

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Mezclar bien la leche, la crema de pistacho, la proteína y la miel.
- 2.** Montar la nata e incorporar.
- 3.** Incorporar los pistachos picados.
- 4.** Congelar 6 horas.
- 5.** Decorar con extra de pistachos.

## **34. Helado de Coco Proteico**

**TROPICAL Y CREMOSO: INTENSO  
HELADO DE COCO - OPCIÓN VEGANA  
Y LLENA DE SENSACIÓN VACACIONAL.**

## **INGREDIENTES:**

- 400 ml de leche de coco
- 100 ml de nata (o nata de coco)
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de sirope de arce
- 50 g de coco rallado (tostado)

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien la leche de coco con la proteína y el sirope.
2. Montar la nata e incorporar.
3. Incorporar el coco rallado.
4. Congelar 6 horas.
5. Servir con extra de coco rallado.

## 35. Helado de Caramelo Salado

**DULCE ENCUENTRA SALADO:  
CREMOSO HELADO DE CARAMELO  
CON TOQUE DE SAL MARINA -  
SEDUCTOR Y ADICTIVO.**

## INGREDIENTES:

- 250 ml de nata
- 150 ml de leche condensada
- 4 cdas. de salsa de caramelo
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1/2 cdtá. de sal marina (en escamas)

## PREPARACIÓN:

1. Montar la nata con la proteína en polvo.
2. Incorporar la leche condensada y 2 cdas. de salsa de caramelo.
3. Verter en un molde, incorporar el resto de la salsa con efecto marmolado.
4. Congelar 6 horas.
5. Servir espolvoreado con sal marina.

## 36. Sorbete de Fresa y

## Albahaca

**SOPPRENDENTEMENTE BUENO:  
SORBETE DE FRESA CON ALBAHACA  
FRESCA - REFRESCANTEMENTE  
DIFERENTE.**

## INGREDIENTES:

- 400 g de fresas (congeladas)
- 100 ml de agua
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 8 hojas de albahaca fresca
- 1 cda. de zumo de limón

## PREPARACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes en la batidora.
2. Pasar por un colador para extra cremosidad.
3. Congelar 4 horas, removiendo cada 45 minutos.
4. Alternativamente preparar en heladera.
5. Decorar con hojas de albahaca.

## 37. Bark de Yogur Proteico

**DELICIOSAMENTE CRUJIENTE:  
'CORTEZA' DE YOGUR CONGELADO  
CON TOPPINGS COLORIDOS - UN  
PICOTEO SANO.**

## INGREDIENTES:

- 400 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel

- Toppings: Frutos rojos, nueces, granola, chips de chocolate

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar el yogur con la proteína y la miel.
2. Extender finamente sobre una bandeja con papel de horno.
3. Espolvorear los toppings y presionar ligeramente.
4. Congelar 3-4 horas.
5. Romper en trozos y disfrutar inmediatamente.

## 38. Nicecream de Melocotón

**ATERCIOPELADO Y FRUTAL: CREMOSO HELADO DE MELOCOTÓN DE FRUTAS CONGELADAS - NATURALMENTE DULCE Y REFRESCANTE.**

#### INGREDIENTES:

- 300 g de melocotones (congelados)
- 1 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de leche
- 1 cdta. de extracto de vainilla

#### PREPARACIÓN:

1. Poner la fruta congelada en la batidora.
2. Añadir la proteína, la leche y la vainilla.
3. Procesar hasta obtener un helado suave cremoso.
4. Servir inmediatamente o congelar 1 hora más.
5. Decorar con rodajas de melocotón.

## 39. Sándwich de Helado de Chocolate y Cacahuete

**SUEÑO DE INFANCIA: SÁNDWICH DE HELADO CASERO CON GALLETAS PROTEICAS - NOSTÁLGICO Y RICO.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de helado proteico (chocolate o vainilla)
- 4 galletas proteicas (grandes)
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- Cacahuetes picados

#### PREPARACIÓN:

1. Dejar descongelar el helado 10 minutos.
2. Untar las galletas con mantequilla de cacahuete.
3. Repartir el helado sobre 2 galletas.
4. Cubrir con la segunda galleta y presionar cacahuetes en el borde.
5. Congelar 30 minutos y servir.

## 40. Helado de Quark y Limón

**REFRESCANTE Y CREMOSO: LIGERO HELADO DE LIMÓN CON QUARK - COMO CHEESECAKE HELADO.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 150 ml de nata
- Zumo y ralladura de 2 limones
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)

- 4 cdas. de miel

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar el quark con la proteína, el zumo, la ralladura y la miel.

2. Montar la nata e incorporar.
3. Verter en un molde y congelar 5 horas.
4. Remover cada 45 minutos para una textura más cremosa.
5. Servir decorado con ralladura de limón.

# PASTELES PROTEICOS Y TORTAS

## 41. Pastel de Chocolate Proteico Jugoso

**CHOCOLATOSA Y RICA EN PROTEÍNAS:  
JUGOSO PASTEL DE CHOCOLATE SIN  
REMORDIMIENTOS - PERFECTO PARA  
GOLOSOS.**

#### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 60 g de miel o edulcorante
- 1 cdta. de levadura en polvo

- 50 ml de leche

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar un molde desmontable (18 cm).
2. Batir los huevos con la miel hasta que espumen.
3. Incorporar el quark, la leche y todos los ingredientes secos.
4. Verter en el molde y hornear 30-35 minutos.
5. Comprobar con un palillo y dejar enfriar.

## 42. Bundt Cake de Limón y Proteína

**CLÁSICO CON FRESCURA CÍTRICA:  
ESPOÑOSO BUNDT CAKE CON LIMÓN**

## Y PROTEÍNA - PERFECTO PARA EL CAFÉ.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 100 g de yogur griego
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 60 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 50 ml de aceite

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar molde de Bundt.
2. Batir los huevos con la miel hasta que espumen.
3. Incorporar yogur, aceite, zumo y ralladura de limón.
4. Incorporar ingredientes secos, verter en el molde.
5. Hornear 35-40 minutos, dejar enfriar.

## 43. Pan de Plátano Proteico

### PLÁTANO HIDRATANTE: JUGOSO PAN DE PLÁTANO CON EXTRA DE PROTEÍNA - PERFECTO PARA MEAL PREP.

### INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de copos de avena

- 60 ml de leche
- 2 cdas. de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 1 cdta. de canela

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Forrar molde rectangular.
2. Chafar los plátanos con un tenedor.
3. Incorporar huevos, leche y miel.
4. Incorporar todos los ingredientes secos.
5. Hornear 45-50 minutos, comprobar con palillo.

## 44. Pastel de Zanahoria Proteico

### FRESCO Y JUGOSO: PASTEL DE ZANAHORIA CON NUECES Y PROTEÍNA - COMO EL CARROT CAKE, PERO MEJOR.

### INGREDIENTES:

- 200 g de zanahoria rallada
- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de almendras molidas
- 50 g de nueces (picadas)
- 60 g de miel
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar molde.

2. Batir los huevos con la miel hasta que espumen.
3. Incorporar las zanahorias y los ingredientes secos.
4. Verter en el molde, hornear 35-40 minutos.
5. Servir con frosting de queso crema o solo.

## 45. Bizcocho de Vainilla Proteico

**SENCILLO Y BUENO: CLÁSICO  
BIZCOCHO CON PROTEÍNA - LA  
VERSIÓN MÁS SALUDABLE.**

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 60 g de miel
- 50 ml de aceite
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar molde.
2. Batir los huevos con la miel y el aceite hasta que espumen.
3. Incorporar quark y vainilla.
4. Incorporar ingredientes secos.
5. Hornear 35-40 minutos.

## 46. Pastel de Chocolate y Calabacín

## VERDURA EN EL PASTEL: JUGOSO PASTEL DE CHOCOLATE CON CALABACÍN ESCONDIDO - ¡NADIE LO NOTARÁ!

### INGREDIENTES:

- 200 g de calabacín (rallado)
- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 60 g de sirope de arce
- 1 cdta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar molde.
2. Rallar el calabacín y escurrir.
3. Batir los huevos con sirope, incorporar el calabacín.
4. Incorporar ingredientes secos.
5. Hornear 35-40 minutos.

## 47. Pastel de Manzana y Avena

**DELICIA OTOÑAL: JUGOSO PASTEL DE  
MANZANA CON AVENA Y PROTEÍNA -  
LLENO DE FIBRA.**

### INGREDIENTES:

- 2 manzanas (ralladas)
- 3 huevos
- 100 g de copos de avena
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)

- 50 g de almendras molidas
- 3 cdas. de miel
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Rallar manzanas.
3. Batir huevos con miel, incorporar manzanas.
4. Incorporar todos los ingredientes secos.
5. Hornear 40-45 minutos.

## **48. Brownies de Mantequilla de Cacahuete**

**FUDGY Y PROTEICOS: BROWNIES DE CHOCOLATE CON REMOLINO DE CACAHUETE - IRRESISTIBLEMENTE BUENOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 100 g de alubias negras (hechas puré)
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 60 g de miel
- 1/2 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C. Forrar molde de brownies.
2. Triturar alubias, huevos y miel en la batidora.

3. Incorporar ingredientes secos.
4. Verter en molde, incorporar mantequilla de cacahuete marmolada.
5. Hornear 25-30 minutos - el centro puede quedar húmedo.

## **49. Cheesecake Proteico New York Style**

**CREMOSO Y ALTO: NEW YORK CHEESECAKE CON EXTRA DE PROTEÍNA - EL CLÁSICO REINTERPRETADO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 600 g de queso crema
- 200 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar o edulcorante
- 100 g de galletas de avena (para la base)
- 50 g de mantequilla

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Triturar galletas, mezclar con mantequilla y presionar en el molde.
3. Batir queso crema, quark, huevos, azúcar y proteína.
4. Verter sobre la base, hornear 50-60 minutos.
5. Dejar enfriar dentro del horno apagado.

## **50. Pastel Mármol**

## Proteico

### DOS COLORES DELICIOSO: CLÁSICO PASTEL MÁRMOL CON PROTEÍNA - PERFECTO PARA EL DOMINGO TARDE.

#### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 60 g de miel
- 50 ml de aceite
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Preparar masa clara: Huevos, miel, quark, aceite, harina, proteína, levadura.
3. Poner 2/3 en el molde, mezclar el resto con cacao.
4. Poner masa oscura encima y marmolar con tenedor.
5. Hornear 35-40 minutos.

## 51. Pastel de Frutos Rojos con Crumble

### CRUJIENTE POR ENCIMA: PASTEL DE FRUTOS ROJOS CON CRUMBLE PROTEICO - AGRIDULCE PERFECTO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de frutos rojos variados

- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 60 g de miel
- 50 g de copos de avena
- 40 g de mantequilla fría
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Masa con huevos, miel, 50g harina, 40g proteína y levadura.
3. Crumble: Avena, 30g harina, 20g proteína, mantequilla.
4. Masa en molde, frutos encima, crumble encima.
5. Hornear 35-40 minutos.

## 52. Pastel de Calabaza Proteico

### DISFRUTE OTOÑAL: PASTEL ESPECIADO DE CALABAZA CON PROTEÍNA - HÚMEDO Y AROMÁTICO.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de puré de calabaza
- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de almendras molidas
- 60 g de siropo de arce
- 2 cdtas. de especias pumpkin spice
- 1 cdta. de levadura en polvo

## **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir huevos con sirope.
3. Incorporar puré de calabaza.
4. Incorporar ingredientes secos.
5. Hornear 35-40 minutos.

## **53. Pastel de Coco Proteico**

**TROPICAL Y JUGOSO: PASTEL DE COCO CON PROTEÍNA - COMO UN TROZO DE VACACIONES.**

## **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 100 ml de leche de coco
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de coco rallado
- 40 g de harina de coco
- 60 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo

## **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir huevos con miel y leche de coco.
3. Incorporar ingredientes secos.
4. Hornear 35-40 minutos.
5. Espolvorear con coco tostado.

## **54. Tarta de Chocolate Proteica**

**ELEGANTE E INTENSA: TARTE DE CHOCOLATE CON BASE CRUJIENTE - PARA OCASIONES ESPECIALES.**

## **INGREDIENTES:**

- 100 g de galletas de avena
- 50 g de mantequilla
- 200 g de chocolate negro
- 150 ml de nata
- 40 g de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Sal marina

## **PREPARACIÓN:**

1. Triturar galletas, mezclar con mantequilla, presionar en molde tarta, hornear 10 min a 180°C.
2. Calentar nata (no hervir), verter sobre chocolate picado.
3. Mezclar hasta liso, incorporar proteína y vainilla.
4. Verter sobre base, enfriar 2 horas.
5. Servir con sal marina.

## **55. Tarta de Yogur y Frambuesa**

**LIGERA Y FRUTAL: TARTA DE YOGUR SIN HORNEAR CON FRAMBUESAS - REFRESCANTE Y PROTEICA.**

## **INGREDIENTES:**

- 400 g de yogur griego
- 200 g de frambuesas
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 5 hojas de gelatina

- 80 g de miel
- 100 g de galletas de avena
- 50 g de mantequilla

#### PREPARACIÓN:

1. Triturar galletas, mezclar con mantequilla, base en molde.
2. Remojar gelatina. Mezclar yogur, proteína y miel.
3. Disolver gelatina, incorporar. Triturar 100g frambuesas y marmolar.
4. Verter sobre base, enfriar 4 horas.
5. Decorar con frambuesas frescas.

## 56. Pastel de Nueces Proteico

**NUEZ Y SACIANTE: RICO CON NUECES MIXTAS Y PROTEÍNA - PARA AMANTES DE LOS FRUTOS SECOS.**

#### INGREDIENTES:

- 150 g de nueces variadas
- 3 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de miel
- 50 g de almendras molidas
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 1 cdta. de extracto de vainilla

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Picar 100g nueces grueso, moler 50g fino.
3. Batir huevos con miel, incorporar todo.
4. Hornear 35-40 minutos.

5. Decorar con nueces restantes.

## 57. Brownies Proteicos Fudgy

**CIELO DE CHOCOLATE: BROWNIES SÚPER JUGOSOS DE TEXTURA DENSA - PERFECCIÓN FUDGY.**

#### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 1 aguacate maduro
- 60 g de miel
- 50 g de chocolate negro (picado)
- 1/4 cdta. de sal

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar aguacate.
3. Mezclar con huevos y miel.
4. Incorporar secos y trozos de chocolate.
5. Hornear 22-25 minutos - centro puede quedar húmedo.

## 58. Pastel de Manzana y Canela

**COMO DE LA ABUELA: PASTEL DE MANZANA CON AZÚCAR Y CANELA Y PROTEÍNA - NOSTÁLGICO.**

#### INGREDIENTES:

- 3 manzanas
- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 60 g de miel
- 2 cdtas. de canela
- 1 cdt. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar manzanas y cortar en gajos.
3. Masa de huevos, miel, harina, proteína, levadura.
4. Poner en molde, abanigar manzanas, espolvorear canela.
5. Hornear 40-45 minutos.

## **59. Pastel de Quark y Aceite**

**CLÁSICO ESPONJOSO: LA CONOCIDA MASA DE QUARK Y ACEITE CON PROTEÍNA - SIMPLE Y BUENO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de queso quark magro
- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de harina de espelta
- 80 ml de aceite
- 60 g de azúcar o edulcorante
- 1 cdt. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir huevos con azúcar y aceite.
3. Incorporar quark.
4. Incorporar ingredientes secos.
5. Hornear 40-45 minutos.

## **60. Tarta de Chocolate y Cereza**

**ESTILO SELVA NEGRA: PASTEL DE CHOCOLATE CON CEREZAS - UN CLÁSICO CON PROTEÍNA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 60 g de almendras molidas
- 200 g de guindas (escurridas)
- 60 g de miel
- 1 cdt. de levadura en polvo
- 200 ml de nata para servir

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Masa de huevos, miel e ingredientes secos.
3. Incorporar cerezas.
4. Hornear 35-40 minutos.
5. Servir con nata montada y cerezas extra.

# MUFFINS Y CUPCAKES

## 61. Muffins de Chocolate Clásicos

EL CLÁSICO CON PROTEÍNA: JUGOSOS MUFFINS DE CHOCOLATE DENSOS - SIEMPRE UN ÉXITO.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de harina de espelta
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 50 ml de leche

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C. Preparar 12 moldes.
2. Batir huevos con miel, incorporar quark y leche.
3. Incorporar ingredientes secos.
4. Repartir masa en moldes.

5. Hornear 18-22 minutos.

## 62. Muffins de Arándanos

PODEROSO: JUGOSOS MUFFINS CON ARÁNDANOS FRESCOS - FRUTALES Y PROTEICOS.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de yogur griego
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 100 g de arándanos
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar ingredientes húmedos.
3. Incorporar ingredientes secos.
4. Incorporar arándanos con cuidado.
5. Hornear 20-22 minutos.

## 63. Muffins de Plátano y Avena

NATURALMENTE DULCE: MUFFINS ENDULZADOS SOLO CON PLÁTANO - CON FIBRA Y SACIANTES.

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 100 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 30 g de nueces (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Chafar plátanos.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Repartir en 10 moldes.
5. Hornear 20-22 minutos.

## 64. Muffins de Limón y Amapola

REFRESCANTE DIFERENTE: MUFFINS DE LIMÓN CON SEMILLAS DE AMAPOLA - COMBINACIÓN CLÁSICA.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de quark magro

- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 2 cdas. de semillas de amapola
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar húmedos con limón.
3. Incorporar secos y amapola.
4. Hornear 18-20 minutos.
5. Opcional glaseado de limón.

## 65. Muffins de Cacahuete y Chocolate

DREAM TEAM: CACAHUETE Y CHOCOLATE UNIDOS - CREMOSO Y PROTEICO.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de mantequilla de cacahuete
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 50 g de copos de avena
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo
- 30 g de chips de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir cacahuete, huevos y miel.

- 3.** Incorporar secos.
- 4.** Incorporar chips.
- 5.** Hornear 18-20 minutos.

## 66. Muffins de Manzana y Canela

**OTOÑO EN EL MOLDE: JUGOSOS MUFFINS DE MANZANA CON CANELA - COMO TARTA DE MANZANA PEQUEÑA.**

### INGREDIENTES:

- 1 manzana (rallada)
- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de copos de avena
- 2 cdtas. de canela
- 50 g de miel
- 1 cdtta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Precalentar el horno a 180°C.
- 2.** Rallar manzana.
- 3.** Mezclar húmedos, incorporar manzana.
- 4.** Incorporar secos.
- 5.** Hornear 20-22 minutos.

## 67. Muffins Doble Chocolate

**PARA ADICTOS AL CHOCOLATE:  
MUFFINS EXTRA CHOCOLATEADOS**

## CON TROZOS - CIELO DE CHOCOLATE.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de yogur griego
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de harina de espelta
- 60 g de chocolate negro (picado)
- 50 g de sirope de arce
- 1 cdtta. de levadura en polvo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Precalentar el horno a 180°C.
- 2.** Mezclar húmedos.
- 3.** Incorporar secos.
- 4.** Incorporar trozos de chocolate.
- 5.** Hornear 18-20 minutos.

## 68. Cupcakes con Frosting de Vainilla

**BONITOS Y RICOS: CUPCAKES DE VAINILLA CON FROSTING PROTEICO - PERFECTOS PARA FIESTAS.**

### INGREDIENTES:

- Masa como receta 45 (Bizcocho vainilla)
- Frosting: 200 g de queso crema
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- Fideos de colores

## **PREPARACIÓN:**

1. Preparar masa, repartir en 12 moldes.
2. Hornear 18-20 minutos a 180°C, enfriar.
3. Frosting: Batir crema, proteína y miel.
4. Decorar cupcakes.
5. Decorar con fideos.

## **69. Muffins de Zanahoria Sin Azúcar**

### **PICAR VERDURA: JUGOSOS MUFFINS DE ZANAHORIA SIN AZÚCAR - ENDULZADOS SOLO CON DÁTILES.**

## **INGREDIENTES:**

- 150 g de zanahoria rallada
- 2 huevos
- 50 g de dátiles medjool (triturados)
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de almendras molidas
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo

## **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar dátiles, mezclar con huevos.
3. Incorporar zanahorias y secos.
4. Hornear 20-22 minutos.
5. Disfrutar tibios o fríos.

## **70. Muffins de Frambuesa y Chocolate Blanco**

## **AGRIDULCE: FRAMBUESAS FRUTALES CON CHOCOLATE BLANCO - COMBINACIÓN CELESTIAL.**

## **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 80 g de frambuesas
- 50 g de chocolate blanco (picado)
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo

## **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar húmedos y secos.
3. Incorporar frambuesas y chocolate.
4. Hornear 20-22 minutos.
5. Dejar enfriar.

## **71. Muffins de Calabaza y Especias**

### **ESPECIALIDAD OTOÑAL: MUFFINS ESPECIADOS DE CALABAZA - PERFECTOS PARA EL FRÍO.**

## **INGREDIENTES:**

- 150 g de puré de calabaza
- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de copos de avena

- 2 cdtas. de especias pumpkin spice
- 50 g de sirope de arce
- 1 cdtta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar puré, huevos y sirope.
3. Incorporar secos.
4. Hornear 20-22 minutos.
5. Servir con topping de queso crema.

## **72. Cupcakes de Plátano y Chocolate**

**COMBI CLÁSICA: CHOCOLATE Y PLÁTANO EN MONOS CUPCAKES - NATURALMENTE DULCES.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de copos de avena
- 1 cdtta. de levadura en polvo
- Frosting choco (opcional)

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Chafar plátanos, mezclar con huevos.
3. Incorporar secos.
4. Hornear 18-20 minutos.
5. Opcional topear con frosting.

## **73. Muffins de Coco**

**TROPICALES Y JUGOSOS: MUFFINS DE COCO CON PROTEÍNA - COMO PIÑA COLADA PARA MORDER.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 ml de leche de coco
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de coco rallado
- 40 g de harina de coco
- 50 g de miel
- 1 cdtta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar húmedos.
3. Incorporar secos.
4. Hornear 20-22 minutos.
5. Espolvorear coco tostado.

## **74. Cupcakes de Fresa**

**ROSAS Y RICOS: CUPCAKES DE FRESA CON FROSTING FRUTAL - ATRACCIÓN EN EL BUFET.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (fresa o vainilla)

- 80 g de harina de espelta
- 50 g de fresas picadas
- 50 g de miel
- Frosting de queso y fresa

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Preparar masa, incorporar fresas.
3. Hornear 18-20 minutos.
4. Frosting: Mezclar queso, puré fresa y miel.
5. Decorar cupcakes.

## **75. Muffins de Avena y Pasas**

**CLÁSICO ACOGEDOR: MUFFINS COMO GALLETAS DE AVENA - CON PASAS Y CANELA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de yogur griego
- 100 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de pasas
- 50 g de miel
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar todo.
3. Hornear 20-22 minutos.

4. Servir tibios.
5. Perfectos para desayuno.

## **76. Muffins con Chips de Chocolate**

**SIMPLEMENTE IRRESISTIBLE: MUFFINS DE VAINILLA CON CHIPS - EL FAVORITO ABSOLUTO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 60 g de chips de chocolate
- 50 g de miel
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar húmedos y secos.
3. Incorporar chips.
4. Hornear 18-20 minutos.
5. Topear con extra chips tibios.

## **77. Muffins de Calabacín y Chocolate**

**VERDURA ESCONDIDA: SUPER JUGOSOS - ¡NADIE LO NOTA!**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de calabacín rallado
- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 50 g de sirope de arce
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Rallar calabacín, escurrir levemente.
3. Mezclar todo.
4. Hornear 20-22 minutos.
5. ¡Extremadamente jugosos!

## **78. Cupcakes de Limón con Frosting**

**SOLEADO Y FRESCO: CUPCAKES DE LIMÓN CON FROSTING DE QUARK - LIGERO.**

#### **INGREDIENTES:**

- Masa como receta 64
- Frosting: 150 g de queso quark magro
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- Ralladura de limón

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hornear masa muffins.
2. Enfriar.
3. Frosting de quark, proteína, miel y ralladura.

4. Poner en cupcakes.
5. Decorar con ralladura.

## **79. Muffin de Taza Proteico**

**LISTO EN 2 MINUTOS: MUFFIN INDIVIDUAL DE MICROONDAS - PARA ANTOJOS RÁPIDOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 huevo
- 2 cdas. de queso quark magro
- 25 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de harina de espelta
- 1 cda. de miel
- 1/4 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar todo en una taza grande.
2. Cocinar 60-90 segundos en microondas.
3. Comprobar cocción.
4. Enfriar brevemente.
5. Disfrutar directamente.

## **80. Cupcakes de Chocolate y Avellana**

**COMO NUTELLA PARA MORDER: CUPCAKES DE CHOCOLATE CON FROSTING DE AVELLANA.**

#### **INGREDIENTES:**

- Masa como receta 67
- Frosting: 100 g de queso crema
- 3 cdas. de crema de avellanas
- 20 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de miel
- Avellanas picadas

#### PREPARACIÓN:

1. Hornear masa doble chocolate.
2. Enfriar.
3. Hacer frosting cremoso.
4. Poner en cupcakes.
5. Espolvorear avellanas.

# BARRITAS DE PROTEÍNA Y BOLITAS ENERGÉTICAS

## 81. Barritas de Chocolate Proteicas Sin Horno

**SIN HORNEAR: BARRITAS DE CHOCOLATE PROTEICAS CON TEXTURA CRUJIENTE - PERFECTAS PARA LLEVAR.**

#### INGREDIENTES:

- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 80 g de copos de avena
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de cacao en polvo

- 50 ml de leche
- 50 g de chocolate negro (para glaseado)

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Añadir mantequilla de cacahuete, miel y leche, amasar hasta obtener una masa.
3. Presionar en un molde (aprox. 20x15 cm), alisar.
4. Derretir el chocolate y extender por encima.
5. Enfriar 2 horas, cortar en barritas.

## 82. Energyballs de Mantequilla de Cacahuete

**CREMOSAS Y ENERGÉTICAS:  
PEQUEÑAS BOLITAS LLENAS DE  
ENERGÍA DE CACAHUETE - LISTAS EN  
10 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de copos de avena
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de chips de chocolate
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
2. Amasar hasta obtener una masa pegajosa.
3. Formar 12-15 bolitas.
4. Refrigerar 30 minutos.
5. Duran hasta 2 semanas en el frigorífico.

## 83. Bolitas de Coco y Dátiles

**NATURALMENTE DULCES: BOLITAS  
ENERGÉTICAS CON DÁTILES Y COCO -  
SIN AZÚCAR AÑADIDO, LLENAS DE  
SABOR.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de dátiles Medjool (sin hueso)

- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de coco rallado
- 30 g de almendras molidas
- 1 cda. de aceite de coco
- Coco rallado extra para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Triturar los dátiles en la batidora.
2. Añadir el resto de ingredientes y procesar hasta obtener una masa.
3. Formar bolitas.
4. Rebozar en coco rallado.
5. Conservar en el frigorífico.

## 84. Barritas de Avena y Chocolate Proteicas

**CRUJIENTES Y NUTRITIVAS: BARRITAS  
DE AVENA CON CHOCOLATE - EL  
SNACK PERFECTO POST-ENTRENO.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de copos de avena
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de miel
- 3 cdas. de aceite de coco (derretido)
- 30 g de chips de chocolate
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Presionar en un molde forrado.

4. Hornear 15-18 minutos.
5. Dejar enfriar y cortar en barritas.

## 85. Energyballs de Almendra y Vainilla

**NUEZ Y SUAVIDAD: BOLITAS DE ALMENDRA CON VAINILLA - ELEGANTES Y PROTEICAS.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de almendras molidas
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de sirope de arce
- 2 cdas. de crema de almendras
- 1 cdtá. de extracto de vainilla
- Láminas de almendra para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Amasar todos los ingredientes.
2. Formar 12 bolitas.
3. Rebozar en láminas de almendra.
4. Refrigerar 30 minutos.
5. Guardar en un recipiente en el frigorífico.

## 86. Barritas de Muesli Caseras

**MEJOR QUE COMPRADAS: CRUJIENTES BARRITAS DE MUESLI CON EXTRA DE PROTEÍNA - LLENAS DE FIBRA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 30 g de nueces variadas (picadas)
- 30 g de frutas secas
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Mezclar los ingredientes secos.
3. Calentar la miel y la mantequilla de cacahuete, incorporar.
4. Presionar en un molde, hornear 18-20 minutos.
5. Dejar enfriar completamente antes de cortar.

## 87. Bolitas de Chocolate y Arándanos Rojos

**AGRIDULCES: BOLITAS DE CHOCOLATE CON ARÁNDANOS ROJOS - UN SNACK FESTIVO.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de dátiles Medjool
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 40 g de arándanos rojos secos
- 30 g de copos de avena
- 1 cda. de aceite de coco

### PREPARACIÓN:

1. Triturar los dátiles en la batidora.
2. Añadir todos los ingredientes y procesar.

3. Dejar los arándanos algo enteros para textura.
4. Formar bolitas.
5. Conservar en el frigorífico.

## 88. Barritas de Anacardos y Coco

**CREMOSAS Y TROPICALES: BARRITAS CON ANACARDOS Y COCO - SE DERRITEN EN LA BOCA.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de anacardos
- 50 g de coco rallado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de aceite de coco (derretido)
- 3 cdas. de sirope de arce
- Chocolate blanco (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Moler finamente los anacardos.
2. Mezclar con coco rallado y proteína.
3. Incorporar aceite de coco y sirope.
4. Presionar en molde, enfriar 1 hora.
5. Opcionalmente cubrir con chocolate blanco derretido.

## 89. Bocaditos de Chocolate y Cacahuete Proteicos

**MINI-SNICKERS: PEQUEÑOS BOCADOS CON CACAHUETE Y CHOCOLATE -**

### ADICTIVAMENTE BUENOS.

### INGREDIENTES:

- 50 g de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de miel
- 30 g de cacahuetes picados
- 50 g de chocolate negro

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar mantequilla de cacahuete, proteína y miel.
2. Incorporar cacahuetes, enfriar brevemente.
3. Formar pequeñas bolitas.
4. Derretir el chocolate y bañar las bolitas.
5. Dejar endurecer sobre papel de horno.

## 90. Barritas de Avena y Miel

**SENCILLAS Y NUTRITIVAS: CLÁSICAS BARRITAS DE AVENA CON MIEL - LA BASE DE TODOS LOS SNACKS.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 4 cdas. de miel
- 3 cdas. de aceite de coco
- 1/4 cdt. de canela
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170°C.

2. Mezclar ingredientes secos.
3. Calentar miel y aceite de coco e incorporar.
4. Presionar en molde, hornear 20 minutos.
5. Dejar enfriar completamente.

## 91. Bolitas de Nuez y Dátiles

**SABOR INTENSO: BOLITAS ENERGÉTICAS CON NUECES Y DÁTILES - SABOR A NUEZ Y SACIANTES.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de nueces
- 100 g de dátiles Medjool
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de cacao
- 1 pizca de canela

### PREPARACIÓN:

1. Triturar las nueces groseramente en la batidora.
2. Añadir dátiles y seguir batiendo.
3. Incorporar proteína, cacao y canela.
4. Formar bolitas.
5. Guardar en el frigorífico.

## 92. Bocaditos de Brownie Proteicos

**PEQUEÑOS Y CHOCOLATES: MINI-BROWNIES COMO ENERGYBALLS - FUDGY Y PROTEICOS.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de dátiles Medjool
- 40 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de cacao en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 2 cdas. de agua
- Cacao en polvo para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Procesar todos los ingredientes en batidora hasta masa pegajosa.
2. Formar bolitas pequeñas.
3. Rebozar en cacao en polvo.
4. Refrigerar.
5. ¡Saben a mini brownies!

## 93. Energyballs de Coco y Lima

**REFRESCANTE TROPICAL: BOLITAS DE COCO CON TOQUE DE LIMA - FRESCURA ESTIVAL.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de coco rallado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de crema de anacardos
- Zumo y ralladura de 1 lima
- 2 cdas. de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Formar bolitas.

3. Rebozar en coco rallado extra.
4. Refrigerar hasta que endurezcan.
5. ¡Perfectas para días calurosos!

## 94. Trufas de Chocolate Proteicas

**ELEGANTES Y DECADENTES: TRUFAS TIPO PRALINÉ CON PROTEÍNA - PERFECTAS PARA REGALAR.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de chocolate negro
- 50 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cda. de aceite de coco
- Cacao en polvo, nueces picadas para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Calentar nata, verter sobre chocolate picado, remover.
2. Incorporar aceite de coco y proteína.
3. Refrigerar 2 horas hasta moldeable.
4. Formar bolas con cuchara.
5. Rebozar en cacao o nueces.

## 95. Barritas de Pipas de Calabaza

**VERDE Y SANO: BARRITAS CON PIPAS DE CALABAZA - SABOR A NUEZ Y RICAS EN MINERALES.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de pipas de calabaza
- 60 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

1. Picar pipas groseramente.
2. Mezclar con avena y proteína.
3. Calentar miel y aceite, incorporar.
4. Presionar en molde, enfriar 1 hora.
5. Cortar en barritas.

## 96. Bolitas de Matcha y Proteína

**ENERGÍA VERDE: ENERGYBALLS CON TÉ MATCHA - RICAS EN ANTIOXIDANTES Y ESTIMULANTES.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de anacardos
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de té Matcha en polvo
- 3 cdas. de sirope de arce
- Coco rallado para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Moler anacardos finos.
2. Mezclar con proteína y Matcha.
3. Incorporar sirope.
4. Formar bolitas.

- Rebozar en coco rallado.

## 97. Energyballs de Pistacho

**VERDE Y NOBLE: LUJOSAS BOLITAS CON PISTACHOS REALES - PARA MOMENTOS ESPECIALES.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de pistachos (pelados)
- 80 g de dátiles Medjool
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- Pistachos picados para rebozar

### PREPARACIÓN:

- Picar pistachos groseramente en batidora.
- Añadir dátiles, proteína y miel.
- Procesar hasta masa.
- Formar bolitas y rebozar en pistachos picados.
- Servir frías.

## 98. Barritas de Caramelo Proteicas

**DULCE Y PEGAJOSO: BARRITAS DE CARAMELO CON PROTEÍNA - COMO TWIX, PERO MÁS SANAS.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de dátiles Medjool
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete

- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de cacahuetes picados
- 70 g de chocolate con leche
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

- Triturar dátiles (consistencia caramelo).
- Mezclar con mantequilla de cacahuete, proteína y sal.
- Incorporar cacahuetes, presionar en molde.
- Derretir chocolate y verter encima.
- Enfriar 1 hora, cortar en barritas.

## 99. Bolitas de Avena y Frutos Rojos

**FRUTAL Y DULCE: ENERGYBALLS CON FRUTOS ROJOS SECOS - LLENAS DE ANTIOXIDANTES.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de copos de avena
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de frutos rojos secos (arándanos rojos, azules)
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de crema de almendras

### PREPARACIÓN:

- Mezclar avena, proteína y frutos rojos.
- Incorporar miel y crema de almendras.
- Amasar hasta masa.
- Formar bolitas.
- Refrigerar.

## 100. Barritas de Chocolate y Almendra

NUEZ Y CHOCOLATE: BARRITAS CON ALMENDRAS ENTERAS Y BAÑO DE CHOCO - SACIANTES Y RICAS.

### INGREDIENTES:

- 80 g de almendras enteras
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)

- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de coco
- 70 g de chocolate negro

### PREPARACIÓN:

1. Picar almendras groseramente, mezclar con proteína.
2. Calentar miel y aceite, incorporar.
3. Presionar en molde, enfriar 1 hora.
4. Cortar en barritas.
5. Bañar en chocolate derretido y dejar endurecer.

# PANCAKES Y WAFFLES PROTEICOS

## 101. Pancakes Proteicos Clásicos

EL CLÁSICO DEL DESAYUNO:  
PANCAKES ESPONJOSOS CON EXTRA  
DE PROTEÍNA - DELICIOSOS EN PILA.

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)

- 50 g de copos de avena
- 100 ml de leche
- 1/2 cdt. de levadura en polvo
- 1 cda. de miel
- Mantequilla para freír

### PREPARACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes en la batidora hasta liso.
2. Dejar reposar 5 minutos.

- 3.** Calentar sartén con mantequilla (fuego medio).
- 4.** Poner aprox. 3 cdas. de masa por pancake, dorar 2-3 minutos por lado.
- 5.** Servir con sirope de arce, bayas o crema de nueces.

## 102. Pancakes de Chocolate Proteicos

**CHOCOLATE PARA DESAYUNAR:  
PANCAKES ESPONJOSOS CON CACAO  
- PARA MAÑANAS DULCES.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 50 g de copos de avena
- 100 ml de leche
- 1/2 cda. de levadura en polvo
- 1 cda. de miel

### PREPARACIÓN:

- 1.** Batir todo hasta liso.
- 2.** Cocinar en sartén antiadherente.
- 3.** 2-3 minutos por lado.
- 4.** Apilar tibios.
- 5.** Servir con mantequilla de cacahuete y rodajas de plátano.

## 103. Pancakes de Plátano y Avena

**NATURALMENTE DULCE: PANCAKES ENDULZADOS CON PLÁTANO - ESPONJOSOS Y SACIONANTES.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de copos de avena
- 1/2 cda. de levadura en polvo
- 1/2 cda. de canela

### PREPARACIÓN:

- 1.** Chafar plátano.
- 2.** Mezclar todo o batir.
- 3.** Cocinar pequeños pancakes en sartén con mantequilla.
- 4.** 2-3 minutos por lado.
- 5.** Servir con extra rodajas de plátano.

## 104. Waffles Belgas Proteicos

**CRUJIENTES Y GRUESOS: WAFFLES BELGAS TRADICIONALES CON PROTEÍNA - UN SUEÑO DULCE.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche
- 40 g de mantequilla derretida
- 1 cda. de levadura en polvo

- 1 cda. de azúcar o edulcorante

#### PREPARACIÓN:

1. Separar huevos. Montar claras.
2. Mezclar yemas con resto ingredientes.
3. Incorporar claras montadas.
4. Hornear en gofrera precalentada 4-5 minutos.
5. Servir con nata y bayas.

## 105. Pancakes de Arándanos

**PODER DE BAYAS: JUGOSOS PANCAKES LLENOS DE ARÁNDANOS - AGRIDULCE PERFECTO.**

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de copos de avena
- 100 ml de leche
- 80 g de arándanos
- 1/2 cdtá. de levadura en polvo

#### PREPARACIÓN:

1. Masa con todos ingredientes (menos arándanos).
2. Incorporar arándanos con cuidado.
3. Cocinar pequeños pancakes en sartén.
4. Topear con extra arándanos.
5. Servir con sirope de arce.

## 106. Pancakes de

## Mantequilla de Cacahuete

**PARA FANS DEL CACAHUETE: CREMOSOS PANCAKES CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE EN LA MASA.**

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 50 g de copos de avena
- 80 ml de leche
- 1/2 cdtá. de levadura en polvo

#### PREPARACIÓN:

1. Batir todo liso.
2. Dorar en sartén.
3. 2-3 minutos por lado.
4. Topear con extra mantequilla de cacahuete.
5. Servir con plátano.

## 107. Waffles de Manzana y Canela

**AROMA OTOÑAL: WAFFLES CRUJIENTES CON TROZOS DE MANZANA Y CANELA - ACOGEDOR.**

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche

- 1 manzana pequeña (rallada)
- 2 cdtas. de canela
- 1 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hacer masa con todo.
2. Rallar manzana e incorporar.
3. Hornear en gofrera 4-5 minutos.
4. Espolvorear azúcar y canela.
5. Servir con salsa de vainilla.

## **108. Crêpes Proteicos Finos**

**ELEGANCIA FRANCESAS: CRÊPES FINÍSIMOS CON PROTEÍNA - PARA RELLENAR Y ENROLLAR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de harina de espelta
- 200 ml de leche
- 1 cda. de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Batir todo hasta masa lisa y líquida.
2. Reposar 30 minutos.
3. Cocinar crêpes finos en sartén caliente (1-2 min por lado).
4. Rellenar con Nutella, bayas o quark.
5. Enrollar y servir.

## **109. Pancakes de Calabaza y Especias**

**PUMPKIN SPICE: PANCAKES ESTACIONALES CON PURÉ DE CALABAZA - OTOÑO EN EL PLATO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 g de puré de calabaza
- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de copos de avena
- 2 cdtas. de especias pumpkin spice
- 1/2 cdta. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Batir todo liso.
2. Cocinar a fuego medio.
3. 2-3 minutos por lado.
4. Topear con nueces pecanas y sirope.
5. Servir calientes.

## **110. Waffles de Chocolate con Quark**

**CHOCO-CREMOZO: WAFFLES DE CACAO CON QUARK FRESCO - POSTRE PARA DESAYUNAR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de cacao en polvo

- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche
- 150 g de queso quark magro
- Bayas para servir

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hacer masa de waffles (sin quark).
2. Hornear en gofrera.
3. Endulzar quark con miel.
4. Topear waffles con quark y bayas.
5. Servir inmediatamente.

## **111. Pancakes de Coco Proteicos**

**TROPICAL ESPONJOSO: PANCAKES CON COCO RALLADO - VIAJE AL CARIBE POR LA MAÑANA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 40 g de harina de coco
- 100 ml de leche de coco
- 30 g de coco rallado
- 1/2 cdtá. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar todo.
2. Reposar 5 min (harina coco absorbe).
3. Cocinar pequeños pancakes.
4. Topear con mango y coco.
5. Rociar con lima.

## **112. Waffles de Limón y Amapola**

**CÍTRICO FRESCO: WAFFLES CRUJIENTES CON LIMÓN Y AMAPOLA - REFRESCANTE COMBINACIÓN.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 2 cdas. de semillas de amapola
- 1 cda. de levadura en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar todo.
2. Hornear en gofrera 4-5 minutos.
3. Glasear con limón (opcional).
4. Espolvorear amapola extra.
5. Servir con yogur.

## **113. Pancakes Japoneses Esponjosos**

**EXTRA GORDOS Y AIREADOS: SOUFFLÉ PANCAKES INSPIRACIÓN JAPONESA - SUAVES COMO NUBES.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos (separados)
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)

- 50 g de harina de espelta
- 80 ml de leche
- 1/2 cdtá. de levadura en polvo
- 1 cda. de azúcar para claras

#### **PREPARACIÓN:**

1. Montar claras con azúcar.
2. Mezclar yemas con resto.
3. Incorporar claras con cuidado.
4. Cocinar fuego bajo con tapa 5-6 min por lado.
5. Servir con azúcar glas y bayas.

## **114. Waffles de Plátano y Chocolate**

**COMBI CLÁSICA: WAFFLES DE CHOCOLATE CON TOPPING DE PLÁTANO - POSTRE DESAYUNO.**

#### **INGREDIENTES:**

- Masa como receta 110
- 2 plátanos
- 2 cdas. de salsa chocolate
- Avellanas picadas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hacer waffles chocolate.
2. Cortar plátanos en rodajas.
3. Cubrir waffles con plátano.
4. Rociar salsa chocolate.
5. Espolvorear avellanas.

## **115. Tostadas Francesas de Vainilla**

**CLÁSICO AMERICANO: PAN HORNEADO EN MEZCLA DE HUEVO Y VAINILLA - CRUJIENTE Y PROTEICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 4 rebanadas pan de molde
- 2 huevos
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de leche
- 1 cdtá. de canela
- Mantequilla para freír

#### **PREPARACIÓN:**

1. Batir huevos, proteína, leche y canela.
2. Pasar pan por la mezcla.
3. Freír en mantequilla a fuego medio hasta dorado.
4. 2-3 minutos por lado.
5. Servir con sirope y bayas.

## **116. Pancakes de Avena Proteicos**

**ALTOS EN FIBRA: PANCAKES DE AVENA CON EXTRA PROTEÍNA - SACIANTES Y SANOS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 80 g de copos de avena
- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)

- 100 ml de leche
- 1/2 cdt. de levadura en polvo
- 1 cdt. de miel

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar avena, proteína y levadura.
2. Añadir huevos, leche y miel, batir todo.
3. Dorar en la sartén.
4. Topear con crema de nueces.
5. Servir con sirope.

## 117. Waffles de Fresa

FRESCO Y ROSA: WAFFLES CON FRESAS EN LA MASA Y ENCIMA - DELICIOSOS.

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (fresa o vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche
- 100 g de fresas (trituradas)
- 1 cdt. de levadura en polvo
- Fresas frescas y nata

#### PREPARACIÓN:

1. Hacer masa con puré de fresas.
2. Hornear en gofrera.
3. Topear con fresas y nata.
4. Servir inmediatamente.
5. Espolvorear azúcar glas.

## 118. Waffles de Canela

SABOR ROLLO DE CANELA: WAFFLES CON INTENSO AROMA A CANELA - COMO UN CINNAMON ROLL.

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 g de harina de espelta
- 150 ml de leche
- 2 cdtas. de canela
- 1 cdt. de levadura en polvo
- Glaseado de azúcar (opcional)

#### PREPARACIÓN:

1. Hacer masa con extra canela.
2. Hornear en gofrera.
3. Opcional cubrir con glaseado.
4. Servir calientes.
5. ¡Perfectos con café!

## 119. Dutch Baby Proteico

ESPECTÁCULO AL HORNO: GRAN PANCAKE HORNEADO - ESPONJOSO Y ESPECTACULAR.

#### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 60 g de harina de espelta

- 100 ml de leche
- 30 g de mantequilla
- Azúcar glas y limón

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar horno 220°C con sartén de hierro y mantequilla dentro.
2. Batir huevos, proteína, harina y leche.
3. Verter en sartén caliente y hornear inmediatamente.
4. 15-20 minutos hasta dorado e hinchado.
5. Servir con azúcar y limón.

### **120. Pancakes de Chocolate y Avellana**

**COMO NUTELLA: PANCAKES DE CHOCOLATE CON AVELLANAS -**

#### **CREMOSO Y NUSSIG.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de crema de avellanas
- 50 g de copos de avena
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá. de levadura en polvo
- Avellanas picadas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Batir todo (menos nueces picadas).
2. Dorar en la sartén.
3. Topear con extra crema.
4. Espolvorear avellanas.
5. Servir con plátano.

# **CHEESECAKES Y PASTELES DE QUARK**

### **121. Cheesecake Proteico Clásico**

**EL CLÁSICO DE NUEVA YORK:  
CREMOSA TARTA DE QUESO CON  
EXTRA DE PROTEÍNA - DENSA Y  
SEDUCTORA.**

## INGREDIENTES:

- 600 g de queso crema
- 150 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar o edulcorante
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 100 g de galletas de avena + 50 g de mantequilla (base)

## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Triturar galletas, mezclar con mantequilla, presionar en la base de un molde.
3. Batir queso crema, quark, huevos, azúcar, proteína y vainilla hasta cremoso.
4. Verter sobre la base, hornear 50-60 minutos.
5. Dejar enfriar en el horno apagado, luego refrigerar.

## 122. Cheesecake Proteico Sin Horno

SIN HORNEAR: CREMOSA TARTA DE QUESO DE LA NEVERA - FÁCIL Y REFRESCANTE.

## INGREDIENTES:

- 400 g de queso crema
- 200 g de yogur griego
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 5 hojas de gelatina
- 80 g de miel

- 100 g de galletas de avena + 50 g de mantequilla

## PREPARACIÓN:

1. Preparar la base y refrigerar.
2. Remojar la gelatina.
3. Batir queso crema, yogur, proteína y miel.
4. Disolver la gelatina e incorporar.
5. Verter sobre la base, refrigerar al menos 4 horas.

## 123. Vasitos de Cheesecake de Fresa

INDIVIDUAL Y BONITO: PEQUEÑOS CHEESECAKES EN VASO CON FRESAS - PERFECTO PARA INVITADOS.

## INGREDIENTES:

- 300 g de queso crema
- 100 g de queso quark magro
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de fresas
- 60 g de miel
- 50 g de migas de galleta

## PREPARACIÓN:

1. Repartir las migas en 4 vasos.
2. Batir queso crema, quark, proteína y miel.
3. Triturar las fresas.
4. Llenar los vasos con la crema, marmolar con puré de fresa.
5. Refrigerar 2 horas.

## 124. Cheesecake Proteico de Oreo

**COOKIES AND CREAM: CHEESECAKE CON GALLETAS OREO - OSCURO, CREMOSO E IRRESISTIBLE.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 150 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 15 galletas Oreo
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- 30 g de mantequilla

### PREPARACIÓN:

1. Triturar 10 Oreos, mezclar con mantequilla para la base.
2. Picar el resto de Oreos.
3. Preparar la masa de queso, incorporar Oreos picadas.
4. Hornear 50-55 minutos a 160°C.
5. Dejar enfriar en el horno.

## 125. Tarta de Quark y Limón

**REFRESCANTE Y LIGERA: AIREADA TARTA DE QUARK CON LIMÓN - POSIBLE SIN HORNO.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso quark magro
- 200 ml de nata
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- Zumo y ralladura de 2 limones
- 5 hojas de gelatina
- 80 g de miel
- Base de galleta

### PREPARACIÓN:

1. Preparar la base.
2. Montar la nata. Mezclar quark con proteína, limón y miel.
3. Remojar gelatina, disolver e incorporar.
4. Incorporar la nata, verter sobre la base.
5. Refrigerar 4 horas o toda la noche.

## 126. Cheesecake Cremoso de Chocolate

**DOBLE CHOCOLATE: CHEESECAKE CON CACAO Y BASE DE CHOCOLATE - PARA AUTÉNTICOS FANS DEL CHOCOLATE.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 100 g de galletas de chocolate + 50 g de mantequilla

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Preparar base de chocolate.
3. Mezclar masa de queso con cacao y proteína.
4. Hornear 50-55 minutos.
5. Dejar enfriar en el horno.

## 127. Cheesecake Proteico de Arándanos

**AFRUTADO Y CREMOSO: CHEESECAKE CON REMOLINO DE ARÁNDANOS - BONITO Y RICO.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 150 g de queso quark magro
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 150 g de arándanos
- 3 huevos
- 80 g de miel
- Base de galleta

### PREPARACIÓN:

1. Triturar 100 g de arándanos.
2. Preparar masa de queso.
3. Verter sobre la base, marmolar con puré de arándanos.
4. Hornear 50-55 minutos a 160°C.
5. Decorar con arándanos frescos.

## 128. Pastel de Queso Sin Base

**PURISTA: CREMOSO PASTEL DE QUESO TOTALMENTE SIN BASE - PARA FANS DEL LOW-CARB.**

### INGREDIENTES:

- 750 g de queso quark magro
- 200 g de queso crema
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar o edulcorante
- 3 cdas. de maicena
- 1 cdta. de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 150°C. Engrasar molde.
2. Batir todos los ingredientes hasta cremoso.
3. Verter en el molde.
4. Hornear 60-70 minutos.
5. Dejar enfriar en el horno.

## 129. Barritas de Cheesecake de Frambuesa

**PARA CORTAR: CHEESECAKE EN FORMA DE BARRITAS CON CAPA DE FRAMBUESA - PRÁCTICO Y RICO.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de queso crema
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 150 g de frambuesas
- 2 huevos
- 60 g de miel

- 100 g de galletas de avena + 40 g de mantequilla

#### PREPARACIÓN:

1. Preparar la base en molde rectangular.
2. Poner la masa de queso encima.
3. Triturar frambuesas y repartir encima.
4. Hornear 40-45 minutos a 160°C.
5. Enfriar y cortar en barritas.

## 130. New York Cheesecake con Proteína

**EL CLÁSICO POR EXCELENCIA: ALTO, CREMOSO NY CHEESECAKE - CON EXTRA DE PROTEÍNA.**

#### INGREDIENTES:

- 900 g de queso crema
- 200 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 4 huevos
- 150 g de azúcar
- 150 g de galletas Graham + 60 g de mantequilla
- 200 g de crema agria

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Prensar base más gruesa y prehornear (10 min).
3. Preparar masa de queso con crema agria.
4. Hornear 55-65 minutos.
5. Dejar enfriar en el horno toda la noche.

## 131. Cheesecake de Calabaza

**OTOÑAL ESPECIADO: CHEESECAKE CON PURÉ DE CALABAZA Y ESPECIAS - ESTACIONAL Y AROMÁTICO.**

#### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 200 g de puré de calabaza
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- 2 cdtas. de especias pumpkin spice
- Base de galletas Spekulatius

#### PREPARACIÓN:

1. Preparar base de Spekulatius.
2. Mezclar masa de queso con calabaza y especias.
3. Hornear 50-55 minutos a 160°C.
4. Servir con nata montada.
5. Espolvorear canela.

## 132. Cheesecake de Caramelo

**DULCE Y SEDUCTOR: CHEESECAKE CON REMOLINO DE CARAMELO - DECADENTE Y DELICIOSO.**

#### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)

- 3 huevos
- 80 g de azúcar moreno
- 4 cdas. de salsa de caramelo
- Base de galleta
- Sal marina

#### **PREPARACIÓN:**

1. Preparar la base.
2. Preparar la masa de queso.
3. Marmolar con 2 cdas. de caramelo.
4. Hornear 50 minutos a 160°C.
5. Topear con el resto de caramelo y sal marina.

### **133. Pastel de Quark Proteico Jugoso**

**CLÁSICO ALEMÁN: JUGOSO PASTEL DE QUARK CON PROTEÍNA - NO MUY DULCE, PERFECTAMENTE CREMOSO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 750 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 3 cdas. de maicena
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Opcional: Base de masa quebrada

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Batir todo hasta cremoso.
3. Verter en molde engrasado (o sobre base).

4. Hornear 60-70 minutos.

5. Dejar enfriar en el horno.

### **134. Cheesecake Japonés Esponjoso**

**LIGERO COMO UNA NUBE: EL FAMOSO CHEESECAKE JAPONÉS - TIPO SUFLÉ Y TIERNO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de queso crema
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos (separados)
- 40 g de azúcar
- 50 ml de leche
- 30 g de mantequilla
- 2 cdas. de harina

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalentar horno 160°C (baño maría).
2. Calentar queso, mantequilla, leche; incorporar proteína y harina.
3. Incorporar yemas. Montar claras con azúcar y envolver.
4. Hornear en molde forrado 50-60 minutos al baño maría.
5. Dejar enfriar lentamente.

## 135. Cheesecake con Swirl de Fresa

**BONITAS ESPIRALES: CHEESECAKE CON REMOLINOS DE FRESA - VISUALMENTE IMPRESIONANTE.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 50 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- 150 g de fresas (trituradas)
- Base de galleta

### PREPARACIÓN:

1. Preparar la base.
2. Preparar masa de queso y verter encima.
3. Distribuir puré de fresa en espiral.
4. Hacer dibujos con un palillo.
5. Hornear 50 minutos a 160°C.

## 136. Mini Cheesecakes Proteicos

**CONTROL DE PORCIONES: PEQUEÑOS CHEESECAKES INDIVIDUALES EN MOLDE DE MUFFIN - TAMAÑO PERFECTO.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de queso crema
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)

- 2 huevos
- 60 g de miel
- 12 galletas de vainilla o mini galletas
- Bayas para decorar

### PREPARACIÓN:

1. Poner papel en molde muffin, colocar 1 galleta en cada uno.
2. Preparar masa de queso y repartir.
3. Hornear 18-20 minutos a 160°C.
4. Dejar enfriar.
5. Decorar con bayas.

## 137. Cheesecake de Mango Sin Horno

**TROPICAL Y REFRESCANTE: NO-BAKE CHEESECAKE CON MANGO - PERFECTO PARA EL VERANO.**

### INGREDIENTES:

- 400 g de queso crema
- 200 g de mango (triturado)
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 5 hojas de gelatina
- 60 g de miel
- Base de galleta de coco

### PREPARACIÓN:

1. Preparar base con galletas de coco.
2. Remojar gelatina.
3. Preparar masa de queso con mango y proteína.
4. Disolver gelatina e incorporar.

5. Refrigerar 4 horas, decorar con rodajas de mango.

## 138. Cheesecake de Chocolate y Cacahuete

**COMO REESE'S: CHEESECAKE DE CHOCOLATE CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE - ADICTIVAMENTE BUENO.**

### INGREDIENTES:

- 500 g de queso crema
- 50 g de proteína en polvo (chocolate)
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- Base de galleta de chocolate
- Cacahuetes picados

### PREPARACIÓN:

1. Preparar base de chocolate.
2. Masa de queso con proteína, marmolar con mantequilla de cacahuete.
3. Hornear 55-60 minutos a 160°C.
4. Rociar con chocolate derretido.
5. Espolvorear cacahuetes.

## 139. Pastel de Queso de Vainilla Proteico

**CLÁSICO SENCILLO: PURISTA PASTEL DE QUESO DE VAINILLA CON**

**PROTEÍNA - ATEMPORALMENTE BUENO.**

### INGREDIENTES:

- 600 g de queso crema
- 200 g de queso quark magro
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- Base de galletas de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Base de galletas de vainilla trituradas y mantequilla.
2. Masa de queso con extra vainilla.
3. Hornear 55-60 minutos a 160°C.
4. Decorar con vainas de vainilla.
5. Servir frío.

## 140. Cheesecake en Vaso

**RÁPIDO Y PORCIÓNADO: CHEESECAKE POR CAPAS EN VASO - SIN HORNO, PERFECTO PARA LLEVAR.**

### INGREDIENTES:

- 300 g de queso crema
- 100 g de queso quark magro
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 50 g de migas de galleta
- Bayas al gusto

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Mezclar crema de queso, quark, proteína y miel.
- 2.** Montar en 4 vasos: Galletas, crema, bayas, crema.

- 3.** Topear con bayas.
- 4.** Refrigerar 1 hora.
- 5.** ¡Disfrutar con cuchara!

# **OATMEAL Y BOWLS PROTEICOS**

## **141. Oatmeal de Chocolate Proteico**

**CHOCOLATE PARA DESAYUNAR:  
CREMOSA AVENA CALIENTE CON  
CACAO Y PROTEÍNA - COMO UN  
POSTRE SALUDABLE.**

### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1 cda. de miel
- Chips de chocolate y rodajas de plátano

### **PREPARACIÓN:**

- 1.** Hervir avena con leche.
- 2.** Cocinar 5 minutos a fuego lento.
- 3.** Retirar del fuego, incorporar proteína y cacao.
- 4.** Endulzar con miel.
- 5.** Topear con chips y plátano.

## **142. Overnight Oats de Frutos Rojos con Proteína**

**PREPARAR DE NOCHE, DISFRUTAR DE  
DÍA: CREMOSA AVENA CON BAYAS -  
FRÍA Y REFRESCANTE.**

### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena
- 150 ml de leche
- 100 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)

- 100 g de frutos rojos variados
- 1 cda. de miel

#### PREPARACIÓN:

1. La noche anterior: Mezclar avena, leche, yogur y proteína.
2. Endulzar con miel.
3. Dejar reposar en nevera toda la noche.
4. Remover por la mañana.
5. Toper con frutos rojos y disfrutar.

### 143. Oatmeal de Plátano y Cacahuete

**COMBI CLÁSICA: AVENA CALIENTE CON PLÁTANO Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE - SACIANTE DELICIOSO.**

#### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 plátano
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- Cacahuetes picados

#### PREPARACIÓN:

1. Cocinar media banaba con leche y avena (5 min).
2. Incorporar proteína.
3. Incorporar mantequilla de cacahuete.
4. Cortar el resto de plátano en rodajas.
5. Toper con plátano y cacahuetes.

### 144. Bowl de Açaí Proteico

**PODER SUPERFOOD: CREMOSO BOWL DE AÇAÍ CON PROTEÍNA Y TOPPINGS COLORIDOS - DIGNO DE INSTAGRAM.**

#### INGREDIENTES:

- 100 g de puré de Açaí (congelado)
- 1 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (frutos rojos)
- 80 ml de leche
- Toppings: Granola, bayas, coco, chía

#### PREPARACIÓN:

1. Triturar Açaí, plátano, proteína y leche.
2. La consistencia debe ser espesa (¡poco líquido!).
3. Verter en un bol.
4. Decorar con toppings en filas.
5. Disfrutar inmediatamente.

### 145. Gachas de Avena con Manzana y Canela

**COMO TARTA DE MANZANA: AVENA CALIENTE CON MANZANA Y CANELA - ACOGEDOR Y CÁLIDO.**

#### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 manzana (en dados)
- 1 cdt. de canela

- 1 cda. de miel
- Nueces

#### PREPARACIÓN:

1. Hervir avena con leche.
2. Añadir dados de manzana y canela, cocinar 5 minutos.
3. Incorporar proteína.
4. Endulzar con miel.
5. Topear con nueces.

### 146. Bowl de Avena y Chocolate Proteico

**FRÍO Y CREMOSO: BOWL DE AVENA CHOCOLATOSA SIN COCINAR - RÁPIDO Y SACIANTE.**

#### INGREDIENTES:

- 60 g de copos de avena (suaves)
- 150 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1 cda. de miel
- Fresas y coco rallado

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo (menos toppings).
2. Dejar reposar 10 minutos.
3. Verter en un bowl.
4. Topear con fresas y coco.
5. Disfrutar frío.

### 147. Oatmeal de Vainilla Proteico

**CLÁSICO Y BUENO: CREMOSO OATMEAL DE VAINILLA - LA BASE PERFECTA PARA TOPPINGS.**

#### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cda. de sirope de arce
- Toppings favoritos

#### PREPARACIÓN:

1. Cocinar avena con leche (5 min).
2. Incorporar proteína y vainilla.
3. Endulzar con sirope.
4. Poner en un bol.
5. Topear al gusto.

### 148. Smoothie Bowl Tropical Proteico

**SENSACIÓN DE VACACIONES: CREMOSO SMOOTHIE BOWL CON FRUTAS TROPICALES - EXÓTICO Y REFRESCANTE.**

#### INGREDIENTES:

- 100 g de mango (congelado)
- 100 g de piña (congelada)

- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de leche de coco
- Toppings: Coco, maracuyá, granola

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar fruta congelada con proteína y leche de coco.
2. Mezclar espeso y cremoso.
3. Verter en un bol.
4. Decorar con toppings tropicales.
5. Disfrutar inmediatamente.

## **149. Oatmeal de Calabaza y Especias**

**PUMPKIN SPICE LATTE A CUCHARADAS: OATMEAL OTOÑAL CON CALABAZA - CÁLIDO Y ESPECIADO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena
- 180 ml de leche
- 50 g de puré de calabaza
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de especias pumpkin spice
- 1 cda. de sirope de arce
- Nueces pecanas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cocinar avena con leche y puré de calabaza.
2. Añadir especias.
3. Incorporar proteína.

4. Endulzar con sirope.
5. Topear con pecanas.

## **150. Bowl de Yogur y Frutos Rojos**

**FÁCIL Y RICO: CREMOSO BOWL DE YOGUR CON BAYAS COLORIDAS - RÁPIDO Y PROTEICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de frutos rojos variados
- 30 g de granola
- 1 cda. de miel
- Semillas de chía

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar yogur con proteína.
2. Poner en un bol.
3. Topear con frutos rojos, granola y chía.
4. Rociar con miel.
5. Servir inmediatamente.

## **151. Bowl de Plátano y Cacahuete**

**SUAVE Y CREMOSO: SMOOTHIE BOWL CON CACAHUETE Y PLÁTANO - COMO UN BATIDO PARA COMER CON CUCHARA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 plátanos congelados
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 ml de leche
- Toppings: Granola, plátano, cacahuetes

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar plátanos, mantequilla, proteína y leche.
2. Mantener espeso y cremoso.
3. Poner en un bol.
4. Decorar con toppings.
5. Disfrutar inmediatamente.

### **152. Bowl de Desayuno de Quinoa Proteica**

#### **PROTEÍNA DIFERENTE: DULCE BOWL DE QUINOA CON FRUTAS - SIN GLUTEN Y NUTRITIVO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 80 g de quinoa cocida
- 150 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- 1/2 cdta. de canela
- Bayas y nueces

#### **PREPARACIÓN:**

1. Calentar quinoa con la leche.
2. Incorporar proteína, miel y canela.
3. Poner en un bol.
4. Topear con bayas y nueces.

5. Disfrutar caliente o frío.

### **153. Oatmeal de Coco y Chocolate**

#### **BOUNTY AL DESAYUNO: OATMEAL DE CHOCOLATE CON COCO - TROPICAL Y CHOCOLATOSO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena
- 150 ml de leche de coco
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de coco rallado
- 1 cda. de cacao en polvo
- Chips de chocolate

#### **PREPARACIÓN:**

1. Cocinar avena con leche de coco.
2. Incorporar cacao y proteína.
3. Mezclar 20 g de coco.
4. Topear con resto de coco y chips.
5. Servir caliente.

### **154. Bircher Muesli Proteico**

#### **CLÁSICO SUIZO: MUESLI REMOJADO CON MANZANA Y PROTEÍNA - TRADICIONAL CON UN GIRO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 60 g de copos de avena

- 150 ml de leche
- 100 g de yogur
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 manzana (rallada)
- 1 cda. de miel
- Nueces y pasas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Remojar avena, leche y yogur toda la noche.
2. Por la mañana incorporar proteína y manzana.
3. Endulzar con miel.
4. Toper con nueces y pasas.
5. Servir frío.

## **155. Bowl de Chía Proteico**

#### **BOOST DE OMEGA-3: BOWL DE PUDIN DE CHÍA CON EXTRA DE PROTEÍNA Y FRUTA - CREMOSO Y SANO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 4 cdas. de semillas de chía
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de sirope de arce
- Toppings: Bayas, Granola, Coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar chía con leche y proteína.
2. Añadir sirope.
3. Dejar hinchar 4 horas o toda la noche.
4. Poner en un bol.
5. Decorar con toppings favoritos.

## **156. Smoothie Bowl de Mango Proteico**

#### **AMARILLO SOL Y CREMOSO: BOWL DE MANGO CON PROTEÍNA - TROPICAL Y LLENO DE VITAMINA C.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de mango (congelado)
- 1/2 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 80 ml de leche
- Toppings: Granola, coco, mango fresco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar frutas congeladas con proteína y leche.
2. Mezclar espeso y cremoso.
3. Poner en un bol.
4. Decorar bonito.
5. Disfrutar inmediatamente.

## **157. Gachas Calientes Proteicas**

#### **COMFORT FOOD: GACHAS CLÁSICAS CALIENTES CON PROTEÍNA - SENCILLO Y ACOGEDOR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 pizca de sal

- 1 cda. de mantequilla
- Toppings al gusto

#### PREPARACIÓN:

1. Hervir avena con leche y sal.
2. Cocinar 5 minutos removiendo.
3. Retirar, incorporar proteína y mantequilla.
4. Poner en un bol.
5. Topear al gusto.

## 158. Porridge de Chocolate y Avellana

**COMO NUTELLA EN EL PLATO:  
CREMOSO PORRIDGE CON CHOCO Y  
AVELLANAS - IRRESISTIBLE.**

#### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de crema de avellanas
- Avellanas picadas
- Chips de chocolate

#### PREPARACIÓN:

1. Cocinar avena con leche.
2. Incorporar proteína y crema de avellanas.
3. Remover hasta cremoso.
4. Topear con avellanas y chips.
5. Servir caliente.

## 159. Crumble de Desayuno Proteico

**CALIENTE Y CRUJIENTE: CRUMBLE DE AVENA HORNEADO CON FRUTAS - COMO POSTRE PARA DESAYUNAR.**

#### INGREDIENTES:

- 150 g de frutos rojos variados
- 60 g de copos de avena
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 30 g de almendras molidas
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de coco
- Yogur para servir

#### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Poner los frutos rojos en fuente de horno.
3. Hacer crumble con avena, proteína, almendras, miel y aceite.
4. Espesar sobre la fruta, hornear 20-25 minutos.
5. Servir con yogur.

## 160. Bowl de Frutos Rojos con Topping de Coco

**COLORIDO Y RICO: SMOOTHIE BOWL DE BAYAS CON GRANOLA DE COCO CRUJIENTE - FIESTA PARA LOS SENTIDOS.**

#### INGREDIENTES:

- 150 g de frutos rojos (congelados)
- 1/2 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (frutos rojos)
- 80 ml de leche
- Toppings: Granola de coco, coco rallado, bayas frescas

#### PREPARACIÓN:

1. Triturar frutas con proteína y leche.
2. Mezclar espeso y cremoso.
3. Poner en un bol.
4. Decorar generosamente con toppings de coco.
5. Disfrutar inmediatamente.

## MOUSSE Y POSTRES LIGEROS

### 161. Mousse de Chocolate Proteica Aireada

LIGERA COMO UNA NUBE Y CHOCOLATOSA: MOUSSE AIREADA CON EXTRA DE PROTEÍNA - UN POSTRE ELEGANTE.

#### INGREDIENTES:

- 100 g de chocolate negro
- 150 ml de nat
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 claras de huevo
- 1 cda. de azúcar glas
- Cacao en polvo para espolvorear

#### PREPARACIÓN:

1. Derretir chocolate al baño maría y dejar enfriar ligeramente.
2. Montar la nata. Montar las claras a pico de nieve con el azúcar.
3. Incorporar la proteína al chocolate.
4. Envolver con cuidado la nata y las claras.
5. Llenar vasos, enfriar 3 horas, espolvorear cacao.

### 162. Mousse de Fresa con Quark

FRUTAL Y CREMOSO: MOUSSE ROSA DE FRESA CON QUARK - LIGERA Y REFRESCANTE.

#### INGREDIENTES:

- 200 g de fresas
- 200 g de queso quark magro
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 3 hojas de gelatina

#### **PREPARACIÓN:**

1. Remojar gelatina. Triturar fresas.
2. Mezclar quark con proteína y miel, incorporar puré de fresas.
3. Disolver gelatina e incorporar.
4. Montar nata y envolver.
5. Llenar vasos, enfriar 3 horas.

## **163. Mousse de Limón Ligera**

**REFRESCANTE Y DELICADA: MOUSSE DE LIMÓN CON QUARK PROTEICO - ELEGANCIA VERANIEGA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de queso quark magro
- 150 ml de nata
- Zumo y ralladura de 2 limones
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de azúcar glas
- 3 hojas de gelatina

#### **PREPARACIÓN:**

1. Remojar gelatina.
2. Mezclar quark con proteína, limón y azúcar.

3. Disolver gelatina e incorporar.
4. Montar nata y envolver.
5. Enfriar 3-4 horas.

## **164. Mousse de Aguacate y Chocolate**

**SORPRENDENTEMENTE BUENA:  
CREMOSA MOUSSE DE AGUACATE Y  
CACAO - OPCIÓN VEGANA Y SANA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 aguacates maduros
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cacao en polvo
- 4 cdas. de sirope de arce
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar aguacates en batidora.
2. Añadir proteína, cacao, sirope y vainilla.
3. Sazonar con sal.
4. Batir hasta cremoso.
5. Enfriar 1 hora, servir con bayas.

## **165. Postre Proteico de Frutos Rojos en Vaso**

**DELICIOSO POR CAPAS: FRUTOS ROJOS Y CREMA PROTEICA EN VASO - BONITO Y RICO.**

## INGREDIENTES:

- 200 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 150 g de frutos rojos variados
- 2 cdas. de miel
- Hojas de menta

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar yogur con proteína y miel.
2. Alternar capas de frutos rojos y crema en 4 vasos.
3. Topear con frutos rojos y menta.
4. Enfriar 30 minutos.
5. Disfrutar con cuchara.

## 166. Mousse de Vainilla con Bayas

**CLÁSICA Y CREMOSA: FRAGANTE MOUSSE DE VAINILLA CON BAYAS FRESCAS - ELEGANCIA ATEMPORAL.**

## INGREDIENTES:

- 200 ml de nata
- 150 g de queso quark magro
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- 3 cdas. de miel
- Bayas frescas

## PREPARACIÓN:

1. Montar la nata.
2. Mezclar quark con proteína, vainilla y miel.
3. Envolver la nata montada.

**4. Llenar vasos, enfriar 2 horas.**

**5. Decorar con bayas.**

## 167. Mousse de Mango Tropical

**EXÓTICA Y CREMOSA: SOLEADA MOUSSE DE MANGO - UN TOQUE TROPICAL EN VASO.**

## INGREDIENTES:

- 200 g de mango maduro (fresco o congelado)
- 150 g de yogur griego
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- Maracuyá

## PREPARACIÓN:

1. Triturar el mango. Montar la nata.
2. Mezclar yogur con proteína y miel.
3. Incorporar puré de mango y nata.
4. Enfriar 2 horas.
5. Servir con maracuyá.

## 168. Panna Cotta Proteica

**ELEGANCIA ITALIANA: SEDOSA PANNA COTTA CON PROTEÍNA - SIMPLE E IMPRESIONANTE.**

## INGREDIENTES:

- 300 ml de nata

- 100 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 hojas de gelatina
- 3 cdas. de miel
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Salsa de frutos rojos

#### **PREPARACIÓN:**

1. Remojar gelatina.
2. Calentar nata, leche y miel (sin hervir).
3. Disolver gelatina, incorporar proteína y vainilla.
4. Verter en moldes, enfriar 4 horas.
5. Desmoldar y servir con salsa de frutos rojos.

## **169. Mousse de Frambuesa y Quark**

**ROSA Y CREMOSA: AIREADA MOUSSE DE QUARK Y FRAMBUESA - FRUTAL Y PROTEICA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 150 g de frambuesas
- 200 g de queso quark magro
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- Frambuesas frescas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Triturar frambuesas y colar.
2. Montar la nata.

3. Mezclar quark con proteína y miel, incorporar puré.
4. Envolver nata, enfriar 2 horas.
5. Decorar con frambuesas frescas.

## **170. Mousse de Café Proteica**

**ELEGANCIA ESPRESSO: CREMOSA MOUSSE DE CAFÉ CON PROTEÍNA - PARA AMANTES DEL CAFÉ.**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 ml de espresso fuerte (frío)
- 150 g de mascarpone
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de azúcar
- Cacao en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Montar la nata.
2. Mezclar mascarpone con espresso, proteína y azúcar.
3. Envolver nata.
4. Llenar vasos, enfriar 2 horas.
5. Espolvorear con cacao.

## **171. Mousse de Coco**

**TROPICAL CREMOSA: MOUSSE DE COCO CON VAINILLA - EXÓTICA Y SEDUCTORA.**

## INGREDIENTES:

- 200 ml de leche de coco (grasa total, fría)
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de sirope de arce
- Coco rallado (tostado)

## PREPARACIÓN:

1. Usar solo la parte sólida de la leche de coco fría.
2. Montar grasa de coco con la nata.
3. Incorporar proteína y sirope.
4. Llenar vasos, enfriar 2 horas.
5. Espolvorear coco rallado.

## 172. Mousse de Chocolate con Tofu

**VEGANA Y PROTEICA: SEDOSA  
MOUSSE DE CHOCOLATE HECHA CON  
TOFU SEDOSO -  
SORPRENDENTEMENTE CREMOSA.**

## INGREDIENTES:

- 300 g de tofu sedoso
- 100 g de chocolate negro (derretido)
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de sirope de arce
- 1 cdta. de extracto de vainilla

## PREPARACIÓN:

1. Derretir chocolate y enfriar ligeramente.
2. Triturar todos los ingredientes hasta cremoso.
3. Llenar vasos.

4. Enfriar 2-3 horas.

5. Decorar con bayas o menta.

## 173. Mousse de Maracuyá

**EXÓTICA FRUTAL: CHISPEANTE  
MOUSSE DE MARACUYÁ - INTENSA Y  
REFRESCANTE.**

## INGREDIENTES:

- 4 maracuyás
- 150 g de queso quark magro
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 2 hojas de gelatina

## PREPARACIÓN:

1. Vaciar maracuyás (reservar pulpa).
2. Remojar gelatina.
3. Mezclar quark con proteína, miel y pulpa.
4. Disolver gelatina, incorporar. Envolver nata montada.
5. Enfriar 3 horas, topear con maracuyá.

## 174. Tiramisú Ligero con Proteína

**CLÁSICO ITALIANO LIGERO: TIRAMISÚ  
CON QUARK EN VEZ DE MASCARPONE  
- MENOS CALORÍAS, MÁS PROTEÍNA.**

## INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro
- 100 g de mascarpone
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de espresso frío
- Bizcochos de soletilla
- Cacao en polvo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Batir quark, mascarpone y proteína.
2. Mojear bizcochos brevemente en espresso.
3. Alternar capas en vasos o molde: bizcochos, crema, bizcochos, crema.
4. Enfriar al menos 4 horas (mejor toda la noche).
5. Espolvorear cacao en polvo.

## **175. Postre de Quark y Nata**

**CLÁSICO DE LA ABUELA: LIGERO POSTRE DE QUARK Y NATA CON VAINILLA - ATEMPORAL Y RICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 300 g de queso quark magro
- 150 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de azúcar
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Fruta al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

1. Montar la nata.
2. Mezclar quark con proteína, azúcar y vainilla.

3. Envolver la nata.
4. Servir en cuencos.
5. Acompañar con fruta.

## **176. Parfait Proteico en Vaso**

**CAPAS BONITAS: COLORIDO PARFAIT CON CREMA, GRANOLA Y FRUTAS - UN FESTÍN VISUAL.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de granola
- 100 g de frutos rojos variados
- 2 cdas. de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezclar yogur con proteína y miel.
2. Alternar capas en vaso alto: Granola, yogur, frutos, yogur.
3. Topear con más fruta y granola.
4. Servir inmediatamente o enfriar 1 hora.
5. Disfrutar a capas con cuchara.

## **177. Mousse de Yogur con Frutas**

**LIGERA Y REFRESCANTE: AIREADA MOUSSE DE YOGUR CON FRUTAS DE TEMPORADA - VERSÁTIL Y RICA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de yogur griego
- 100 ml de nat
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 2 hojas de gelatina
- Frutas de temporada

#### **PREPARACIÓN:**

1. Remojar gelatina. Montar nata.
2. Mezclar yogur con proteína y miel.
3. Disolver gelatina e incorporar, envolver nata.
4. Enfriar 2-3 horas.
5. Servir con frutas.

## **178. Mousse de Matcha y Proteína**

**VERDE Y SANA: CREMOSA MOUSSE DE MATCHA - RICA EN ANTIOXIDANTES E INUSUAL.**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 g de queso quark magro
- 100 ml de nata
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de té Matcha en polvo
- 3 cdas. de miel
- Virutas de chocolate blanco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Montar la nata.
2. Mezclar quark con proteína, Matcha y miel.
3. Envolver la nata.

4. Enfriar 2 horas.
5. Decorar con virutas de choco.

## **179. Mousse de Chocolate y Cacahuete**

**REESE'S A CUCHARADAS: CREMOSA MOUSSE CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y CHOCOLATE - ADICTIVA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 g de chocolate negro
- 150 ml de nata
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- Cacahuetes picados

#### **PREPARACIÓN:**

1. Derretir chocolate, incorporar mantequilla de cacahuete.
2. Incorporar proteína, dejar enfriar.
3. Montar nata y envolver.
4. Enfriar 2-3 horas.
5. Espolvorear cacahuetes.

## **180. Postre de Capas de Frutos Rojos Ligero**

**BONITO Y FRESCO: POSTRE LIGERO A CAPAS CON BAYAS Y CREMA PROTEICA - PARA OCASIONES ESPECIALES.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de yogur griego
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de nata
- 200 g de bayas variadas
- 2 cdas. de miel
- Migas de galleta (opcional)

#### PREPARACIÓN:

1. Montar la nata.
2. Mezclar yogur con proteína y miel, envolver nata.
3. Alternar capas en vasos: Bayas, crema, bayas, crema.
4. Topear con bayas y galleta opcional.
5. Enfriar 1 hora.

## POSTRES RÁPIDOS EN 10 MINUTOS

### 181. Mugcake de Chocolate Exprés

**LISTO EN 2 MINUTOS: JUGOSO PASTEL DE CHOCOLATE AL MICROONDAS - PARA EL ANTOJO DULCE INMEDIATO.**

#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas. de leche
- 2 cdas. de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1 cda. de harina

- 1 cda. de miel
- 1/4 cdtá. de levadura en polvo

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes en una taza grande.
2. Cocinar 60-90 segundos en microondas.
3. Hacer prueba del palillo.
4. Dejar enfriar brevemente.
5. Disfrutar directamente de la taza.

## 182. Pudín Proteíco en 5 Minutos

MÁS RÁPIDO IMPOSIBLE: CREMOSO PUDÍN EN POCOS MINUTOS - FRÍO DE NEVERA O RECIÉN HECHO.

### INGREDIENTES:

- 200 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de miel
- Bayas para topear

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar 50 ml de leche con maicena y proteína.
2. Hervir el resto de leche con miel.
3. Incorporar mezcla de maicena, cocer 1 minuto.
4. Poner en un bol.
5. Servir caliente o frío con bayas.

## 183. Quark con Frutos Rojos Rápido

POSTRE DE 3 INGREDIENTES: QUARK CON BAYAS FRESCAS - REFRESCANTE Y LISTO EN 3 MINUTOS.

### INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de frutos rojos frescos
- 1 cda. de miel

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar quark con proteína y miel.
2. Incorporar bayas o poner encima.
3. Servir inmediatamente.
4. Opcional enfriar brevemente.
5. ¡Listo!

## 184. Bolitas de Mantequilla de Cacahuete Relámpago

NO-BAKE EN 5 MINUTOS: RÁPIDAS ENERGYBALLS CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE - PARA PICAR YA.

### INGREDIENTES:

- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 2 cdas. de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de copos de avena

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Formar 6-8 bolitas pequeñas.
3. Brevemente al congelador (opcional).
4. Disfrutar inmediatamente.
5. Guardar en nevera.

## 185. Helado de Plátano Exprés (1 Ingrediente)

EL HELADO MÁS SIMPLE: PLÁTANO CONGELADO SE CONVIERTEN

## HELADO CREMOSO - VEGANO Y DULCE NATURAL.

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos congelados
- Opcional: 1 cda. de proteína en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Poner plátanos congelados en batidora.
2. Procesar hasta helado cremoso (¡paciencia!).
3. Opcional añadir proteína.
4. Servir inmediatamente.
5. Disfrutar con toppings al gusto.

## 186. Tiramisú Proteico Rápido

### CLÁSICO EXPRÉS: TIRAMISÚ RÁPIDO EN VASO - MONTADO EN 10 MINUTOS.

### INGREDIENTES:

- 150 g de queso quark magro
- 100 g de mascarpone
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 ml de espresso (frío)
- 6 bizcochos de soletilla
- Cacao en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Batir quark, mascarpone y proteína.
2. Mojear bizcochos en espresso.
3. Alternar capas en 2 vasos: bizcochos, crema, bizcochos, crema.
4. Espolvorear cacao.

5. Servir inmediatamente o enfriar brevemente.

## 187. Cookies Proteicas de 3 Ingredientes

### MINIMALISTA Y RICO: GALLETAS RÁPIDAS CON SOLO 3 INGREDIENTES - SANAS Y SACIANTES.

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 100 g de copos de avena
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- Opcional: Chips de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Chafar plátanos, mezclar con avena y proteína.
3. Formar pequeñas cookies en bandeja.
4. Hornear 12-15 minutos.
5. Dejar enfriar.

## 188. Mousse de Chocolate Exprés

### LISTA EN 5 MINUTOS: MOUSSE RÁPIDA DE CHOCOLATE SIN COCCIÓN - CREMOSA E INTENSA.

### INGREDIENTES:

- 150 g de yogur griego
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 20 g de proteína en polvo (chocolate)

- 2 cdas. de sirope de arce

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo hasta liso.
2. Probar y endulzar si es necesario.
3. Llenar vasos.
4. Servir inmediatamente o enfriar brevemente.
5. Topear con chips de chocolate.

### 189. Batido Proteico Rápido como Postre

**BATIDO PARA CUCHARA: BATIDO ESPESO TIPO SMOOTHIE PARA COMER - SACIANTE Y RICO.**

#### INGREDIENTES:

- 1 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 ml de leche
- 1 cda. de crema de nueces
- Toppings al gusto

#### PREPARACIÓN:

1. Procesar todo en batidora hasta masa espesa.
2. Poner en un bol.
3. Decorar con toppings favoritos.
4. Disfrutar con cuchara.
5. Servir inmediatamente.

### 190. Brownie Proteico al Microondas

**FUDGY EN 2 MINUTOS: JUGOSO BROWNIE DE MICROONDAS - PARA EMERGENCIAS DE CHOCOLATE.**

#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas. de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1 cda. de sirope de arce

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo en una taza.
2. Cocinar 60-90 segundos al microondas.
3. ¡El centro puede estar húmedo!
4. Dejar enfriar 1 minuto.
5. Disfrutar templado.

### 191. Parfait de Yogur y Frutos Rojos Exprés

**CAPAS RÁPIDAS: PARFAIT DE YOGUR Y BAYAS - BONITO Y LISTO EN 5 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

- 150 g de yogur griego
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 100 g de frutos rojos variados
- 30 g de muesli
- 1 cda. de miel

#### PREPARACIÓN:

1. Mezclar yogur con proteína y miel.

2. Alternar capas en vasos: Muesli, yogur, frutos, yogur.
3. Topear con frutos rojos.
4. Servir inmediatamente.
5. Disfrutar con cuchara.

## 192. Copas de Mantequilla de Cacahuete Rápidas

**COMO REESE'S, PERO MÁS SANOS:  
PRALINÉS RÁPIDOS DE MANTEQUILLA  
DE CACAHUETE - NO-BAKE Y RICOS.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de chocolate negro
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1 cda. de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- Moldes de silicona

### PREPARACIÓN:

1. Derretir chocolate. Mezclar mantequilla de cacahuete con proteína y miel.
2. Cubrir fondo de moldes con chocolate, congelar brevemente.
3. Poner relleno de cacahuete.
4. Cubrir con chocolate restante.
5. Congelar 30 minutos. ¡Listo!

## 193. Quark Exprés con Miel

**EL POSTRE MÁS SIMPLE: CREMOSO QUARK CON MIEL - RÁPIDO, RICO, NUTRITIVO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de miel
- Canela o bayas para topear

### PREPARACIÓN:

1. Batir quark con proteína hasta cremoso.
2. Endulzar con miel.
3. Poner en un bol.
4. Espolvorear canela o topear bayas.
5. Disfrutar inmediatamente.

## 194. Pudín de Chocolate en 5 Minutos

**CLÁSICO DE INFANCIA RÁPIDO:  
CREMOSO PUDÍN DE CHOCOLATE EN  
MINUTOS - TIBIO O FRÍO ES UN  
PLACER.**

### INGREDIENTES:

- 200 ml de leche
- 2 cdas. de proteína en polvo (chocolate)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de miel

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar 50 ml de leche con maicena, cacao y proteína.
2. Hervir resto de leche con miel.
3. Incorporar mezcla de maicena, cocer 1 minuto.

4. Llenar cuencos.
5. Servir templado o frío.

## 195. Compota de Manzana Rápida con Quark

RAPIDEZ OTOÑAL: COMPOTA TIBIA CON QUARK FRESCO - LISTA EN 10 MINUTOS.

### INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 150 g de queso quark magro
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cdta. de canela
- 1 cda. de mantequilla
- 2 cdas. de miel

### PREPARACIÓN:

1. Triturar manzanas y rehogar en mantequilla 5 minutos.
2. Sazonar con canela y 1 cda. de miel.
3. Mezclar quark con proteína y resto de miel.
4. Poner compota en cuencos, quark encima.
5. Servir inmediatamente.

## 196. Cookie Dough Exprés (Comestible)

MASA DE GALLETA COMESTIBLE: COOKIE DOUGH SEGURA SIN HUEVO CRUDO - PARA PICAR AL MOMENTO.

### INGREDIENTES:

- 3 cdas. de crema de cacahuete o almendra
- 2 cdas. de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de copos de avena
- 2 cdas. de chips de chocolate
- 1 cda. de leche

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar crema de nuez, proteína, miel y leche.
2. Incorporar avena.
3. Incorporar chips de chocolate.
4. Comer directamente del bol.
5. Guardar en nevera.

## 197. Nicecream Proteica Relámpago

HELADO EN 2 MINUTOS: FRUTA CONGELADA SE CONVIERTA EN HELADO CREMOSO - EL POSTRE MÁS RÁPIDO DEL MUNDO.

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos congelados
- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1-2 cdas. de leche

### PREPARACIÓN:

1. Poner plátanos en trozos en batidora.
2. Añadir proteína y leche.
3. Procesar hasta helado cremoso.
4. Servir inmediatamente como helado suave.
5. Disfrutar con tope preferido.

## 198. Plátano con Chocolate Rápido

**RECUERDO DE INFANCIA: PLÁTANO CUBIERTO DE CHOCOLATE - UN ÉXITO EN 5 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos
- 60 g de chocolate negro
- 1 cda. de proteína en polvo (opcional)
- Nueces picadas o coco rallado

### PREPARACIÓN:

1. Cortar plátanos por la mitad, pinchar en palillos.
2. Derretir chocolate, opcional mezclar proteína.
3. Bañar plátanos en chocolate.
4. Espolvorear nueces o coco.
5. Dejar endurecer brevemente en congelador.

## 199. Bolitas de Coco Exprés

**TRÓPICO RÁPIDO: BOLITAS DE COCO SIN HORNO - LISTAS EN 10 MINUTOS.**

### INGREDIENTES:

- 60 g de coco rallado
- 2 cdas. de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de leche condensada
- Coco rallado extra para rebozar

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar coco, proteína y leche condensada.
2. Formar bolitas pequeñas.
3. Rebozar en coco.
4. Enfriar brevemente.
5. ¡Disfrutar!

## 200. Smoothie de Postre Proteico Rápido

**POSTRE LÍQUIDO: CREMOSO SMOOTHIE DE POSTRE CON PROTEÍNA - SACIANTE Y DULCE.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 200 ml de leche
- 1 cda. de mantequilla de cacahuete
- Nata y salsa de chocolate para topear

### PREPARACIÓN:

1. Triturar plátano, proteína, leche y mantequilla de cacahuete.
2. Verter en vaso grande.
3. Topear con copete de nata.
4. Rociar salsa de chocolate.
5. Disfrutar con pajita y cuchara.