

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

• Puddings y Cremas	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	• Helados Proteicos y Delicias Congeladas	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		

• Puddings y Cremas	11	
• 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	
• Helados Proteicos y Delicias Congeladas	19	
• 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
• Pasteles Proteicos y Tortas	26	• 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	• Muffins y Cupcakes	34
• 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
• Barritas de Proteína y Bolitas Energéticas	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
• Pancakes y Waffles Proteicos	48	• 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	• Cheesecakes y Pasteles de Quark	55
• 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
• Oatmeal y Bowls Proteicos	63	• 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	• Mousse y Postres Ligeros	70
• 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		
• Postres Rápidos en 10 Minutos	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 SACIANTES.

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-CREMOSO: 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.