

# **Desayuno High Protein Power - 200 recetas ricas en proteínas para cada día**

*De dulce a salado - ideas rápidas, saludables y  
saciantes para empezar el día a la perfección*



# ÍNDICE

---

• <b>Overnight Oats &amp; Porridge</b> .....	10
• 1. Overnight Oats Clásicos de Vainilla	10
• 2. Overnight Oats de Chocolate y Plátano	10
• 3. Oats de Proteína y Bayas .....	11
• 4. Overnight Oats de Manzana y Canela	11
• 5. Oats de Crema de Cacahuete y Chocolate	12
• 6. Porridge Tropical de Mango y Coco	12
• 7. Overnight Oats de Cereza y Vainilla	12
• 8. Oats de Arándanos y Limón .....	13
• 9. Porridge de Avellana y Cacao .....	13
• 10. Oats de Yogur y Frambuesa .....	14
• 11. Oats Mokka para Amantes del Café	14
• 12. Porridge de Calabaza y Canela ...	15
• 13. Oats de Chocolate y Fresa .....	15
• 14. Porridge de Arándanos Rojos y Almendra	15
• 15. Oats de Matcha y Vainilla .....	16
• 16. Porridge de Proteína de Caramelo	16
• 17. Oats de Pera y Nuez .....	17
• 18. Overnight Oats Stracciatella .....	17
• 19. Porridge Especiado Chai .....	18
• 20. Oats de Proteína Triple Baya .....	18
• <b>Tortitas y Gofres de Proteína</b> .....	19
• 21. Tortitas Clásicas de Proteína de Vainilla	19
• 22. Tortitas de Proteína con Chips de Chocolate	19
• 23. Tortitas de Plátano y Avena .....	20
• 24. Tortitas de Proteína con Arándanos	20
• 25. Tortitas de Manzana y Canela .....	21
• 26. Tortitas de Limón y Amapola .....	21
• 27. Tortitas de Crema de Cacahuete ..	22

• <b>Overnight Oats &amp; Porridge</b> .....	10	
• 1. Overnight Oats Clásicos de Vainilla	10	
• 2. Overnight Oats de Chocolate y Plátano	10	
• 3. Oats de Proteína y Bayas .....	11	
• 4. Overnight Oats de Manzana y Canela	11	
• 5. Oats de Crema de Cacahuete y Chocolate	12	
• 6. Porridge Tropical de Mango y Coco	12	
• 7. Overnight Oats de Cereza y Vainilla	12	
• 8. Oats de Arándanos y Limón .....	13	
• 9. Porridge de Avellana y Cacao .....	13	
• 10. Oats de Yogur y Frambuesa .....	14	
• 11. Oats Mokka para Amantes del Café	14	
• 12. Porridge de Calabaza y Canela ...	15	
• 13. Oats de Chocolate y Fresa .....	15	
• 14. Porridge de Arándanos Rojos y Almendra	15	
• 15. Oats de Matcha y Vainilla .....	16	
• 16. Porridge de Proteína de Caramelo	16	
• 17. Oats de Pera y Nuez .....	17	
• 18. Overnight Oats Stracciatella .....	17	
• 19. Porridge Especiado Chai .....	18	
• 20. Oats de Proteína Triple Baya .....	18	
• <b>Tortitas y Gofres de Proteína</b> .....	19	
• 21. Tortitas Clásicas de Proteína de Vainilla	19	
• 22. Tortitas de Proteína con Chips de Chocolate	19	
• 23. Tortitas de Plátano y Avena .....	20	
• 24. Tortitas de Proteína con Arándanos	20	
• 25. Tortitas de Manzana y Canela .....	21	
• 26. Tortitas de Limón y Amapola .....	21	
• 27. Tortitas de Crema de Cacahuete ..	22	
• 28. Tortitas Pumpkin Spice .....	22	
• 29. Tortitas de Proteína de Coco .....	22	
• 30. Tortitas de Chocolate y Plátano ..	23	
• 31. Gofres de Proteína Clásicos .....	23	
• 32. Gofres de Proteína de Chocolate ..	24	

- 34. Gofres de Manzana y Canela ..... **25**
- 35. Gofres de Avellana y Chocolate .. **25**
- 36. Gofres de Coco y Almendra ..... **25**
- 37. Gofres de Proteína de Calabaza ... **26**
- 38. Gofres de Limón ..... **26**
- 39. Gofres de Fresas con Nata ..... **27**
- 40. Gofres de Caramelo ..... **27**
- Platos con Huevos ..... **28****
- 41. Revuelto de Proteína Clásico ..... **28**
- 42. Revuelto con Espinacas y Feta .... **28**
- 43. Revuelto con Salmón Ahumado .. **29**
- 44. Tortilla de Verduras ..... **29**
- 45. Tortilla de Espinacas y Champiñones ..... **29**
- 46. Tortilla Caprese ..... **30**
- 47. Tortilla de Jamón y Queso ..... **30**
- 48. Tortilla Mediterránea de Feta ..... **31**
- 49. Huevo Frito con Aguacate ..... **31**
- 50. Shakshuka con Feta ..... **32**
- 51. Huevos Turcos (Cilibir) ..... **32**
- 52. Frittata de Calabacín ..... **33**
- 53. Muffins de Huevo y Pimiento ..... **33**
- 54. Huevos Nube con Hierbas ..... **33**
- 55. Revuelto con Queso Cottage ..... **34**
- 56. Tortilla de Salmón y Eneldo ..... **34**
- 57. Huevo Frito con Tomate y Albahaca ..... **35**
- 58. Huevos con Salsa de Aguacate ... **35**
- 59. Frittata de Brócoli y Queso ..... **35**
- 60. Wrap de Huevo y Proteína ..... **36**
- Bowls de Quark, Skyr y Yogur ... **37****
- 61. Bowl de Quark con Proteínas de Frutos Rojos ..... **37**
- 62. Bowl de Skyr de Tarta de Manzana ..... **37**
- 63. Yogur Griego con Miel y Nueces ..... **38**
- 64. Bowl de Chocolate y Banana ..... **38**
- 65. Bowl Tropical de Coco y Mango .. **38**
- 66. Quark de Tiramisú ..... **39**
- 67. Bowl Verde de Kiwi y Lima ..... **39**
- 68. Quark de Calabaza y Especias ..... **39**
- 69. Bowl de Melocotón y Almendra .. **40**

• 70. Bowl de Tarta de Queso con Limón	40	• 86. Smoothie de Tarta de Arándanos .....	46
• 71. Bowl de Cereza y Stracciatella .....	40	• 87. Batido de Fresa y Albahaca .....	46
• 72. Bowl de Mantequilla de Cacahuete y Jalea	41	• 88. Smoothie de Calabaza y Especias	46
• 73. Bowl de Avena Nocturna y Quark	41	• 89. Batido Verde de Piña y Menta .....	47
• 74. Bowl de Pera y Jengibre .....	41	• 90. Batido Snickers Saludable .....	47
• 75. Bowl de Naranja y Cardamomo .....	42	• 91. Smoothie de Cereza y Almendra .....	47
• 76. Bowl Selva Negra .....	42	• 92. Batido de Zanahoria (Carrot Cake)	48
• 77. Bowl de Granola Crujiente Salada	42	• 93. Batido de Aguacate y Lima (Key Lime Pie)	48
• 78. Bowl de Higos y Miel .....	43	• 94. Smoothie Antioxidante de Remolacha	48
• 79. Bowl de Piña y Coco .....	43	• 95. Batido de Vainilla y Chía .....	49
• 80. Quark de Menta y Chocolate .....	43	• 96. Smoothie de Melocotón y Crema	49
<b>• Smoothies &amp; Batidos .....</b>	<b>44</b>	• 97. Batido de Chocolate y Menta .....	49
• 81. Batido Verde Poderoso .....	44	• 98. Batido de Galleta (Cookies & Cream)	50
• 82. Batido de Bayas y Avena .....	44	• 99. Smoothie de Kiwi y Fresa .....	50
• 83. Batido de Mantequilla de Cacahuete y Plátano	45	• 100. Batido Power de Jengibre y Limón	50
• 84. Smoothie Tropical de Mango .....	45	<b>• Tostadas y Sandwiches Salados .....</b>	<b>51</b>
• 85. Batido de Chocolate y Café .....	45		

• 103. Tostada de Queso Cottage y Pepino	52	• 119. Tostada de Remolacha y Feta .....	57
• 104. Tostada de Salmón y Huevo Revuelto	52	• 120. Sandwich Vegano de Tempeh (TLT)	57
• 105. Sandwich de Atún (Tuna Melt) .....	52	<b>• Wraps y Burritos de Desayuno .....</b>	<b>58</b>
• 106. Tostada de Hummus y Huevo Cocido	53	• 121. Burrito de Desayuno Clásico .....	58
• 107. Tostada con Setas y Feta .....	53	• 122. Wrap de Huevo, Espinacas y Feta	58
• 108. Sandwich Club de Pollo .....	53	• 123. Burrito de Pollo y Aguacate .....	59
• 109. Tostada Italiana de Tomate y Mozzarella	54	• 124. Wrap de Salmón y Queso Crema	59
• 110. Tostada de Ricotta y Higos .....	54	• 125. Burrito Vegano de Tofu Revuelto	59
• 111. Sandwich con Ensalada de Huevo	54	• 126. Quesadilla de Desayuno .....	59
• 112. Tostada de Judías (Beans on Toast)	55	• 127. Wrap Dulce de Plátano y Cacahuete	60
• 113. Sandwich de Rosbif .....	55	• 128. Burrito de Atún y Huevo .....	60
• 114. Tostada de Queso de Cabra y Pera	55	• 129. Wrap BLT con Pollo .....	60
• 115. Sandwich Hawaiano .....	56	• 130. Burrito Mediterráneo .....	61
• 116. Tostada de Crema de Cacahuete y Plátano	56	• 131. Wrap César .....	61
• 117. Tostada de Salmón y Aguacate .....	56	• 132. Burrito de Ternera y Frijoles .....	61
• 118. Sandwich de Pollo al Curry .....	56	• 133. Wrap de Huevo y Champiñones	61

• 135. Wrap de Requesón y Fruta .....	62	• 151. Baked Oats de Limón y Arándanos	67
• 136. Burrito de Chorizo y Huevo .....	62	• 152. Muffins de Huevo y Espinacas .....	67
• 137. Wrap de Pavo y Cranberry .....	62	• 153. Baked Oats de Mantequilla de Cacahuete	68
• 138. Quesadilla de Espinacas y Queso	63	• 154. Muffins de Calabacín y Chocolate	68
• 139. Wrap Griego de Pollo .....	63	• 155. Baked Oats de Tarta de Manzana	68
• 140. Burrito California .....	63	• 156. Muffins de Proteína de Limón .....	68
<b>• Muffins y Avena al Horno .....</b>	<b>64</b>	• 157. Baked Oats de Coco .....	69
• 141. Baked Oats de Plátano y Chocolate	64	• 158. Muffins de Pizza .....	69
• 142. Muffins de Arándanos y Proteína	64	• 159. Baked Oats de Café .....	69
• 143. Baked Oats de Tarta de Zanahoria	65	• 160. Muffins de Avena y Frambuesa .....	69
• 144. Muffins de Huevo y Bacon .....	65	<b>• Desayunos Proteicos Veganos .....</b>	<b>70</b>
• 145. Baked Oats de Rollito de Canela	65	• 161. Revuelto de Tofu Vegano .....	70
• 146. Muffins de Calabaza .....	66	• 162. Tortitas (Pancakes) Veganas de Proteína	70
• 147. Baked Oats de Brownie .....	66	• 163. Pudín de Chía con Coco .....	71
• 148. Muffins de Queso y Jamón .....	66	• 164. Batido de Chocolate Vegano .....	71
• 149. Baked Oats de Tarta de Queso y Fresas	66	• 165. Avena Nocturna Vegana (Overnight Oats)	71
• 150. Muffins de Plátano y Nuez .....	67	• 166. Bowl de Edamame y Aguacate .....	72

• 167. Revuelto Vegano de Garbanzos .....	72	• 183. Yogur con Proteína en Polvo .....	78
• 168. Sartén de Desayuno con Tempeh .....	72	• 184. Pan con Crema de Cacahuete .....	78
• 169. Gofres (Waffles) Veganos de Proteína .....	73	• 185. Café Proteico .....	78
• 170. Yogur de Soja con Bayas .....	73	• 186. Queso Cottage con Miel .....	79
• 171. Smoothie Power Vegano .....	74	• 187. Batido de Pan de Plátano .....	79
• 172. Bowl de Desayuno de Lentejas .....	74	• 188. Snack de Atún y Pepino .....	79
• 173. Barrita de Proteína Vegana (Sin Horno) .....	74	• 189. Skyr con Nueces .....	79
• 174. Wrap de Tofu y Verduras .....	75	• 190. Batido de Barrita de Proteína .....	80
• 175. Gachas de Calabaza Veganas .....	75	• 191. Huevo Revuelto Rápido .....	80
• 176. Batido de Proteína de Guisante .....	75	• 192. Tostada de Aguacate Exprés .....	80
• 177. Baked Oats Veganos .....	76	• 193. Parfait de Yogur y Proteína .....	81
• 178. Bowl de Desayuno de Quinoa ...	76	• 194. Quark con Cacao .....	81
• 179. Sustituto Vegano de Skyr de Fresa .....	76	• 195. Plátano con Crema de Almendras .....	81
• 180. Muffins de Tofu y Espinacas .....	76	• 196. Smoothie Rápido de Bayas .....	81
<b>• Recetas Exprés en menos de 5 Minutos</b>	77	• 197. Snack de Cottage Cheese .....	82
• 181. Batido de Proteína Flash .....	77	• 198. Vaso de Muesli Power .....	82
• 182. Quark con Bayas .....	78	• 199. Leche Proteica de Chocolate .....	82
		• 200. Bola de Energía para Desayunar .....	82

# OVERNIGHT OATS & PORRIDGE

## 1. Overnight Oats Clásicos de Vainilla

**OVERNIGHT OATS CREMOSOS CON AUTÉNTICO AROMA DE VAINILLA: EL CLÁSICO ATEMPORAL PARA QUIENES NO TIENEN TIEMPO POR LA MAÑANA. LOS COPOS DE AVENA SE HIDRATAN PERFECTAMENTE DURANTE LA NOCHE Y PROPORCIONAN ENERGÍA DURADERA.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche (o bebida vegetal)
- 100 g de queso fresco batido (o quark magro)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdta de miel
- 1/2 cdta de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla bien los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo en un frasco o bol.

2. Añade la miel y el extracto de vainilla y vuelve a remover.
3. Deja reposar tapado en el frigorífico al menos 6 horas o durante toda la noche.
4. Por la mañana, remueve. Si es necesario, añade un poco de leche si la consistencia es demasiado espesa.
5. Decora con bayas frescas o nueces y disfruta frío.

## 2. Overnight Oats de Chocolate y Plátano

**LA COMBINACIÓN IMBATIBLE DE CHOCOLATE Y PLÁTANO MADURO CONVIERTEN ESTOS OVERNIGHT OATS EN UN DESAYUNO DE ENSUEÑO DULCE. SABE A POSTRE, PERO ESTÁ LLENO DE PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)

- 1 plátano maduro
- 1 cdta de cacao en polvo (sin azúcar)
- 1 cdta de miel (opcional)

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta la mitad del plátano con un tenedor y mézclalo con la avena, la leche y el queso fresco.
2. Incorpora la proteína en polvo y el cacao hasta que todo esté distribuido uniformemente.
3. Deja reposar durante la noche (al menos 6 horas) en el frigorífico.
4. Por la mañana, corta el resto del plátano en rodajas y utilízalo como topping.
5. Si lo deseas, endulza con miel y disfruta.

### **3. Oats de Proteína y Bayas**

**OVERNIGHT OATS AFRUTADOS Y FRESCOS CON UNA MEZCLA DE JUGOSAS BAYAS. LOS ANTIOXIDANTES DE LAS BAYAS COMBINADOS CON PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD: EL COMIENZO PERFECTO DEL DÍA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 80 g de bayas variadas (frescas o congeladas)
- 1 cdta de semillas de chía
- 1 cdta de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo en un frasco.
2. Aplasta ligeramente la mitad de las bayas e incorpóralas; así soltarán color y sabor.
3. Añade las semillas de chía y mezcla todo bien.
4. Deja reposar al menos 6 horas o durante toda la noche en el frigorífico.
5. Decora con el resto de las bayas, rocía con miel y sirve.

### **4. Overnight Oats de Manzana y Canela**

**¡COMO TARTA DE MANZANA PARA COMER A CUCHARADAS! LA MANZANA RALLADA Y LA RECONFORTANTE CANELA CONVIERTEN ESTOS OVERNIGHT OATS EN UN PLACER OTOÑAL, UN ÉXITO TAMBIÉN EN VERANO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 manzana mediana
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de miel
- 10 g de nueces picadas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Lava la manzana, descorazona y ralla finamente.
2. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo.

- Incorpora la manzana rallada, la canela y la miel.
- Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
- Por la mañana, espolvorea con nueces picadas y sirve.

## 5. Oats de Crema de Cacahuete y Chocolate

LA COMBINACIÓN FAVORITA DE TODOS LOS FANS DE LA CREMA DE CACAHUETE: CREMOSA CREMA DE CACAHUETE SE UNE A UN INTENSO CACAO. SACIA DURANTE MUCHO TIEMPO Y CALMA CUALQUIER ANTOJO DE DULCE POR LA MAÑANA.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 2 cdas de crema de cacahuete (30 g)
- 1 cdta de cacao en polvo
- 1 cdta de sirope de agave

### PREPARACIÓN:

- Calienta brevemente la crema de cacahuete en el microondas (10 segundos) para que quede más líquida.
- Mezcla bien todos los ingredientes en un frasco hasta obtener una masa homogénea.
- Deja reposar al menos 6 horas en el frigorífico.
- Por la mañana, remueve y decora con rodajas de plátano si lo deseas.

- Disfruta frío o caliéntalo 30 segundos en el microondas.

## 6. Porridge Tropical de Mango y Coco

¡SENSACIÓN DE VACACIONES EN EL DESAYUNO! EL MANGO DULCE Y LA LECHE DE COCO EXÓTICA TRANSFORMAN TU MAÑANA EN UNA EXPERIENCIA TROPICAL; SÍRVELO CALIENTE PARA DISFRUTAR.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 100 ml de leche de coco (de lata)
- 100 ml de agua
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 100 g de mango maduro (en cubos)
- 1 cdta de coco rallado
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

- Pon a hervir la leche de coco y el agua en una olla pequeña.
- Añade los copos de avena y cocina a fuego medio durante 3-4 minutos.
- Retira la olla del fuego e incorpora la proteína en polvo.
- Sirve en un bol y decora con cubos de mango, coco rallado y miel.
- Sirve caliente de inmediato.

## 7. Overnight Oats de

## Cereza y Vainilla

LAS CEREZAS DULCES Y LA DELICADA VAINILLA CREAN UN DÚO ARMONIOSO QUE ENDULZA CADA MAÑANA. EL CLÁSICO AFRUTADO PARA LOS AMANTES DE LAS CEREZAS.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 80 g de cerezas (frescas o congeladas, deshuesadas)
- 1/2 cdta de extracto de vainilla
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Pica la mitad de las cerezas en trozos grandes y mézclalas con la avena, la leche y el queso fresco.
2. Incorpora la proteína en polvo, el extracto de vainilla y la miel.
3. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
4. Por la mañana, decora con el resto de las cerezas.
5. Disfruta frío.

## 8. Oats de Arándanos y Limón

FRESCO Y VIGORIZANTE: EL LIMÓN ÁCIDO SE UNE A LOS DULCES ARÁNDANOS. UN DESAYUNO

REFRESCANTE QUE DESPIERTA Y APORTE ENERGÍA.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 80 g de arándanos
- 1 cdta de zumo de limón
- 1/2 cdta de ralladura de limón
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo en un frasco.
2. Añade el zumo de limón, la ralladura y la miel.
3. Aplasta ligeramente la mitad de los arándanos y mézclalos.
4. Deja reposar al menos 6 horas en el frigorífico.
5. Decora con arándanos frescos y sirve.

## 9. Porridge de Avellana y Cacao

¡COMO CREMA DE CACAO Y AVELLANAS, PERO MÁS SALUDABLE! LAS AVELLANAS TOSTADAS Y EL CACAO INTENSO HACEN DE ESTE PORRIDGE CALIENTE UN SUEÑO DE CHOCOLATE PARA LOS GOLOSOS.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 200 ml de leche

- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 cda de cacao en polvo (sin azúcar)
- 20 g de avellanas picadas
- 1 cdta de crema de avellanas
- 1 cdta de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Tuesta las avellanas en una sartén sin grasa durante 2-3 minutos a fuego medio hasta que huelan bien.
2. Hierve la leche en una olla e incorpora los copos de avena.
3. Cocina a fuego bajo durante 4-5 minutos, removiendo regularmente.
4. Retira del fuego, incorpora la proteína en polvo, el cacao en polvo y la crema de avellanas.
5. Sirve en un bol, espolvorea con las avellanas tostadas y rocía con miel.

## **10. Oats de Yogur y Frambuesa**

**OVERNIGHT OATS AFRUTADOS Y CREMOSOS CON FRAMBUESAS ÁCIDAS Y YOGUR SUAVE. SU COLOR ROSA BRILLANTE ALEGRA EL DÍA CON SOLO MIRARLO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 100 ml de leche
- 100 g de yogur griego
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 80 g de frambuesas (frescas o congeladas)

- 1 cdta de semillas de chía
- 1 cdta de sirope de arce

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta la mitad de las frambuesas con un tenedor.
2. Mezcla todos los ingredientes excepto el resto de las frambuesas en un frasco.
3. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
4. Por la mañana, decora con frambuesas frescas.
5. Sirve frío.

## **11. Oats Mokka para Amantes del Café**

**¡DESAYUNO Y CAFÉ EN UNO! ESTOS OATS DE MOKKA APORTAN EL GOLPE DE CAFEÍNA NECESARIO Y SACIAN AL MISMO TIEMPO. PERFECTO PARA QUIENES NECESITAN UN IMPULSO POR LA MAÑANA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 100 ml de espresso frío o café fuerte
- 50 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 cdta de cacao en polvo
- 1 cdta de sirope de arce

#### **PREPARACIÓN:**

1. Deja enfriar el espresso.

2. Mezcla bien todos los ingredientes en un frasco.
3. Deja reposar al menos 6 horas o durante toda la noche en el frigorífico.
4. Por la mañana, remueve y decora opcionalmente con nibs de cacao.
5. Disfruta frío para el efecto despertador definitivo.

## 12. Porridge de Calabaza y Canela

**PLACER OTOÑAL CON PURÉ DE CALABAZA CREMOSO Y CANELA RECONFORTANTE. ESTE PORRIDGE SABE A PUMPKIN PIE SPICE Y SACIA TODA LA MAÑANA.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 200 ml de leche
- 80 g de puré de calabaza (de lata o casero)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdta de canela
- 1/4 cdta de nuez moscada
- 1 cdta de sirope de arce
- 10 g de nueces pecanas (picadas)

### PREPARACIÓN:

1. Hierve la leche en una olla.
2. Incorpora los copos de avena y el puré de calabaza y cocina 4-5 minutos a fuego bajo.
3. Retira del fuego e incorpora la proteína en polvo, la canela y la nuez moscada.
4. Sirve en un bol y rocía con sirope de arce.
5. Espolvorea con nueces pecanas picadas y sirve caliente.

## 13. Oats de Chocolate y Fresa

**LA DULCE TENTACIÓN: JUGOSAS FRESAS SE ENCUENTRAN CON CHOCOLATE NEGRO. UN DESAYUNO QUE SABE A POSTRE, PERO LLENO DE PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 80 g de fresas frescas
- 10 g de chocolate negro (picado)
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Lava las fresas y córtalas en rodajas.
2. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo.
3. Incorpora la mitad de las fresas y la miel.
4. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
5. Decora con el resto de las fresas y el chocolate picado.

## 14. Porridge de Arándanos Rojos y Almendra

**LOS ARÁNDANOS ROJOS AGRIDULCES Y LAS ALMENDRAS CRUJIENTES DAN A**

**ESTE PORRIDGE CALIENTE UN TOQUE FESTIVO. IDEAL PARA MAÑANAS FRÍAS DE INVIERNO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 200 ml de leche de almendras
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 30 g de arándanos rojos secos (cranberries)
- 20 g de láminas de almendra
- 1 cdta de crema de almendras
- 1 cdta de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Tuesta las láminas de almendra en una sartén sin grasa 1-2 minutos hasta que estén doradas.
2. Hierve la leche de almendras e incorpora los copos de avena.
3. Cocina a fuego bajo durante 4-5 minutos.
4. Retira del fuego, incorpora la proteína en polvo y la crema de almendras.
5. Sirve con arándanos rojos, almendras tostadas y un chorrito de miel.

## **15. Oats de Matcha y Vainilla**

**OVERNIGHT OATS DE INSPIRACIÓN JAPONESA CON EL SABOR SUAVEMENTE AMARGO DEL MATCHA Y LA DULCE VAINILLA. EL POTENCIADOR DE ENERGÍA VERDE PARA LOS AMANTES DEL TÉ.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdta de té matcha en polvo
- 1 cdta de miel
- 1/2 cdta de extracto de vainilla

#### **PREPARACIÓN:**

1. Disuelve el polvo de matcha en un poco de agua tibia (2 cdas) para evitar grumos.
2. Mezcla bien todos los ingredientes en un frasco.
3. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
4. Por la mañana, remueve y decora opcionalmente con coco rallado.
5. Disfruta frío.

## **16. Porridge de Proteína de Caramelo**

**DULCE Y SEDUCTOR: PORRIDGE CREMOSO CON FINO SABOR A CARAMELO. UN DESAYUNO PECAMINOSO QUE, SIN EMBARGO, APOYA TUS OBJETIVOS DE PROTEÍNAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 200 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de caramelo o vainilla (30 g)
- 1 cda de crema de cacahuete
- 1 cda de sirope de arce

- 1 pizca de sal marina
- 10 g de nueces pecanas picadas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Hierva la leche e incorpora los copos de avena.
2. Cocina a fuego bajo durante 4-5 minutos.
3. Retira del fuego, incorpora la proteína en polvo y la crema de cacahuete.
4. Rocía con sirope de arce y añade una pizca de sal marina.
5. Decora con nueces pecanas y sirve caliente.

### **17. Oats de Pera y Nuez**

**TROZOS DE PERA JUGOSA Y NUECES CRUJIENTES FORMAN UN DÚO OTOÑAL. EL SUAVE DULZOR DE LA PERA ARMONIZA PERFECTAMENTE CON EL AROMA A NUEZ.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 pera madura
- 15 g de nueces (picadas)
- 1/2 cdtá de canela
- 1 cdtá de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Lava la pera, descorazona y córtala en cubos pequeños.

2. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco y la proteína en polvo.
3. Incorpora la mitad de la pera y la canela.
4. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
5. Decora con el resto de la pera, las nueces y la miel.

### **18. Overnight Oats Stracciatella**

**¡EL CLÁSICO HELADO ITALIANO COMO DESAYUNO! OATS AVAINILLADOS CON FINAS VIRUTAS DE CHOCOLATE: CREMOSO, DULCE E IRRESISTIBLE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 20 g de chocolate negro
- 1/2 cdtá de extracto de vainilla
- 1 cdtá de miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pica el chocolate finamente con un cuchillo.
2. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco, la proteína en polvo y el extracto de vainilla.
3. Incorpora la mitad de las virutas de chocolate.
4. Deja reposar durante la noche en el frigorífico.
5. Por la mañana, espolvorea con el resto del chocolate y endulza con miel.

## 19. Porridge Especiado Chai

LAS ESPECIAS CHAI RECONFORTANTES CONVIERTEN EL PORRIDGE SIMPLE EN UNA EXPERIENCIA AROMÁTICA. JENGIBRE, CARDAMOMO Y CANELA DESPIERTAN LOS SENTIDOS.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 200 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1/2 cdtá de canela
- 1/4 cdtá de cardamomo
- 1/4 cdtá de jengibre en polvo
- 1 pizca de clavo en polvo
- 1 cdtá de miel
- 1 cda de almendras picadas

### PREPARACIÓN:

1. Hierve la leche con todas las especias en una olla.
2. Incorpora los copos de avena y cocina 4-5 minutos a fuego bajo.
3. Retira del fuego e incorpora la proteína en polvo.
4. Sirve en un bol y rocía con miel.
5. Espolvorea con almendras picadas y disfruta caliente.

## 20. Oats de Proteína Triple Baya

LO MEJOR DE TRES MUNDOS: FRESAS, FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS UNIDOS EN UN SUEÑO DE DESAYUNO AFRUTADO. INTENSAMENTE AFRUTADO Y LLENO DE VITAMINAS.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena suaves
- 150 ml de leche
- 100 g de queso fresco batido
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 30 g de fresas
- 30 g de frambuesas
- 30 g de arándanos
- 1 cdtá de semillas de chía
- 1 cdtá de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Aplasta ligeramente una parte de las bayas (10 g de cada una) con un tenedor.
2. Mezcla los copos de avena, la leche, el queso fresco, la proteína en polvo y las semillas de chía.
3. Incorpora las bayas aplastadas.
4. Deja reposar al menos 6 horas en el frigorífico.
5. Decora con el resto de las bayas frescas y rocía con sirope de arce.

# TORTITAS Y GOFRES DE PROTEÍNA

## 21. Tortitas Clásicas de Proteína de Vainilla

**TORTITAS ESPONJOSAS CON UN DELICADO AROMA A VAINILLA: EL CLÁSICO DEL DESAYUNO EN VERSIÓN ALTA EN PROTEÍNAS. PERFECTAS CON BAYAS FRESCAS O UN POCO DE YOGUR GRIEGO.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 50 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de aceite de coco (para freír)

### PREPARACIÓN:

1. Aplasta el plátano con un tenedor y bátelo con los huevos hasta que quede suave.
2. Añade los copos de avena, la proteína en polvo, la leche y la levadura, y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio con aceite de coco.
4. Pon 2 cdas de masa por tortita en la sartén y cocina 2-3 minutos hasta que se formen burbujas.
5. Dales la vuelta y cocina 1-2 minutos más hasta que estén doradas.
6. Sirve con bayas o sirope de arce.

## 22. Tortitas de Proteína con Chips de Chocolate

**CHOCOLATOSAS Y SACIANTES: ESTAS TORTITAS CON AUTÉNTICOS TROZOS DE CHOCOLATE SON UN PLACER PARA CUALQUIER FAN DEL CHOCOLATE, Y AUN ASÍ LLENAS DE PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 50 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 20 g de chips de chocolate negro
- 1 cdtá de aceite de coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta el plátano y mézclalo con huevos, copos de avena, proteína en polvo, leche y levadura.
2. Incorpora los chips de chocolate a la masa.
3. Calienta la sartén a fuego medio con aceite de coco.
4. Pon 2 cdas de masa por tortita en la sartén y cocina 2-3 minutos por lado.
5. Sirve calientes, opcionalmente con más gotas de chocolate por encima.

## **23. Tortitas de Plátano y Avena**

**POCOS INGREDIENTES, MÁXIMO SABOR. ESTAS TORTITAS SENCILLAS SON PERFECTAS PARA QUIENES BUSCAN ALGO SIN COMPLICACIONES.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 50 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)

- 1/2 cdtá de canela
- 1 cdtá de aceite de coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta los plátanos con un tenedor o tritúralos en la batidora.
2. Mezcla bien con los huevos, los copos de avena, la proteína en polvo y la canela.
3. Deja reposar la masa 5 minutos para que la avena se hidrate.
4. Calienta la sartén a fuego medio y cocina las tortitas con aceite de coco unos 2 minutos por lado.
5. Sirve con rodajas de plátano fresco y un chorrito de miel.

## **24. Tortitas de Proteína con Arándanos**

**JUGOSOS ARÁNDANOS EN TORTITAS ESPONJOSAS: AFRUTADAS, DULCES Y LLENAS DE ANTIOXIDANTES. UN DESAYUNO COLORIDO QUE PONE DE BUEN HUMOR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 50 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 60 g de arándanos frescos
- 1 cdtá de aceite de coco

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Aplasta el plátano y mézclalo con huevos, copos de avena, proteína en polvo, leche y levadura.
- 2.** Incorpora los arándanos con cuidado a la masa.
- 3.** Calienta la sartén a fuego medio con aceite de coco.
- 4.** Cocina pequeñas tortitas 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas.
- 5.** Sirve con un poco de yogur griego y arándanos extra.

## **25. Tortitas de Manzana y Canela**

**¡SABEN A TARTA DE MANZANA PARA DESAYUNAR! LA MANZANA RALLADA Y LA CANELA RECONFORTANTE HACEN DE ESTAS TORTITAS UN ÉXITO OTOÑAL.**

## **INGREDIENTES:**

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 manzana pequeña (rallada)
- 1 cdta de canela
- 1/2 cdta de levadura química
- 1 cdta de aceite de coco

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Lava la manzana, descorazona y ralla finamente.
- 2.** Aplasta el plátano y mézclalo con huevos, copos de avena, proteína en polvo, canela y levadura.

- 3.** Incorpora la manzana rallada.

- 4.** Cocina en una sartén a fuego medio 2-3 minutos por lado.

- 5.** Sirve con sirope de arce y nueces picadas.

## **26. Tortitas de Limón y Amapola**

**REFRESCANTEMENTE DIFERENTES: EL LIMÓN ÁCIDO Y LA AMAPOLA CON SU TOQUE A NUEZ FORMAN UNA COMBINACIÓN SOFISTICADA PARA PALADARES EXIGENTES.**

## **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cda de semillas de amapola
- Ralladura de medio limón
- 1 cda de zumo de limón
- 1/2 cdta de levadura química
- 1 cdta de aceite de coco

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Bate los huevos con el quark hasta que quede suave.
- 2.** Incorpora los copos de avena, la proteína en polvo, la amapola, la ralladura, el zumo y la levadura.
- 3.** Deja reposar la masa 5 minutos.
- 4.** Cocina tortitas pequeñas en una sartén a fuego medio 2 minutos por lado.
- 5.** Sirve con un poco de yogur y bayas frescas.

## 27. Tortitas de Crema de Cacahuete

**EXTRA CREMOSAS GRACIAS A LA CREMA DE CACAHUETE: ESTAS TORTITAS SON ESPECIALMENTE SACIANTES Y SABEN FANTÁSTICAS CON RODAJAS DE PLÁTANO.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 2 cdas de crema de cacahuete (30 g)
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de aceite de coco

### PREPARACIÓN:

1. Aplasta el plátano y mézclalo bien con los huevos y la crema de cacahuete.
2. Incorpora los copos de avena, la proteína en polvo y la levadura.
3. Calienta la sartén a fuego medio y cocina las tortitas 2-3 minutos por lado.
4. Sirve con rodajas de plátano y un poco más de crema de cacahuete.
5. Opcionalmente, rocía con miel.

## 28. Tortitas Pumpkin Spice

**PUMPKIN SPICE EN EL DESAYUNO: EL CREMOSO PURÉ DE CALABAZA Y LAS**

**ESPECIAS OTOÑALES HACEN ESTAS TORTITAS IRRESISTIBLES.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 80 g de puré de calabaza
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdtá de canela
- 1/4 cdtá de nuez moscada
- 1/4 cdtá de jengibre en polvo
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de aceite de coco

### PREPARACIÓN:

1. Bate los huevos con el puré de calabaza hasta que quede suave.
2. Incorpora los copos de avena, la proteína en polvo, todas las especias y la levadura.
3. Deja reposar la masa 5 minutos.
4. Cocina en una sartén a fuego medio 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas.
5. Sirve con sirope de arce y nueces pecanas.

## 29. Tortitas de Proteína de Coco

**PLACER EXÓTICO CON COPOS Y HARINA DE COCO: ESTAS TORTITAS TRAEN LA SENSACIÓN DE VACACIONES A LA MESA DEL DESAYUNO.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro

- 20 g de harina de coco
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 2 cdas de coco rallado
- 50 ml de leche de coco
- 1/2 cdta de levadura química
- 1 cdta de aceite de coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla los huevos con el quark.
2. Incorpora la harina de coco, la proteína en polvo, el coco rallado, la leche de coco y la levadura.
3. Deja reposar la masa 5 minutos (la harina de coco absorbe mucho líquido).
4. Cocina tortitas pequeñas en una sartén a fuego medio 2-3 minutos por lado.
5. Decora con trozos de mango y coco tostado.

## **30. Tortitas de Chocolate y Plátano**

**LA COMBINACIÓN QUE SIEMPRE FUNCIONA: INTENSO PLACER DE CHOCOLATE SE UNE A DULCE PLÁTANO. UN DESAYUNO PARA VERDADEROS SIBARITAS.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 cda de cacao en polvo
- 1/2 cdta de levadura química

- 1 cdta de aceite de coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta los plátanos y mézclalos con los huevos hasta que quede suave.
2. Incorpora los copos de avena, la proteína en polvo, el cacao y la levadura.
3. Cocina en una sartén a fuego medio 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas.
4. Sirve con rodajas de plátano y un poco de crema de cacahuete.
5. Opcionalmente rocía con sirope de arce.

## **31. Gofres de Proteína Clásicos**

**CRUJIENTES POR FUERA, ESPONJOSOS POR DENTRO: ESTOS GOFRES DE PROTEÍNA SON EL COMIENZO PERFECTO DEL DÍA. MEJOR RECIÉN HECHOS DE LA GOFRERA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 100 ml de leche
- 1/2 cdta de levadura química
- 1 cdta de aceite de coco (para la gofrera)

#### **PREPARACIÓN:**

1. Bate los huevos con el quark hasta que quede suave.

- 2.** Incorpora los copos de avena, la proteína en polvo, la leche y la levadura.
- 3.** Precalienta la gofrera y engrásala ligeramente.
- 4.** Pon la masa por porciones en la gofrera y cocina 3-4 minutos hasta que estén dorados.
- 5.** Sirve con bayas frescas y un poco de yogur griego.

## 32. Gofres de Proteína de Chocolate

**GOFRES DE CHOCOLATE LLENOS DE PROTEÍNAS: UN SUEÑO PARA TODOS LOS GOLOSOS QUE QUIEREN CUIDAR SU ALIMENTACIÓN.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 cda de cacao en polvo
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de aceite de coco

### PREPARACIÓN:

- 1.** Mezcla los huevos con el quark.
- 2.** Añade los copos de avena, la proteína en polvo, el cacao, la leche y la levadura, y mezcla hasta obtener una masa suave.
- 3.** Precalienta y engrasa la gofrera.
- 4.** Cocina los gofres 3-4 minutos hasta que estén crujientes.

- 5.** Sirve con fresas y un chorrito de chocolate.

## 33. Gofres de Vainilla y Bayas

**AFRUTADOS Y ESPONJOSOS: GOFRES DE VAINILLA CORONADOS CON UNA MEZCLA COLORIDA DE BAYAS. PERFECTOS PARA UN DESAYUNO RELAJADO DE FIN DE SEMANA.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá de extracto de vainilla
- 1/2 cdtá de levadura química
- 100 g de bayas variadas
- 1 cdtá de miel

### PREPARACIÓN:

- 1.** Mezcla todos los ingredientes excepto las bayas y la miel hasta obtener una masa suave.
- 2.** Cocina en la gofrera precalentada 3-4 minutos hasta lograr un dorado perfecto.
- 3.** Cubre los gofres con las bayas variadas.
- 4.** Rocía con miel y sirve inmediatamente.

## 34. Gofres de Manzana y Canela

**CALIDEZ OTOÑAL: MANZANA RALLADA Y CANELA TRANSFORMAN LOS GOFRES CLÁSICOS EN UN PLATO RECONFORTANTE.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 manzana pequeña (rallada)
- 1 cdta de canela
- 50 ml de leche
- 1/2 cdta de levadura química

### PREPARACIÓN:

1. Lava la manzana, descorazona y ralla finamente.
2. Mezcla los huevos con el quark y añade el resto de ingredientes, incluida la manzana rallada.
3. Mezcla hasta obtener una masa y deja reposar 5 minutos.
4. Cocina en la gofrera precalentada durante 4-5 minutos.
5. Sirve con sirope de arce y nueces picadas.

## 35. Gofres de Avellana y Chocolate

**¡COMO NUTELLA EN FORMA DE GOFRE! AVELLANAS TOSTADAS Y**

**CHOCOLATE FORMAN UNA COMBINACIÓN IRRESISTIBLE.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 cda de crema de avellanas
- 20 g de avellanas picadas
- 100 ml de leche
- 1/2 cdta de levadura química

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta las avellanas en una sartén sin grasa 2 minutos.
2. Bate los huevos con el quark y la crema de avellanas hasta que quede suave.
3. Añade los copos de avena, la proteína en polvo, la leche y la levadura.
4. Incorpora la mitad de las avellanas.
5. Cocina en la gofrera 3-4 minutos hasta que estén dorados.
6. Espolvorea con el resto de las avellanas y sirve.

## 36. Gofres de Coco y Almendra

**EXÓTICOS Y CRUJIENTES: COCO Y ALMENDRA DAN A ESTOS GOFRES UN AROMA ESPECIAL. PERFECTOS PARA QUIENES AMAN LA VARIEDAD.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 30 g de copos de avena (finos)
- 20 g de harina de coco
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cda de crema de almendras
- 2 cdas de coco rallado
- 100 ml de leche de almendras
- 1/2 cdtá de levadura química

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla los huevos con el quark y la crema de almendras.
2. Añade copos de avena, harina de coco, proteína en polvo, coco rallado, leche de almendras y levadura.
3. Deja reposar 5 minutos.
4. Cocina en la gofrera 4-5 minutos hasta que estén dorados.
5. Sirve con trozos de mango fresco y chips de coco.

## **37. Gofres de Proteína de Calabaza**

**EL ÉXITO DEL OTOÑO: EL CREMOSO PURÉ DE CALABAZA HACE QUE ESTOS GOFRES SEAN INCREÍBLEMENTE JUGOSOS Y LES DA UN COLOR MARAVILLOSO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 80 g de puré de calabaza
- 50 g de copos de avena (finos)

- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 50 ml de leche
- 1 cdtá de canela
- 1/4 cdtá de nuez moscada
- 1/2 cdtá de levadura química

#### **PREPARACIÓN:**

1. Bate los huevos con el puré de calabaza hasta que quede suave.
2. Añade el resto de ingredientes y mezcla hasta obtener una masa.
3. Cocina en la gofrera precalentada 4-5 minutos hasta que estén dorados.
4. Sirve con sirope de arce y nueces pecanas.
5. Sírvelos calientes.

## **38. Gofres de Limón**

**REFRESCANTES Y LIGEROS: EL SABOR A LIMÓN HACE DE ESTOS GOFRES EL DESAYUNO PERFECTO DE VERANO - CLAROS, FRESCOS Y DELICIOSOS.**

#### **ZUTATEN:**

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- Ralladura y zumo de medio limón
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de miel

#### **ZUBEREITUNG:**

1. Bate los huevos con el quark hasta que quede suave.
2. Añade el resto de ingredientes y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
3. Cocina en la gofrera precalentada 3-4 minutos hasta que estén dorados.
4. Sirve con un poco de yogur griego y bayas frescas.

## 39. Gofres de Fresas con Nata

**FRESAS DULCES SOBRE GOFRES CRUJIENTES, CORONADOS CON UN TOQUE DE NATA CREMOSA - UN PLACER PARA MAÑANAS ESPECIALES.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 100 g de fresas frescas
- 2 cdas de nata montada

### PREPARACIÓN:

1. Prepara la masa con huevos, quark, copos de avena, proteína en polvo, leche y levadura.
2. Cocina en la gofrera 3-4 minutos hasta que estén dorados.
3. Lava las fresas y córtalas en cuartos.
4. Sirve los gofres con fresas y un poco de nata montada.

5. Opcionalmente espolvorea con azúcar glas.

## 40. Gofres de Caramelo

**DULCES Y SEDUCTORES: EL SABOR A CARAMELO CONVIERTEN ESTOS GOFRES EN UN AUTÉNTICO MANJAR. PERFECTOS CON UNA PIZCA DE SAL MARINA.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100 g de queso quark magro
- 50 g de copos de avena (finos)
- 1 medidor de proteína en polvo de caramelo o vainilla (30 g)
- 1 cda de sirope de arce
- 100 ml de leche
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 pizca de sal marina
- 10 g de nueces pecanas picadas

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes excepto las nueces pecanas hasta obtener una masa suave.
2. Cocina en la gofrera precalentada 4 minutos hasta que estén dorados.
3. Rocía los gofres con sirope de arce y espolvorea una pizca de sal marina.
4. Decora con nueces pecanas picadas y disfruta caliente.

# PLATOS CON HUEVOS

## 41. Revuelto de Proteína Clásico

**REVUELTO CREMOSO CON PROTEÍNA EXTRA DEL QUESO COTTAGE: EL CLÁSICO ATEMPORAL DEL DESAYUNO PARA EMPEZAR EL DÍA SACIADO.**

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 50 g de queso cottage (hüttenkäse)
- 1 cda de leche
- 1 cdta de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollino fresco

### PREPARACIÓN:

1. Bate los huevos con la leche, la sal y la pimienta.
2. Derrite la mantequilla en una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Vierte la mezcla de huevo y empuja lentamente desde el borde hacia el centro con una espátula.

4. Cuando el revuelto esté todavía ligeramente cremoso, incorpora el queso cottage.
5. Retira del fuego (el calor residual terminará de cocinar el huevo).
6. Espolvorea con cebollino fresco y sirve inmediatamente.

## 42. Revuelto con Espinacas y Feta

**PLACER MEDITERRÁNEO: EL FETA SABROSO Y LAS ESPINACAS FRESCAS HACEN ESTE REVUELTO ESPECIALMENTE AROMÁTICO Y NUTRITIVO.**

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 50 g de espinacas frescas
- 30 g de queso feta
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (picado)
- Sal y pimienta al gusto

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Lava las espinacas y pícalas en trozos grandes.
- 2.** Calienta el aceite en una sartén y sofreír el ajo 30 segundos.
- 3.** Añade las espinacas y deja que se reduzcan 1-2 minutos.
- 4.** Bate los huevos, condimenta y añádelos a las espinacas.
- 5.** Deja cuajar lentamente removiendo con cuidado.
- 6.** Desmenuza el feta por encima y sirve.

## **43. Revuelto con Salmón Ahumado**

**DESAYUNO DE LUJO: UN TIERNO REVUELTO SE ENCUENTRA CON NOBLE SALMÓN AHUMADO - UN FESTÍN PARA MAÑANAS ESPECIALES.**

## **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 60 g de salmón ahumado
- 1 cda de crème fraîche
- 1 cdta de mantequilla
- Eneldo fresco
- Pimienta al gusto

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Bate los huevos con crème fraîche y pimienta (el salmón ya es salado).
- 2.** Derrite la mantequilla en una sartén a fuego bajo-medio.
- 3.** Deja cuajar la mezcla de huevo lentamente, removiendo suavemente.

- 4.** Cuando el revuelto esté aún cremoso, retira del fuego.
- 5.** Corta el salmón en tiras y colócalo sobre el revuelto.
- 6.** Decora con eneldo fresco y sirve inmediatamente.

## **44. Tortilla de Verduras**

**COLORIDA Y SANA: ESTA TORTILLA ESTÁ LLENA DE VITAMINAS DE VERDURAS FRESCAS - EL COMIENZO PERFECTO PARA UN DÍA LLENO DE ENERGÍA.**

## **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 1/2 pimiento (rojo)
- 1/2 calabacín pequeño
- 1 cebolleta
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## **PREPARACIÓN:**

- 1.** Corta el pimiento y el calabacín en cubos pequeños, y la cebolleta en aros.
- 2.** Calienta el aceite en una sartén y saltea las verduras 3-4 minutos a fuego medio.
- 3.** Bate los huevos, salpimienta y viértelos sobre las verduras.
- 4.** Deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos sin remover.
- 5.** Dobla la tortilla con cuidado y deslízala al plato.
- 6.** Sirve inmediatamente.

## **45. Tortilla de Espinacas y**

## Champiñones

SABROSA Y SACIANTE: LOS CHAMPIÑONES SALTEADOS Y LAS ESPINACAS FRESCAS HACEN DE ESTA TORTILLA UNA COMIDA RECONFORTANTE.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 80 g de champiñones
- 50 g de espinacas frescas
- 1 cdta de mantequilla
- 1 diente de ajo (picado)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

### PREPARACIÓN:

1. Corta los champiñones en láminas, lava las espinacas.
2. Derrite la mantequilla en una sartén y saltea los champiñones 3-4 minutos hasta que doren.
3. Añade ajo y espinacas, saltea 1 minuto.
4. Bate los huevos, condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.
5. Vierte los huevos sobre las verduras y deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos.
6. Dobra y sirve.

## 46. Tortilla Caprese

INSPIRACIÓN ITALIANA: TOMATES JUGOSOS, MOZZARELLA CREMOSA Y

ALBAHACA FRESCA. COMO UNA CAPRESE, PERO EN TORTILLA.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 1 tomate mediano
- 50 g de mozzarella
- Albahaca fresca (5-6 hojas)
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Corta el tomate en cubos y la mozzarella en rodajas.
2. Bate los huevos y salpimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén y vierte la mezcla de huevo.
4. Distribuye los cubos de tomate en una mitad de la tortilla.
5. Coloca la mozzarella encima y deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos.
6. Dobra, decora con albahaca fresca y sirve.

## 47. Tortilla de Jamón y Queso

EL CLÁSICO POR EXCELENCIA: JAMÓN SABROSO Y QUESO FUNDIDO HACEN DE ESTA TORTILLA UN FAVORITO DE SIEMPRE.

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 50 g de jamón cocido
- 40 g de queso rallado (ej. Gouda)

- 1 cdta de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta el jamón en cubos o tiras.
2. Bate los huevos, salpimienta y mezcla con el jamón.
3. Derrite la mantequilla en una sartén y vierte la mezcla.
4. Deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos.
5. Distribuye el queso en una mitad y deja fundir.
6. Dobra y sirve.

### **48. Tortilla Mediterránea de Feta**

**AROMAS SOLEADOS: ACEITUNAS, TOMATES SECOS Y FETA SABROSO TRAEN LA ALEGRÍA MEDITERRÁNEA AL PLATO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 40 g de queso feta
- 5 aceitunas negras (deshuesadas)
- 3 tomates secos (en aceite)
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de orégano seco
- Pimienta al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta las aceitunas por la mitad y los tomates secos en tiras.

2. Bate los huevos y condimenta con orégano y pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén y vierte la mezcla.
4. Distribuye aceitunas y tomates en una mitad.
5. Deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos.
6. Desmenuza el feta por encima, dobla y sirve.

### **49. Huevo Frito con Aguacate**

**MODERNO Y NUTRITIVO: AGUACATE CREMOSO CON UN HUEVO FRITO PERFECTO. SIMPLE PERO IRRESISTIBLE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 1 aguacate maduro
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 rebanada de pan integral
- Sal, pimienta y copos de chili
- 1 cdta de zumo de limón

#### **PREPARACIÓN:**

1. Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y aplasta la carne con zumo de limón, sal y pimienta.
2. Tuesta el pan integral y úntalo con la crema de aguacate.
3. Calienta el aceite en una sartén y fríe los huevos (3-4 minutos a fuego medio).
4. Coloca los huevos fritos sobre las tostadas de aguacate.
5. Espolvorea con copos de chili y sirve inmediatamente.

## 50. Shakshuka con Feta

**CLÁSICO NORTEAMERICANO: HUEVOS POCHADOS EN SALSA DE TOMATE ESPECIADA CON PIMIENTO Y FETA - AROMÁTICO Y SACIANTE.**

### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 1 lata de tomates troceados (400 g)
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 g de queso feta
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimentón en polvo
- 2 cdas de aceite de oliva
- Perejil fresco

### PREPARACIÓN:

1. Pica la cebolla y el pimiento, pica fino el ajo.
2. Calienta aceite en una sartén honda y sofrié la cebolla 3 minutos.
3. Añade pimiento, ajo y especias, sofrié 2 minutos.
4. Incorpora los tomates y cocina 10 minutos a fuego medio.
5. Haz tres huecos en la salsa y rompe un huevo en cada uno.
6. Tapa y cocina 5-7 minutos hasta que la clara cuaje.
7. Desmenuza el feta por encima, decora con perejil y sirve.

## 51. Huevos Turcos (Cilbir)

**YOGUR CREMOSO, HUEVOS POCHADOS Y MANTEQUILLA DE PIMENTÓN PICANTE - UN DESAYUNO TRADICIONAL TURCO APASIONANTE.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 150 g de yogur griego
- 1 diente de ajo (machacado)
- 30 g de mantequilla
- 1 cdta de pimentón dulce en polvo
- 1/2 cdta de copos de chili
- Eneldo fresco
- 1 chorrito de vinagre

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el yogur con el ajo y una pizca de sal, y extiéndelo en un plato.
2. Pon agua a hervir suavemente en una olla, añade vinagre.
3. Desliza los huevos uno a uno en el agua y pocha 3-4 minutos.
4. Sácalos con una espumadera y colócalos sobre el yogur.
5. Derrite la mantequilla en un cazo pequeño, incorpora el pimentón y el chili.
6. Rocía la mantequilla de pimentón sobre los huevos, decora con eneldo y sirve.

## 52. Frittata de Calabacín

**PLATO DE HUEVO ITALIANO: ESTA FRITTATA CON TIERNO CALABACÍN ES PERFECTA PARA PREPARAR CON ANTELACIÓN, SABE BIEN FRÍA Y CALIENTE.**

### INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 calabacín pequeño (150 g)
- 50 g de parmesano rallado
- 1 cebolla pequeña
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta el calabacín en rodajas finas, la cebolla en cubos.
3. Calienta aceite en una sartén apta para horno y sofríe la cebolla 2 minutos.
4. Añade el calabacín y saltea 3-4 minutos.
5. Bate los huevos con parmesano y especias y vierte sobre las verduras.
6. Mete la sartén en el horno y hornea 12-15 minutos hasta que la frittata esté firme.
7. Corta en trozos y sirve.

## 53. Muffins de Huevo y Pimiento

**PERFECTOS PARA LLEVAR: ESTOS COLORIDOS MUFFINS DE HUEVO SON IDEALES PARA MEAL PREP Y SABEN BIEN EN CUALQUIER LUGAR.**

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 50 g de guisantes (congelados)
- 50 g de queso rallado
- Sal y pimienta
- Spray antiadherente o aceite

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa un molde para muffins.
2. Corta los pimientos en cubos pequeños.
3. Bate los huevos y mézclalos con pimientos, guisantes, queso, sal y pimienta.
4. Distribuye la mezcla equitativamente en 6 moldes.
5. Hornea 20-25 minutos hasta que estén firmes y dorados.
6. Deja enfriar 5 minutos y desmolda.

## 54. Huevos Nube con Hierbas

**LIGEROS COMO EL AIRE: ESTOS ESPECTACULARES HUEVOS NUBE LLAMAN LA ATENCIÓN EN CUALQUIER MESA - ESPONJOSOS COMO NUBES.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 30 g de parmesano rallado
- 1 cda de hierbas frescas (cebollino, perejil)
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalienta el horno a 220°C. Forra una bandeja con papel de horno.
2. Separa las claras de las yemas. Monta las claras a punto de nieve con una pizca de sal.
3. Incorpora con cuidado el parmesano y las hierbas.
4. Forma dos montones en la bandeja y haz un hueco en el centro de cada uno.
5. Hornea 3 minutos, luego coloca con cuidado una yema en cada hueco.
6. Hornea otros 3-4 minutos hasta que la yema empiece a cuajar.
7. Espolvorea con pimienta y sirve inmediatamente.

## **55. Revuelto con Queso Cottage**

**EXTRA CREMOSO Y PROTEICO: EL QUESO COTTAGE HACE ESTE REVUELTO ESPECIALMENTE ESPONJOSO Y SACIANTE.**

#### **ZUTATEN:**

- 3 huevos
- 100 g de queso cottage (hüttenkäse)
- 1 cdta de mantequilla
- 1 cebolleta
- Sal y pimienta al gusto

#### **ZUBEREITUNG:**

1. Corta la cebolleta en aros finos.
2. Bate los huevos y salpimienta.
3. Derrite mantequilla en una sartén a fuego bajo-medio.
4. Vierte la mezcla y deja cuajar lentamente, removiendo suavemente.
5. Cuando esté aún cremoso, incorpora el queso cottage.
6. Espolvorea con cebolleta y sirve.

## **56. Tortilla de Salmón y Eneldo**

**NOBLE Y AROMÁTICA: FILETE DE SALMÓN TIERNO Y ENELDO FRESCO HACEN DE ESTA TORTILLA UN DESAYUNO DE DOMINGO DE PRIMERA CLASE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 huevos
- 60 g de salmón ahumado
- 2 cdas de queso crema
- Eneldo fresco
- 1 cdta de mantequilla
- Pimienta al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

1. Bate los huevos y añade pimienta.
2. Derrite la mantequilla en una sartén y vierte la mezcla.
3. Deja cuajar a fuego bajo 3-4 minutos.
4. Distribuye el queso crema en montoncitos en una mitad.

- Coloca el salmón ahumado encima y espolvorea con eneldo.
- Dobra y sirve.

## 57. Huevo Frito con Tomate y Albahaca

**FRESCO Y MEDITERRÁNEO: TOMATES FRITOS CON ALBAHACA AROMÁTICA ACOMPAÑAN UN HUEVO FRITO PERFECTO.**

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 2 tomates
- Albahaca fresca (6-8 hojas)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

- Corta los tomates en rodajas gruesas, pica fino el ajo.
- Calienta el aceite y fríe las rodajas de tomate 2 minutos por lado.
- Añade el ajo brevemente, aparta los tomates a un lado.
- Rompe los huevos en la sartén y fríe 3-4 minutos.
- Condimenta, decora con albahaca y sirve con los tomates.

## 58. Huevos con Salsa de Aguacate

**INSPIRACIÓN MEXICANA: SALSA CREMOSA DE AGUACATE CON LIMA ANIMA CUALQUIER PLATO DE HUEVO - FRESCA Y SABROSA.**

### ZUTATEN:

- 2 huevos
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cebolla roja pequeña
- Zumo de media lima
- Cilantro fresco
- Sal y copos de chili
- 1 cdta de aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

- Pica fino aguacate, tomate y cebolla.
- Mezcla con zumo de lima, cilantro, sal y chili para hacer la salsa.
- Calienta el aceite y prepara los huevos fritos o revueltos.
- Sirve los huevos y cubre con la salsa de aguacate.
- Sirve inmediatamente.

## 59. Frittata de Brócoli y Queso

**VERDE Y SUSTANCIOSA: BRÓCOLI CRUJIENTE Y QUESO SABROSO HACEN DE ESTA FRITTATA UN DESAYUNO PROTEICO SACIANTE.**

### INGREDIENTES:

- 4 huevos

- 150 g de brócoli
- 50 g de cheddar rallado
- 1 cebolla pequeña
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Divide el brócoli en ramales pequeños y blanquea 3 minutos en agua salada.
3. Pica la cebolla y sofrié en una sartén apta para horno con aceite 2 minutos.
4. Añade el brócoli y saltea brevemente.
5. Bate los huevos con el queso, salpimienta y vierte sobre las verduras.
6. Hornea 15-18 minutos hasta que esté firme y dorada.

## **60. Wrap de Huevo y Proteína**

**SACIANTE RÁPIDO: UN WRAP INTEGRAL RELLENO DE REVUELTO SABROSO Y VERDURAS FRESCAS - PERFECTO PARA LLEVAR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 1 wrap integral
- 30 g de espinacas
- 1/2 aguacate
- 30 g de queso rallado
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Bate los huevos, condimenta y cocina un revuelto en la sartén con aceite.
2. Corta el aguacate en rodajas.
3. Calienta el wrap brevemente en una sartén seca.
4. Coloca espinacas, aguacate, revuelto y queso sobre el wrap.
5. Enrolla firmemente y corta en diagonal.
6. Disfruta al momento o envuelve en aluminio para llevar.

# BOWLS DE QUARK, SKYR Y YOGUR

## 61. Bowl de Quark con Proteínas de Frutos Rojos

**CREMOSA, AFRUTADA Y LLENA DE ENERGÍA: EL CLÁSICO QUARK PROTEICO CON MUCHOS FRUTOS ROJOS FRESCOS. PERFECTO PARA EMPEZAR EL VERANO.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 1 medidor de proteína en polvo de bayas o vainilla (30 g)
- 50 ml de leche (o agua con gas para hacerlo más esponjoso)
- 100 g de mezcla de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1 cda de semillas de chía
- 1 cdta de miel (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Bate el quark con la proteína en polvo y el líquido hasta que quede cremoso y suave.
2. Ponlo en un bol.
3. Cubre con los frutos rojos y espolvorea las semillas de chía.
4. Opcionalmente, rocía con un poco de miel.

## 62. Bowl de Skyr de Tarta de Manzana

**SABE A POSTRE: MANZANA SALTEADA CALIENTE CON CANELA SOBRE SKYR FRÍO - UN CONTRASTE DELICIOSO Y SALUDABLE.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de Skyr natural
- 1 manzana pequeña
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de aceite de coco
- 1 cdta de nueces picadas
- Un poco de edulcorante o miel

## **PREPARACIÓN:**

1. Endulza el Skyr al gusto y ponlo en un bol.
2. Corta la manzana en cubos pequeños.
3. Calienta el aceite de coco en una sartén pequeña y saltea la manzana con canela 3-4 minutos hasta que esté blanda.
4. Distribuye la mezcla de manzana caliente sobre el Skyr.
5. Cubre con nueces y disfruta inmediatamente.

## **63. Yogur Griego con Miel y Nueces**

**EL CLÁSICO GRIEGO: YOGUR CREMOSO, MIEL DORADA Y NUECES CRUJIENTES. SENCILLO, PERO INCREÍBLEMENTE BUENO.**

## **INGREDIENTES:**

- 200 g de yogur griego (bajo en grasa)
- 20 g de nueces
- 1 cda de miel
- 1 pizca de canela (opcional)
- 1 cda de semillas de lino

## **PREPARACIÓN:**

1. Remueve el yogur hasta que esté cremoso y ponlo en un bol.
2. Trocea las nueces con las manos.
3. Rocía la miel sobre el yogur.
4. Espolvorea con nueces, semillas de lino y canela.

## **64. Bowl de Chocolate y**

## **Banana**

**CHOCOLATE PARA DESAYUNAR: CON CACAO Y PLÁTANO, ESTE BOWL SATISFACE TODOS LOS ANTOJOS DULCES SIN REMORDIMIENTOS.**

## **INGREDIENTES:**

- 250 g de queso quark magro
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 plátano
- 1 cdtá de cacao puro en polvo
- 1 cda de nibs de cacao o chocolate negro picado
- 50 ml de leche

## **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla el quark, la proteína en polvo, el cacao y la leche hasta obtener una crema suave.
2. Corta el plátano en rodajas.
3. Sirve la crema en un bol y decora con plátano y nibs de cacao.

## **65. Bowl Tropical de Coco y Mango**

**SENSACIÓN DE VACACIONES: COCO Y MANGO APORTAN FRESCURA EXÓTICA A TU BOL DE DESAYUNO.**

## **INGREDIENTES:**

- 250 g de Skyr o quark
- 1/2 mango maduro
- 2 cdas de coco rallado
- 1 cda de anacardos

- Unas gotas de saborizante de vainilla o edulcorante

#### PREPARACIÓN:

1. Endulza el Skyr ligeramente y ponlo en un bol.
2. Corta el mango en cubos.
3. Tuesta el coco rallado brevemente en una sartén sin grasa hasta que huela bien (cuidado, se quema rápido).
4. Decora el Skyr con mango, coco tostado y anacardos.

## 66. Quark de Tiramisú

**POSTRE ITALIANO EN VERSIÓN FITNESS: CAPAS DE CREMA DE QUARK Y CAFÉ CON CACAO - UN COMIENZO DEL DÍA CELESTIAL.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 1 espresso (frio)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla o tiramisú (30 g)
- 1 cdta de cacao en polvo
- 2 bizcochos de soletilla integrales o galletas de avena (desmenuzados)

#### PREPARACIÓN:

1. Bate el quark con la proteína en polvo y un chorrito de agua mineral hasta que esté cremoso.
2. Mezcla la mitad de la crema con la mitad del espresso.
3. Coloca en un vaso o bol: crema clara, bizcochos mojados en el resto del espresso, crema de café.

4. Espolvorea generosamente con cacao en polvo antes de servir.

## 67. Bowl Verde de Kiwi y Lima

**BOMBA DE VITAMINAS C: KIWI ÁCIDO Y LIMA REFRESCANTE DESPIERTAN LOS ESPÍRITU CANSAOS.**

#### INGREDIENTES:

- 250 g de Skyr
- 2 kiwis
- Ralladura y zumo de media lima
- 1 cda de miel o sirope de agave
- 1 cda de semillas de calabaza

#### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el Skyr con zumo de lima, ralladura y miel.
2. Pela los kiwis y córtalos en rodajas o dados.
3. Sirve el Skyr en un bol, cubre con kiwi y espolvorea semillas de calabaza.

## 68. Quark de Calabaza y Especias

**CALIDEZ OTOÑAL EN UN BOL: EL PURÉ DE CALABAZA CREMOSO Y LAS ESPECIAS HACEN ESTE DESAYUNO ESPECIAL.**

#### INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro

- 100 g de puré de calabaza
- 1 cdta de miel
- 1/2 cdta de canela
- 1 pizca de jengibre y clavo
- 20 g de nueces pecanas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla el quark con el puré de calabaza y las especias hasta que quede suave.
2. Endulza con miel al gusto.
3. Sirve en un bol y decora con nueces pecanas.

## **69. Bowl de Melocotón y Almendra**

**DULCE Y CRUJIENTE: MELOCOTÓN JUGOSO Y ALMENDRAS TOSTADAS - UNA COMBINACIÓN ARMONIOSA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de yogur griego
- 1 melocotón (o nectarina)
- 1 cda de crema de almendras
- 1 cda de almendras laminadas
- Un poco de vainilla

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla el yogur con vainilla y ponlo en un bol.
2. Corta el melocotón en gajos o dados.
3. Distribuye el melocotón sobre el yogur.
4. Rocía con la crema de almendras y espolvorea con almendras laminadas.

## **70. Bowl de Tarta de Queso con Limón**

**SABE A PASTEL: FRESCO, CÍTRICO Y CREMOSO, CON UNA BASE CRUJIENTE DE GALLETA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Skyr
- 1 medidor de proteína en polvo de limón o vainilla (30 g)
- Ralladura de limón
- 2 galletas integrales (desmenuzadas)
- Arándanos para decorar

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla el Skyr con la proteína en polvo y ralladura de limón hasta que quede suave.
2. Pon las migas de galleta en el fondo de un vaso o bol.
3. Coloca la crema de limón encima.
4. Decora con arándanos frescos y un poco más de ralladura.

## **71. Bowl de Cereza y Stracciatella**

**CLÁSICO DE HELADERÍA: CEREZAS DULCES Y TROZOS DE CHOCOLATE EN UNA CREMA DE QUARK AVAINILLADA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de queso quark magro

- 100 g de cerezas (frescas o descongeladas sin azúcar)
- 10 g de chocolate negro rallado
- 1 cdta de vainilla
- Edulcorante al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

1. Endulza el quark y mezcla con vainilla.
2. Incorpora la mitad del chocolate rallado.
3. Si usas cerezas congeladas, caliéntalas brevemente; si son frescas, deshuésalas.
4. Sirve el quark con las cerezas y el resto del chocolate.

## **72. Bowl de Mantequilla de Cacahuete y Jalea**

**EL SUEÑO AMERICANO: PB&J SALUDABLE - CREMA DE CACAHUETE SALADA SE ENCUENTRA CON FRUTA DULCE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 g de Skyr o yogur griego
- 1 cda de crema de cacahuete (natural)
- 100 g de fresas o frambuesas
- 1 cdta de semillas de chía
- 1 cdta de cacahuetes picados

#### **PREPARACIÓN:**

1. Aplasta las bayas con un tenedor y mezcla con semillas de chía (mermelada rápida).
2. Pon el Skyr en un bol.
3. Añade la mermelada de chía y la crema de cacahuete en remolinos.

4. Decora con cacahuetes picados.

## **73. Bowl de Avena Nocturna y Quark**

**LO MEJOR DE DOS MUNDOS: COPOS DE AVENA REMOJADOS CUBIERTOS CON QUARK PROTEICO - MÁXIMA SACIADAD.**

#### **INGREDIENTES:**

- 30 g de copos de avena
- 50 ml de leche
- 150 g de queso quark magro
- 1/2 manzana rallada
- Canela
- 1 cda de pasas o arándanos secos

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla los copos de avena, la leche, la manzana rallada y la canela, y deja remojar 10 minutos (o toda la noche).
2. Pon la mezcla de avena en un bol.
3. Cubre con el quark (endulzado si se desea).
4. Decora con pasas y un poco más de canela.

## **74. Bowl de Pera y Jengibre**

**PICANTE Y DULCE: PERA JUGOSA CON UN TOQUE DE JENGIBRE FRESCO Y NUECES - IDEAL PARA MAÑANAS FRÍAS.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 1 pera madura
- 1/2 cdta de jengibre fresco rallado
- 1 cda de miel
- 20 g de nueces

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el quark con el jengibre rallado y la miel.
2. Corta la pera en dados.
3. Sirve el quark en un bol, cubre con pera y nueces troceadas.

## 75. Bowl de Naranja y Cardamomo

**AROMAS ORIENTALES: NARANJA REFRESCANTE Y CARDAMOMO EXÓTICO HACEN ESTE BOL INCONFUNDIBLE.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de yogur griego
- 1 naranja
- 1/4 cdta de cardamomo molido
- 1 cda de pistachos picados
- 1 cdta de miel

## PREPARACIÓN:

1. Pela la naranja y corta los gajos (sin piel blanca si es posible).
2. Mezcla el yogur con cardamomo y miel.
3. Sirve con los gajos de naranja y espolvorea pistachos por encima.

## 76. Bowl Selva Negra

**PASTEL CLÁSICO EN BOL: CEREZAS, CHOCOLATE Y QUARK CREMOSO - SABE A PECADO, PERO ES SALUDABLE.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 100 g de cerezas (sin hueso)
- 1 cdta de cacao en polvo
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (opcional)
- 10 g de virutas de chocolate negro

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el quark con el cacao (y la proteína) hasta obtener una crema de chocolate.
2. Pon en un bol.
3. Cubre con las cerezas y las virutas de chocolate.

## 77. Bowl de Granola Crujiente Salada

**DULCE Y SALADO: CARAMELO SALADO SALUDABLE CON GRANOLA CRUJIENTE SOBRE SKYR CREMOSO.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de Skyr
- 30 g de granola (baja en azúcar)
- 1 cda de crema de cacahuete
- 1 pizca de sal marina
- 1/2 plátano

## PREPARACIÓN:

1. Pon el Skyr en un bol.
2. Corta el plátano en rodajas y colócalo encima.
3. Añade la granola y la crema de cacahuete.
4. Finaliza con una pizca de sal marina sobre la crema de cacahuete.

## 78. Bowl de Higos y Miel

**ELEGANCIA OTOÑAL: HIGOS DULCES Y  
MIEL AROMÁTICA SOBRE QUARK  
CREMOSO - SENCILLO Y ELEGANTE.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 2 higos frescos
- 1 cda de miel de alta calidad
- 1 cda de nueces o piñones
- Un poco de tomillo fresco (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Bate el quark hasta que esté cremoso y ponlo en un bol.
2. Lava los higos y córtalos en cuartos.
3. Coloca los higos sobre el quark, rocía con miel y espolvorea nueces.
4. Opcionalmente decora con unas hojitas de tomillo para un toque gourmet.

## 79. Bowl de Piña y Coco

**PIÑA COLADA PARA CUCHAREAR: PIÑA  
JUGOSA Y COCO TE TRANSPORTAN AL**

## CARIBE.

## INGREDIENTES:

- 250 g de Skyr o yogur griego
- 100 g de piña fresca (en cubos)
- 2 cdas de chips de coco
- 1 cdta de semillas de chía
- Lima

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el Skyr con un chorrito de zumo de lima.
2. Sirve en un bol y cubre con piña fresca.
3. Espolvorea con chips de coco y chía.

## 80. Quark de Menta y Chocolate

**AFTER EIGHT SALUDABLE: FRESCO  
SABOR A MENTA Y CHOCOLATE  
CRUJIENTE - REFRESCANTE Y  
DELICIOSO.**

## INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 2-3 gotas de aceite de menta (apto para consumo) o menta fresca picada
- 10 g de gotas de chocolate negro
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (opcional)
- Edulcorante al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Si usas proteína, mézclala con el quark. Si no, endulza el quark y añade cacao si lo deseas.

**2.** Si prefieres menta blanca: mezcla el quark con aceite de menta y edulcorante.

**3.** Mezcla la mitad de las gotas de chocolate.

**4.** Sirve y decora con el resto del chocolate y una hoja de menta.

# SMOOTHIES & BATIDOS

## 81. Batido Verde Poderoso

**LA DOSIS DE SALUD DEFINITIVA:  
ESPINACAS, MANZANA Y PROTEÍNA TE  
DAN ENERGÍA PARA TODO EL DÍA - Y  
SABE SORPRENDENTEMENTE  
AFRUTADO.**

### INGREDIENTES:

- 1 mano de espinacas frescas (baby)
- 1 manzana verde
- 1/2 plátano
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de agua o leche de almendras
- 1 cdta de semillas de lino
- Hielo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Lava las espinacas, quita el corazón de la manzana.
- 2.** Pon todos los ingredientes en la batidora.

**3.** Bate a alta potencia hasta que quede suave y cremoso.

**4.** Sirve inmediatamente.

## 82. Batido de Bayas y Avena

**DESAYUNO BEBIBLE: COPOS DE AVENA  
SACIANTES Y MUCHAS BAYAS HACEN  
DE ESTE BATIDO UNA COMIDA  
COMPLETA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de mezcla de bayas (congeladas)
- 30 g de copos de avena finos
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 250 ml de leche
- 1 cdta de mantequilla de almendra

### PREPARACIÓN:

- 1.** Pon todos los ingredientes en la batidora.

2. Bate hasta que los copos de avena estén completamente triturados y el batido sea cremoso.
3. Si queda muy espeso, añade un poco más de leche.

## 83. Batido de Mantequilla de Cacahuete y Plátano

**CREMOSO Y RICO EN NUECES: COMO UN BATIDO DE POSTRE, PERO LLENO DE PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro (mejor si está congelado)
- 1 cda de mantequilla de cacahuete (30 g)
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate o vainilla (30 g)
- 250 ml de leche de almendras
- 1 pizca de canela
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pela el plátano y ponlo en la batidora con el resto de ingredientes.
2. Bate hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Decora con una pizca de canela.

## 84. Smoothie Tropical de Mango

**SOL EN EL VASO: MANGO DULCE Y COCO APORTAN VIBRACIONES VERANIEGAS Y FRESCURA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de mango (fresco o congelado)
- 150 g de yogur griego
- 100 ml de leche de coco (bebida) o agua
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdta de semillas de chía

### PREPARACIÓN:

1. Pon el mango, el yogur, el líquido y la proteína en la batidora.
2. Bate hasta que quede suave.
3. Remueve las semillas de chía al final (no triturarlas si prefieres la textura) o bátelas también.
4. Disfruta frío.

## 85. Batido de Chocolate y Café

**EL DESPERTADOR: CAFEÍNA Y PROTEÍNAS COMBINADAS - PERFECTO PARA ARRANCAR LA MAÑANA O COMO PRE-ENTRENO.**

### INGREDIENTES:

- 1 espresso (frío) o 100 ml de café fuerte
- 150 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1/2 plátano (para cremosidad) o 1/4 de aguacate
- 1 cdta de cacao puro
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate hasta que el hielo esté picado y el batido sea espumoso.
3. Sirve en un vaso alto.

## 86. Smoothie de Tarta de Arándanos

SABE A MUFFIN: ARÁNDANOS, AVENA, VAINILLA Y UN TOQUE DE CANELA - DELICIOSO PARA BEBER.

### INGREDIENTES:

- 100 g de arándanos
- 30 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de leche de almendras
- 1/2 cdta de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Tritura todos los ingredientes en la batidora a alta velocidad.
2. Asegúrate de que la avena quede bien fina.
3. Disfruta inmediatamente.

## 87. Batido de Fresa y Albahaca

REFINAMIENTO GOURMET: LA ALBAHACA DA A LAS FRESAS DULCES UN TOQUE FRESCO E INTERESANTE.

### INGREDIENTES:

- 150 g de fresas
- 5-6 hojas de albahaca fresca
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de agua o leche
- 1 cdta de zumo de limón
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Lava las fresas y la albahaca.
2. Pon todo en la batidora y tritura hasta que quede suave.
3. Decora con una hoja de albahaca fresca.

## 88. Smoothie de Calabaza y Especias

PUMPKIN PIE EN VASO: CREMOSO, ESPECIADO Y PERFECTO PARA LA TEMPORADA DE FRÍO.

### INGREDIENTES:

- 100 g de puré de calabaza
- 1/2 plátano
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de leche de almendras
- 1/2 cdta de especias Pumpkin Spice (canela, jengibre, clavo, nuez moscada)
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate hasta que quede muy cremoso.

3. Espolvorea un poco de canela por encima antes de servir.

## 89. Batido Verde de Piña y Menta

**SÚPER REFRESCANTE: PIÑA DULCE, MENTA FRESCA Y ESPINACAS - UNA BOMBA DE VITALIDAD LIGERA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de piña fresca
- 1 mano de espinacas
- 4-5 hojas de menta
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de agua de coco o agua
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pon la piña, las hojas lavadas y el líquido en la batidora.
2. Añade la proteína y el hielo.
3. Tritura hasta que no queden trozos de hojas.
4. Disfruta helado.

## 90. Batido Snickers Saludable

**SIN AZÚCAR INDUSTRIAL: CACAHUETE, CHOCOLATE Y CARAMELO (DÁTIL) - SABE A PECADO, PERO ES FITNESS.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano congelado

- 1 cda de mantequilla de cacahuete
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1 dátil Medjool (deshuesado)
- 200 ml de leche de almendras
- 1 cdta de cacao

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en una batidora potente.
2. Bate hasta que el dátil esté completamente triturado y el batido sea cremoso.
3. Sirve y disfruta.

## 91. Smoothie de Cereza y Almendra

**COMO UN BAKEWELL TART: CEREZAS Y ALMENDRA MARZIPÁN SE COMPLEMENTAN PERFECTAMENTE.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de cerezas (congeladas)
- 200 ml de leche de almendras
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cda de manteca de almendra o almendras molidas
- Unas gotas de aroma de almendra amarga (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Pon las cerezas, la leche, la proteína y las almendras en la batidora.
2. Bate hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Sirve frío.

## 92. Batido de Zanahoria (Carrot Cake)

**TARTA DE ZANAHORIA PARA BEBER:  
ZANAHORIAS, NUECES Y ESPECIAS  
HACEN ESTE BATIDO ÚNICO Y  
DELICIOSO.**

### INGREDIENTES:

- 1 zanahoria mediana (pelada y troceada)
- 1/2 plátano
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de leche
- 1 cda de nueces
- 1/2 cdta de canela
- Una pizca de jengibre

### PREPARACIÓN:

1. Si tu batidora no es muy potente, ralla la zanahoria primero.
2. Pon todos los ingredientes en la batidora.
3. Tritura a máxima potencia hasta que esté completamente suave.
4. Espolvorea con nuez picada.

## 93. Batido de Aguacate y Lima (Key Lime Pie)

**SÚPER CREMOSO Y ÁCIDO: EL  
AGUACATE DA UNA TEXTURA  
INCREÍBLE, LA LIMA EL FRESCOR -  
SABE A TARTA DE LIMA.**

### INGREDIENTES:

- 1/2 aguacate maduro
- Zumo y ralladura de 1 lima
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 200 ml de leche de almendras o coco
- 1 cdta de miel o edulcorante
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Extrae la carne del aguacate.
2. Pon en la batidora con el zumo de lima, la ralladura, la proteína, la leche y el hielo.
3. Bate hasta que quede muy cremoso y verde claro.
4. Decora con ralladura de lima.

## 94. Smoothie Antioxidante de Remolacha

**COLOR ROJO INTENSO: LA  
REMOLACHA Y LOS FRUTOS ROJOS  
PROPORCIONAN ANTIOXIDANTES Y  
UN SABOR TERROSO-DULCE.**

### INGREDIENTES:

- 1 remolacha pequeña (cocida) o cruda si tienes buena batidora
- 100 g de mezcla de frutos rojos
- 1/2 plátano
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla o neutra (30 g)
- 200 ml de agua
- 1 trocito de jengibre

### PREPARACIÓN:

1. Pela la remolacha y trocéala.

2. Pon todos los ingredientes en la batidora.
3. Tritura muy bien hasta que no queden trozos.
4. Disfruta de este boost de salud.

## 95. Batido de Vainilla y Chía

**SENCILLO Y EFECTIVO: UN BATIDO DE VAINILLA CLÁSICO ESPESADO CON SEMILLAS DE CHÍA PARA MAYOR SACIEDAD.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cda de semillas de chía
- 1/2 plátano
- 1 pizca de vainilla en polvo
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pon los ingredientes en la batidora.
2. Bate brevemente.
3. Deja reposar 5 minutos para que la chía se expanda un poco, o bate todo para una textura lisa.

## 96. Smoothie de Melocotón y Crema

**VERANIEGO Y LIGERO: MELOCOTONES DULCES Y YOGUR HACEN UN BATIDO CREMOSO Y REFRESCANTE.**

### INGREDIENTES:

- 1 melocotón maduro (o nectarina)
- 100 g de yogur griego
- 100 ml de leche o agua
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Deshuesa el melocotón y córtalo.
2. Pon en la batidora con yogur, leche, proteína y hielo.
3. Bate hasta obtener una crema suave.

## 97. Batido de Chocolate y Menta

**REFRESCANTE CHOCOHÓLICO: CHOCOLATE Y MENTA SON LA PAREJA PERFECTA - TAMBIÉN EN FORMATO LÍQUIDO.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de chocolate (30 g)
- 1/2 aguacate (para cremosidad, no da sabor) o plátano
- 1 cdta de cacao puro
- 3-4 hojas de menta fresca o 1 gota de aceite de menta
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.

**2.** Bate muy bien hasta que la menta esté triturada.

**3.** Decora con cacao y menta.

## 98. Batido de Galleta (Cookies & Cream)

**SABOR A POSTRE: CON PROTEÍNAS DE GALLETA O UN POCO DE CACAO Y AVENA, SABE COMO MOJAR GALLETAS EN LECHE.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo Cookies & Cream o Vainilla (30 g)
- 1 cda de copos de avena
- 1 cdta de cacao
- 1 cda de queso cottage (para textura)
- Hielo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Pon todo en la batidora.
- 2.** Bate hasta que los copos de avena estén finos y la bebida sea cremosa.

## 99. Smoothie de Kiwi y Fresa

**DÚO FRUTA CLÁSICA: KIWI Y FRESA ARMONIZAN PERFECTAMENTE - DULCE Y ÁCIDO A LA VEZ.**

### INGREDIENTES:

- 2 kiwis

• 100 g de fresas

• 1 medidor de proteína en polvo de vainilla o fresa (30 g)

• 200 ml de agua

• Hielo

### PREPARACIÓN:

- 1.** Pela los kiwis.
- 2.** Pon en la batidora con las fresas, la proteína, el agua y el hielo.
- 3.** Bate hasta que quede suave.
- 4.** Sirve inmediatamente para conservar las vitaminas.

## 100. Batido Power de Jengibre y Limón

**REFUERZO INMUNOLÓGICO: PICANTE, ÁCIDO Y LLENO DE PROTEÍNAS - DESPIERTA Y FORTALECE LAS DEFENSAS.**

### INGREDIENTES:

- 200 ml de agua o té verde frío
- Zumo de 1 limón
- 1 trozo de jengibre (2 cm)
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cda de miel
- 1/4 de pepino (para frescor)

### PREPARACIÓN:

- 1.** Pela el jengibre.
- 2.** Pon todos los ingredientes en la batidora.

**3.** Tritura completamente hasta que no queden fibras de jengibre.

**4.** Disfruta de este shot de energía.

# TOSTADAS Y SANDWICHES SALADOS

## 101. Tostada de Aguacate con Huevo Pochado

**EL REY DE LOS DESAYUNOS: PAN INTEGRAL TOSTADO, AGUACATE CREMOSO Y UN HUEVO POCHADO LÍQUIDO - LA PERFECCIÓN EN EL PLATO.**

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral o de espelta
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- 1 cdta de zumo de limón
- Copos de chili, sal y pimienta
- Vinagre (para pochar)

### PREPARACIÓN:

1. Aplasta el aguacate con zumo de limón, sal y pimienta.

**2.** Hierve agua con un chorrito de vinagre. Pocha los huevos 3-4 minutos.

**3.** Tuesta el pan.

**4.** Unta el pan con la crema de aguacate y coloca un huevo encima de cada rebanada.

**5.** Espolvorea con copos de chili y sirve.

## 102. Sandwich de Pavo y Queso

**CLÁSICO Y BUENO: PECHUGA DE PAVO MAGRA Y QUESO SABROSO ENTRE PAN INTEGRAL - PERFECTO TAMBIÉN PARA LLEVAR.**

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 lonchas de pechuga de pavo (embutido)
- 2 lonchas de queso (ej. Gouda o Edam ligero)
- 1 hoja de lechuga

- 2 rodajas de tomate
- 1 cdta de queso crema o mostaza

#### PREPARACIÓN:

1. Tuesta ligeramente el pan.
2. Unta una rebanada con queso crema o mostaza.
3. Pon la lechuga, el pavo, el queso y el tomate.
4. Cubre con la otra rebanada, corta en diagonal y disfruta.

## 103. Tostada de Queso Cottage y Pepino

FRESCO Y LIGERO: EL QUESO COTTAGE PROTEICO CON PEPINO CRUJIENTE ES EL DESAYUNO REFRESCANTE IDEAL.

#### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de proteínas o integral
- 150 g de queso cottage (hüttenkäse)
- 1/4 de pepino
- Eneldo fresco
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan.
2. Corta el pepino en rodajas finas.
3. Distribuye el queso cottage generosamente sobre el pan.
4. Cubre con las rodajas de pepino.
5. Decora con eneldo, sal y pimienta.

## 104. Tostada de Salmón y Huevo Revuelto

LUJO EN PAN: HUEVO REVUELTO CREMOSO Y SALMÓN NOBLE SOBRE PAN CRUJIENTE - UN DESAYUNO DE DOMINGO ENTRE SEMANA.

#### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan negro o integral
- 2 huevos
- 50 g de salmón ahumado
- 1 cda de leche
- Cebollino
- Pimienta

#### PREPARACIÓN:

1. Prepara un revuelto cremoso con los huevos y la leche.
2. Tuesta el pan.
3. Pon el salmón ahumado sobre el pan.
4. Coloca el revuelto encima.
5. Espolvorea con cebollino y pimienta.

## 105. Sandwich de Atún (Tuna Melt)

AMERICAN STYLE: CREMA DE ATÚN PICANTE GRATINADA CON QUESO - RECONFORTANTE Y RICO EN PROTEÍNAS.

#### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 lata de atún al natural (aprox. 150 g)
- 1 cda de yogur griego o mayonesa ligera
- 1/4 de cebolla roja (picada)
- 1 pizca de queso rallado
- Sal, pimienta, pepinillo (opcional)

#### **PREPARACIÓN:**

1. Escurre el atún y mézclalo con yogur, cebolla y especias.
2. Pon la mezcla sobre una rebanada de pan. Espolvorea con queso.
3. Gratina en el horno o tuesta en la sartén (con tapa) hasta que el queso se funda.
4. Sirve caliente.

## **106. Tostada de Hummus y Huevo Cocido**

**PODER VEGETAL: HUMMUS CREMOSO Y HUEVO COCIDO APORTAN PROTEÍNAS DOBLES - DELICIOSO Y SACIANTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 cdas de hummus
- 2 huevos duros
- Pimentón en polvo
- Sésamo

#### **PREPARACIÓN:**

1. Tuesta el pan.
2. Unta con hummus.

3. Corta los huevos en rodajas y colócalos sobre el hummus.
4. Espolvorea con pimentón y sésamo.

## **107. Tostada con Setas y Feta**

**SABROSO Y TERROSO: CHAMPIÑONES SALTEADOS CON FETA SALADO SOBRE PAN TOSTADO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas de pan integral
- 150 g de champiñones
- 30 g de queso feta
- 1 diente de ajo
- Tomillo fresco
- 1 cdta de aceite de oliva

#### **PREPARACIÓN:**

1. Lamina los champiñones y saltea con ajo en aceite hasta que doren.
2. Tuesta el pan.
3. Pon los champiñones sobre el pan.
4. Desmenuza el feta por encima y decora con tomillo.

## **108. Sandwich Club de Pollo**

**EL CLÁSICO DE HOTEL: TRES CAPAS, POLLO, BACON (OPCIONAL) Y ENSALADA - PERO HECHO EN CASA Y SALUDABLE.**

## INGREDIENTES:

- 3 rebanadas de pan integral tostado
- 1 pechuga de pollo cocida o asada (en lonchas)
- Lechuga, tomate, pepino
- 1 huevo duro (en rodajas)
- 1 cda de salsa de yogur

## PREPARACIÓN:

1. Unta una rebanada con salsa, pon lechuga y pollo.
2. Coloca la segunda rebanada encima, unta salsa, pon huevo y verduras.
3. Tapa con la tercera rebanada.
4. Fija con palillos y corta en triángulos.

## 109. Tostada Italiana de Tomate y Mozzarella

**BRUSCHETTA RÁPIDA: TOMATES MARINADOS Y MOZZARELLA SOBRE PAN CRUJIENTE - SABE A VERANO EN ITALIA.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan ciabatta o integral
- 1 bola de mozzarella light (125 g)
- 2 tomates
- Ajo, albahaca fresca
- Aceite de oliva, vinagre balsámico

## PREPARACIÓN:

1. Corta los tomates en cubos, mezcla con albahaca, ajo, aceite y sal.
2. Tuesta el pan.

3. Pon la mezcla de tomate sobre el pan.

4. Coloca rodajas de mozzarella encima y gratina brevemente siquieres, o sirve frío con balsámico.

## 110. Tostada de Ricotta y Higos

**DULCE-SALADO: RICOTTA SUAVE E HIGOS DULCES CON UN POCO DE MIEL - UN POEMA.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan de nueces o integral
- 100 g de queso ricotta
- 2 higos frescos
- 1 cdta de miel
- Unas hojas de tomillo

## PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan.
2. Unta generosamente con ricotta.
3. Corta los higos en rodajas y ponlos encima.
4. Rocía con miel y decora con tomillo.

## 111. Sandwich con Ensalada de Huevo

**CREMOSO Y RICO EN PROTEÍNAS: ENSALADA DE HUEVO CASERA CON YOGUR EN LUGAR DE MAYONESA.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 huevos duros

- 1 cda de yogur griego
- 1 cdta de mostaza
- Cebollino picado
- Berros

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pica los huevos y mezcla con yogur, mostaza, cebollino, sal y pimienta.
2. Pon la ensalada de huevo sobre una rebanada de pan.
3. Cubre con berros y la segunda rebanada.

### **112. Tostada de Judías (Beans on Toast)**

**EL CLÁSICO BRITÁNICO: JUDÍAS EN SALSA DE TOMATE SOBRE PAN TOSTADO - SENCILLO, BARATO Y PROTEICO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 lata de judías blancas en salsa de tomate (Baked Beans)
- Opcional: un poco de queso rallado

#### **PREPARACIÓN:**

1. Calienta las judías en un cazo.
2. Tuesta el pan.
3. Vierte las judías calientes sobre el pan.
4. Siquieres, espolvorea queso por encima.

### **113. Sandwich de Rosbif**

**DELICATESSEN PARA EL DESAYUNO:  
ROSBIF ROSA CON REMOULADE  
LIGERA Y RÁBANO PICANTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas de pan de masa madre
- 4 lonchas de rosbif (fiambre)
- 1 cdta de rábano picante (crema)
- Pepinillos, rodajas de rábano
- Lechuga

#### **PREPARACIÓN:**

1. Unta el pan con crema de rábano picante.
2. Pon la lechuga y el rosbif doblado artísticamente.
3. Decora con pepinillos y rábano.
4. Cubre con la otra rebanada.

### **114. Tostada de Queso de Cabra y Pera**

**GOURMET: QUESO DE CABRA GRATINADO CON PERA Y NUECES - UNA COMBINACIÓN DE SABORES FANTÁSTICA.**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 rebanadas de pan rústico
- 100 g de rulo de cabra
- 1/2 pera
- Nueces, miel

#### **PREPARACIÓN:**

1. Tuesta el pan ligeramente.
2. Cubre con rodajas de pera y queso de cabra.

3. Gratina en el horno hasta que el queso se dore.

4. Rocía con miel y espolvorea nueces.

## 115. Sandwich Hawaiano

**AÑOS 50 REVIVAL: JAMÓN, PIÑA Y QUESO GRATINADO SOBRE PAN TOSTADO - DULCE Y SALADO A LA VEZ.**

### INGREDIENTES:

- 1 rebanada grande de pan integral tostado
- 1 loncha de jamón cocido
- 1 rodaja de piña
- 1 loncha de queso
- (Cereza de cóctel opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan.

2. Pon el jamón, la piña y el queso.

3. Gratina en el horno hasta que el queso se funda.

## 116. Tostada de Crema de Cacahuete y Plátano

**EL FAVORITO DE ELVIS (VERSIÓN SANA): CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO SOBRE PAN TOSTADO CALIENTE.**

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cdas de crema de cacahuete
- 1 plátano

• Semillas de chía o canela

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan.

2. Unta inmediatamente la crema de cacahuete (se derrite un poco).

3. Cubre con rodajas de plátano.

4. Espolvorea con chía o canela.

## 117. Tostada de Salmón y Aguacate

**SÚPER GRASAS + SÚPER PROTEÍNAS: AGUACATE Y SALMÓN SON LA PAREJA ENERGÉTICA DEFINITIVA.**

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate (chafado o en rodajas)
- 50 g de salmón ahumado
- Sésamo, limón

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan y cubre con aguacate.

2. Pon el salmón encima.

3. Rocía con limón y espolvorea sésamo.

## 118. Sandwich de Pollo al Curry

**EXÓTICO: ENSALADA CREMOSA DE POLLO AL CURRY SOBRE PAN CRUJIENTE.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan
- 100 g de pechuga de pollo cocida (picada)
- 1 cda de yogur
- 1 cdta de curry en polvo
- Trozos de piña o mango (pequeños)

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el pollo con el yogur, curry y fruta. Sazona con sal.
2. Pon la mezcla sobre el pan, cubre y disfruta.

## 119. Tostada de Remolacha y Feta

**COLORIDO: HUMMUS DE REMOLACHA ROSA BRILLANTE (O RODAJAS) CON FETA BLANCO - UNA FIESTA PARA LOS OJOS.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan
- 1 remolacha cocida (en puré o rodajas)
- 30 g de feta
- Nueces, menta

## PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan.
2. Unta el puré de remolacha o pon las rodajas.
3. Desmenuza el feta encima.
4. Decora con nueces y menta.

## 120. Sandwich Vegano de Tempeh (TLT)

**LA ALTERNATIVA AL BLT: TEMPEH AHUMADO CRUJIENTE (TEMPEH-BACON), LECHUGA Y TOMATE.**

## INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 lonchas de tempeh ahumado (frito crujiente)
- Lechuga, tomate
- Mayonesa vegana o aguacate

## PREPARACIÓN:

1. Fríe el tempeh hasta que esté crujiente.
2. Tuesta el pan y úntalo con mayonesa/aguacate.
3. Rellena con lechuga, tomate y tempeh.

# WRAPS Y BURRITOS DE DESAYUNO

## 121. Burrito de Desayuno Clásico

**TODO EN UNO: HUEVO REVUELTO, JUDÍAS, QUESO Y SALSA EN UNA TORTILLA BLANDA - EL COMIENZO PERFECTO.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla de trigo grande (integral)
- 2 huevos
- 2 cdas de judías negras (lata)
- 2 cdas de queso rallado
- 2 cdas de salsa

### PREPARACIÓN:

1. Prepara un revuelto con los huevos.
2. Calienta la tortilla brevemente.
3. Coloca el revuelto, las judías, el queso y la salsa en el centro.
4. Dobra los lados y enrulla firmemente.

5. Opcionalmente, tuesta el burrito en la sartén.

## 122. Wrap de Huevo, Espinacas y Feta

**AL ESTILO GRIEGO: ESPINACAS Y FETA EN UN WRAP - LIGERO Y SABROSO.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 2 huevos (revueltos)
- 1 mano de espinacas frescas
- 30 g de queso feta
- Tomates secos

### PREPARACIÓN:

1. Prepara el revuelto y mezcla con las espinacas (el calor las ablanda).
2. Rellena la tortilla con huevo, feta y tomates.
3. Enrolla y disfruta.

## 123. Burrito de Pollo y Aguacate

**APROVECHAMIENTO DE SOBRAS:  
SOBRAS DE POLLO DE AYER CON  
AGUACATE FRESCO EN UN BURRITO DE  
DESAYUNO.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 100 g de pollo cocido (troceado)
- 1/2 aguacate
- 1 cda de queso crema o yogur
- Lechuga

### PREPARACIÓN:

1. Unta la tortilla con queso crema.
2. Pon pollo, aguacate y lechuga.
3. Sazona con sal y pimienta, enrolla.

## 124. Wrap de Salmón y Queso Crema

**ELEGANTE Y FRESCO: EL CLÁSICO  
SALMÓN-QUESO CREMA FUNCIONA  
PERFECTAMENTE ENROLLADO.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla (o wrap de proteínas)
- 50 g de salmón ahumado
- 2 cdas de queso crema con hierbas
- Pepino (tiras)
- Rúcula

### PREPARACIÓN:

1. Unta la tortilla con queso crema.
2. Cubre con salmón, pepino y rúcula.
3. Enrolla firmemente y corta en diagonal.

## 125. Burrito Vegano de Tofu Revuelto

**ALTERNATIVA VEGETAL: EL TOFU  
REVUELTO ESPECIADO SABE CASI  
COMO EL HUEVO Y APORTA MUCHA  
PROTEÍNA.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 150 g de tofu natural
- Cúrcuma, sal kala namak (sal negra), pimienta
- Verduras al gusto (pimiento, cebolla)
- Aguacate

### PREPARACIÓN:

1. Desmenuza el tofu y sofrié con verduras y especias (revuelto de tofu).
2. Rellena la tortilla con el tofu y aguacate.
3. Enrolla.

## 126. Quesadilla de Desayuno

**CRUJIENTE Y CON QUESO: TORTILLA  
RELLENA DE HUEVO Y QUESO,  
TOSTADA HASTA QUE ESTÉ  
CRUJIENTE.**

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla grande (dobladita) o 2 pequeñas
- 2 huevos (revueltos)
- 50 g de queso rallado
- Jalapeños (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Pon el revuelto y el queso en una mitad de la tortilla.
2. Dobra y tuesta en la sartén por ambos lados hasta que el queso se funda y la tortilla dore.
3. Corta en cuñas.

## 127. Wrap Dulce de Plátano y Cacahuete

**PLÁTANO ENROLLADO: RÁPIDO, DULCE Y DA ENERGÍA INSTANTÁNEA.**

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla integral
- 2 cdas de crema de cacahuete
- 1 plátano entero
- Canela

## PREPARACIÓN:

1. Unta la tortilla con crema de cacahuete.
2. Espolvorea con canela.
3. Pon el plátano entero en el borde y enrrolla la tortilla alrededor.
4. Cómételo como un rollito.

## 128. Burrito de Atún y Huevo

**BOMBA DE PROTEÍNAS: ATÚN Y HUEVO DURO EN UN WRAP - TE MANTIENE LLENO DURANTE HORAS.**

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 1/2 lata de atún
- 1 huevo duro (picado)
- 1 cda de mayonesa o yogur
- Espinacas baby

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla atún, huevo y yogur.
2. Pon espinacas en la tortilla, luego la mezcla de atún.
3. Enrolla.

## 129. Wrap BLT con Pollo

**BACON, LECHUGA, TOMATE + POLLO: UN CLÁSICO ABUNDANTE EN FORMATO WRAP.**

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 100 g de tiras de pollo frito
- 2 lonchas de bacon crujiente
- Lechuga, tomate
- Salsa de yogur

## PREPARACIÓN:

1. Rellena la tortilla con todos los ingredientes.
2. Enrolla.

## 130. Burrito Mediterráneo

VACACIONES EN WRAP: HUMMUS, VERDURAS ASADAS Y FETA.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 3 cdas de hummus
- Verduras asadas (calabacín, pimiento, berenjena - fríos o calientes)
- Feta

## PREPARACIÓN:

1. Unta con hummus.
2. Distribuye verduras y feta.
3. Enrolla.

## 131. Wrap César

LECHUGA PARA DESAYUNAR: POLLO CRUJIENTE (O NATURAL), PARMESANO Y LECHUGA ROMANA CON SALSA CÉSAR.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 100 g de pollo
- Lechuga romana (picada)
- Parmesano rallado

- Salsa César ligera

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla la lechuga con la salsa y el parmesano.
2. Pon en el wrap junto con el pollo.
3. Enrolla.

## 132. Burrito de Ternera y Frijoles

SUSTANCIOSO: CARNE PICADA MAGRA CON FRIJOLES - EL DESAYUNO DE LOS CAMPEONES (O ALMUERZO TEMPRANO).

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 100 g de carne picada de ternera (sofrita)
- 2 cdas de frijoles rojos
- Maíz
- Queso

## PREPARACIÓN:

1. Calienta la carne y los frijoles.
2. Rellena la tortilla, añade queso.
3. Enrolla.

## 133. Wrap de Huevo y Champiñones

SABOR UMAMI: REVUELTO CON MUCHOS CHAMPIÑONES Y HIERBAS.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 2 huevos (revueltos con champiñones)
- Perejil fresco
- Queso crema

## PREPARACIÓN:

1. Unta la tortilla con queso crema.
2. Añade el revuelto de champiñones.
3. Enrolla.

## 134. Burrito de Boniato y Frijoles Negros

DULCE Y PICANTE: DADOS DE BONIATO ASADO Y FRIJOLES NEGROS - COMBINACIÓN DE FIBRA Y SABOR.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 100 g de boniato (cocido/asado en dados)
- 3 cdas de frijoles negros
- Aguacate
- Salsa picante

## PREPARACIÓN:

1. Rellena la tortilla con boniato caliente y frijoles.
2. Añade aguacate y salsa.
3. Enrolla.

## 135. Wrap de Queso y Fruta

EL WRAP DULCE: RELLENO DE REQUESÓN (QUARK) Y BAYAS, COMO UN CREPE PERO MÁS RÁPIDO.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 3 cdas de requesón endulzado
- Bayas frescas

## PREPARACIÓN:

1. Unta la tortilla con requesón.
2. Pon las bayas.
3. Enrolla y come frío.

## 136. Burrito de Chorizo y Huevo

PICANTE ESPAÑOL: CHORIZO (O SALAMI PICANTE) DA SABOR A LOS HUEVOS REVUELTO.

## INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 2 huevos (revueltos con dados de chorizo)
- Queso manchego (opcional)
- Pimiento

## PREPARACIÓN:

1. Haz el revuelto con chorizo y pimiento.
2. Rellena la tortilla.
3. Enrolla.

## 137. Wrap de Pavo y

## Cranberry

**NO SOLO PARA NAVIDAD: PAVO Y SALSA DE ARÁNDANOS CON QUESO CREMA.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- Pechuga de pavo asada
- 1 cda de salsa de arándanos rojos
- Queso crema
- Espinacas

### PREPARACIÓN:

1. Unta queso crema y salsa de arándanos.
2. Rellena con pavo y espinacas.
3. Enrolla.

## 138. Quesadilla de Espinacas y Queso

**VERDE FUNDIDO: MUCHA ESPINACA Y QUESO FUNDIDO ENTRE DOS TORTILLAS.**

### INGREDIENTES:

- 2 tortillas
- Espinacas
- Mozzarella rallada
- Ajo en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Pon espinacas y queso sobre una tortilla, sazonar.

2. Cubre con la segunda.

3. Tuesta en la sartén hasta que el queso funda, voltear a la mitad.

## 139. Wrap Griego de Pollo

**FRESCO CON TZATZIKI: POLLO, PEPINO, TOMATE Y SALSA DE YOGUR.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- Pollo asado
- Tzatziki
- Pepino, tomate, aceitunas

### PREPARACIÓN:

1. Unta tzatziki.
2. Rellena con el resto de ingredientes.
3. Enrolla.

## 140. Burrito California

**ESTILO COSTA OESTE: PAVO, AGUACATE, BACON Y TOMATE.**

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- Pavo
- Bacon
- Aguacate
- Tomate
- Alfalfa (brotes)

## PREPARACIÓN:

1. Rellena con todo, añade un poco de mayonesa siquieres.
2. Enrolla.

# MUFFINS Y AVENA AL HORNO

## 141. Baked Oats de Plátano y Chocolate

SABE A PASTEL DE CHOCOLATE:  
AVENA HORNEADA CON PLÁTANO Y  
CACAO - DESAYUNO DE LUJO  
CALENTE.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 1/2 plátano maduro
- 1 huevo
- 1 cdta de cacao
- 1/2 cdta de levadura química
- 50 ml de leche
- Edulcorante al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Tritura todos los ingredientes en la batidora hasta obtener una masa.

2. Vierte en un molde pequeño apto para horno.
3. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos.
4. Disfruta caliente.

## 142. Muffins de Arándanos y Proteína

PEQUEÑOS Y JUGOSOS: MUFFINS  
LLENOS DE ARÁNDANOS Y  
PROTEÍNAS, PERFECTOS PARA  
PREPARAR CON ANTELACIÓN.

### INGREDIENTES:

- 100 g de harina de avena
- 2 medidores de proteína en polvo (60 g)
- 2 huevos
- 100 g de yogur griego
- 100 g de arándanos
- 1 cdta de levadura

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla los ingredientes secos y húmedos por separado, luego júntalos.
2. Incorpora los arándanos con cuidado.
3. Rellena moldes de muffín.
4. Hornea a 180°C durante 20 minutos.

## 143. Baked Oats de Tarta de Zanahoria

**CARROT CAKE SALUDABLE:  
ZANAHORIA RALLADA, PASAS Y  
ESPECIAS EN AVENA AL HORNO CON  
UN GLASEADO DE QUARK.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de avena (copos o harina)
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- Canela, nuez moscada
- 50 ml de leche
- Topping: Quark endulzado

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla avena, zanahoria, huevo, leche y especias.
2. Hornea a 180°C unos 20-25 minutos.
3. Deja enfriar un poco y cubre con el quark.

## 144. Muffins de Huevo y Bacon

**SALADOS Y SUSTANCIOSOS: MUFFINS DE HUEVO (QUICHES SIN MASA) CON BACON CRUJIENTE.**

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 6 lonchas de bacon
- Queso rallado
- Cebollino

### PREPARACIÓN:

1. Forra los moldes de muffín con bacon (haciendo un nido).
2. Bate los huevos con queso y cebollino, vierte en los nidos.
3. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos hasta que el huevo cuaje.

## 145. Baked Oats de Rollito de Canela

**SABE A CINNAMON ROLL: CON REMOLINO DE CANELA Y AZÚCAR (O ERITRITOL) - UN SUEÑO MATUTINO.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de avena (triturada)
- 1/2 plátano
- 1 huevo
- Leche
- Para el remolino: Canela, eritritol/azúcar, poquito de mantequilla

### PREPARACIÓN:

1. Haz la masa base batida.
2. Vierte la mitad en el molde, pon la mezcla de canela, cubre con el resto.
3. Hornea a 180°C 20 minutos.

## 146. Muffins de Calabaza

**HÚMEDOS Y OTOÑALES: EL PURÉ DE CALABAZA MANTIENE ESTOS MUFFINS SÚPER JUGOSOS.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de puré de calabaza
- 2 huevos
- 150 g de harina (integral o avena)
- Especias de calabaza
- Miel/Sirope

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo hasta obtener una masa.
2. Rellena moldes.
3. Hornea a 180°C 20-25 min.

## 147. Baked Oats de Brownie

**CHOCOLATE PURO: UNA VERSIÓN SÚPER CHOCOLATOSA DE AVENA AL HORNO - ¡CASI UN POSTRE!**

### INGREDIENTES:

- 50 g de avena
- 2 cdas de cacao
- 1 huevo
- Leche
- Pepitas de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo.
2. Hornea a 180°C 20 minutos.
3. Disfruta con el chocolate derretido.

## 148. Muffins de Queso y Jamón

**PANECILLOS SALADOS: MASA DE HARINA/AVENA CON TROZOS DE JAMÓN Y QUESO - GENIAL PARA FIAMBRERA.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de harina
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 50 ml de aceite
- 100 g de jamón (dados)
- 100 g de queso rallado
- Levadura química

### PREPARACIÓN:

1. Haz una masa con harina, huevos, leche, aceite y levadura.
2. Incorpora jamón y queso.
3. Hornea a 180°C 20-25 minutos.

## 149. Baked Oats de Tarta de Queso y Fresas

**CON NÚCLEO DE CHEESECAKE: MASA DE AVENA CON UN CENTRO DE QUESO CREMA Y FRESAS.**

## INGREDIENTES:

- Base de avena estándar (avena, huevo, leche)
- Relleno: 1 cda de queso crema + edulcorante
- Fresas

## PREPARACIÓN:

1. Pon la mitad de la masa en el molde.
2. Pon el queso crema y fresas en el centro.
3. Cubre con masa.
4. Hornea.

## 150. Muffins de Plátano y Nuez

EL CLÁSICO BANANA BREAD: EN FORMA DE MUFFIN, CON NUECES CRUJIENTES.

## INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 200 g de harina
- 50 g de nueces picadas
- Aceite/Mantequilla

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla los plátanos machacados con los ingredientes húmedos, luego los secos.
2. Incorpora nueces.
3. Hornea 20-25 min a 180°C.

## 151. Baked Oats de Limón

## y Arándanos

FRESCO Y AFRUTADO: LIMÓN Y ARÁNDANOS HACEN LA AVENA LIGERA Y VERANIEGA.

## INGREDIENTES:

- Avena, huevo, leche
- Ralladura y zumo de limón
- Arándanos

## PREPARACIÓN:

1. Añade limón a la masa base.
2. Incorpora arándanos.
3. Hornea.

## 152. Muffins de Huevo y Espinacas

MINI FRITTATAS: HUEVOS, ESPINACAS Y FETA EN MOLDES DE MUFFIN.

## INGREDIENTES:

- Huevos
- Espinacas salteadas
- Feta

## PREPARACIÓN:

1. Bate huevos, mezcla con verduras y queso.
2. Hornea en moldes engrasados 15-20 min.

## 153. Baked Oats de Mantequilla de Cacahuete

**PARA AMANTES DEL CACAHUETE: EXPLOTA DE SABOR A NUEZ, CON CENTRO FUNDIDO SI QUIERES.**

### INGREDIENTES:

- Avena, huevo, leche
- 2 cdas de crema de cacahuete

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla la crema en la masa o ponla como núcleo.
2. Hornea.

## 154. Muffins de Calabacín y Chocolate

**VERDURAS OCULTAS: EL CALABACÍN HACE LOS MUFFINS DE CHOCOLATE SÚPER JUGOSOS (¡NO SE NOTA EL SABOR!).**

### INGREDIENTES:

- Calabacín rallado (escurrido)
- Harina, cacao, huevos, edulcorante, levadura
- Chips de chocolate

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo (el calabacín aporta la humedad).
2. Hornea 20-25 min.

## 155. Baked Oats de Tarta de Manzana

**APPLE PIE: MANZANA EN CUBOS Y CANELA EN LA AVENA.**

### INGREDIENTES:

- Avena, huevo, leche
- Manzana troceada, canela

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla manzana y canela en la masa.
2. Hornea.

## 156. Muffins de Proteína de Limón

**PROTEICOS Y ÁCIDOS: CON PROTEÍNA DE VAINILLA Y MUCHO LIMÓN.**

### INGREDIENTES:

- Harina de avena, proteína de vainilla
- Zumo/Ralladura de limón
- Yogur, claras de huevo

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla todo hasta tener una masa lisa.
2. Hornea 20 min.

## 157. Baked Oats de Coco

**SABOR RAFFAELO: LECHE DE COCO, COCO RALLADO Y ALMENDRA.**

### INGREDIENTES:

- Avena, leche de coco
- Coco rallado, almendras
- Edulcorante

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla y hornea.
2. Decora con una almendra entera.

## 158. Muffins de Pizza

**SABOR A PIZZA: MASA SALADA CON ORÉGANO, TOMATE, SALAMI Y QUESO.**

### INGREDIENTES:

- Harina, huevo leche, levadura
- Tomate frito, orégano
- Trocitos de salami/jamón, queso

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla ingredientes como una masa de muffín salada.
2. Hornea.

## 159. Baked Oats de Café

**DESAYUNO CON CAFEÍNA: SUSTITUYE PARTE DE LA LECHE POR ESPRESSO.**

### INGREDIENTES:

- Avena, huevo
- 1 shot de espresso, leche
- Edulcorante (vainilla va bien)

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla y hornea.

## 160. Muffins de Avena y Frambuesa

**AVENA EN FORMA DE MUFFIN: COPOS DE AVENA, PLÁTANO Y FRAMBUESAS - FÁCIL Y SANO.**

### INGREDIENTES:

- Copos de avena
- Plátanos machacados
- Frambuesas
- Huevo

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla avena, plátano y huevo.
2. Incorpora frambuesas.
3. Hornea 20-25 min.

# DESAYUNOS PROTEICOS VEGANOS

## 161. Revuelto de Tofu Vegano

**EL HUEVO REVUELTO VEGETAL: TOFU ESPECIADO DESMIGADO Y FRITO - PARECE HUEVO REVUELTO, SABE FANTÁSTICO Y ES 100% VEGANO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu natural (firme)
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1/4 cdta de sal Kala Namak (sal negra para sabor a huevo)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Cebollino fresco

### PREPARACIÓN:

1. Desmiga el tofu con las manos o un tenedor en trozos pequeños.

2. Pica la cebolla y sofriéla en aceite de oliva 2 minutos.
3. Añade el tofu y sazona con cúrcuma, Kala Namak, sal y pimienta.
4. Fríe 5-7 minutos a fuego medio hasta que el tofu se dore ligeramente.
5. Espolvorea con cebollino y sirve.

## 162. Tortitas (Pancakes) Veganas de Proteína

**ESPONJOSAS SIN HUEVO: ESTAS TORTITAS SALEN PERFECTAS CON HUEVO DE CHÍA Y PROTEÍNA EN POLVO VEGETAL.**

### INGREDIENTES:

- 1 cda de semillas de chía + 3 cdas de agua (= 1 huevo de chía)
- 1 plátano maduro
- 50 g de copos de avena
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)

- 100 ml de leche vegetal
- 1/2 cdtá de levadura química
- 1 cdtá de aceite de coco

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla las semillas de chía con agua y deja reposar 10 minutos.
2. Aplasta el plátano y mezcla con el huevo de chía, avena, proteína, leche y levadura.
3. Calienta el aceite de coco en una sartén.
4. Haz tortitas pequeñas y cocínalas 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas.
5. Sirve con sirope de arce y bayas.

### **163. Pudín de Chía con Coco**

**CREMOSO Y EXÓTICO: SEMILLAS DE CHÍA HIDRATADAS EN LECHE DE COCO CREAN UN PUDIN SACIANTE - PERFECTO PREPARADO LA NOCHE ANTERIOR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 3 cdas de semillas de chía
- 200 ml de leche de coco (de brik)
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1 cda de sirope de agave
- 2 cdas de coco rallado
- Fruta fresca para decorar

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla las semillas de chía, la leche de coco, la proteína y el sirope.

2. Deja reposar en la nevera al menos 4 horas o toda la noche.
3. Remueve antes de servir.
4. Decora con coco rallado y fruta fresca.

### **164. Batido de Chocolate Vegano**

**CREMOSO Y MUY CHOCOLATEADO: UN BATIDO DE PROTEÍNAS VEGETAL QUE SABE TAN BIEN COMO EL ORIGINAL.**

#### **INGREDIENTES:**

- 250 ml de leche de avena
- 1 medidor de proteína vegana de chocolate (30 g)
- 1 plátano congelado
- 1 cda de cacao en polvo
- 1 cda de crema de cacahuete

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pon todos los ingredientes en una batidora.
2. Bate 45 segundos a máxima potencia.
3. Disfruta frío al momento.

### **165. Avena Nocturna Vegana (Overnight Oats)**

**SIN LÁCTEOS: CREMOSA AVENA NOCTURNA CON LECHE VEGETAL Y PROTEÍNA VEGANA - LISTA POR LA MAÑANA PARA DISFRUTAR.**

#### **INGREDIENTES:**

- 50 g de copos de avena

- 150 ml de leche de almendras
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1 cda de sirope de arce
- 1 cdta de semillas de chía
- Bayas frescas

#### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla la avena, leche de almendras, proteína, sirope y chía.
2. Deja reposar en la nevera toda la noche.
3. Por la mañana decora con bayas frescas.

## **166. Bowl de Edamame y Aguacate**

**INSPIRACIÓN ASIÁTICA: EDAMAME RICO EN PROTEÍNAS CON AGUACATE CREMOSO SOBRE QUINOA - UN DESAYUNO VEGANO SALADO.**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 g de quinoa (cocida)
- 80 g de edamame (cocido, pelado)
- 1/2 aguacate
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de salsa de soja
- 1 cdta de semillas de sésamo
- Cebolleta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Pon la quinoa en un bol.
2. Corta el aguacate en rodajas y colócalo con el edamame sobre la quinoa.
3. Rocía con aceite de sésamo y soja.

- 4. Decora con sésamo y cebolleta.

## **167. Revuelto Vegano de Garbanzos**

**CREATIVO Y PROTEICO: GARBANZOS CHAFADOS COMO ALTERNATIVA AL REVUELTO DE HUEVO - SORPRENDENTEMENTE RICO Y SACIANTE.**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de garbanzos (240 g escurridos)
- 2 cdas de aquafaba (líquido de los garbanzos)
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1/4 cdta de Kala Namak
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### **PREPARACIÓN:**

1. Enjuaga los garbanzos y cháfalos groseramente con un tenedor.
2. Calienta el aceite y saltea los garbanzos 3 minutos.
3. Añade el aquafaba, la cúrcuma y el Kala Namak.
4. Sofríe 2-3 minutos más hasta lograr la consistencia deseada.
5. Sazona con sal y pimienta.

## **168. Sartén de Desayuno con Tempeh**

**INSPIRACIÓN INDONESIA: TEMPEH FRITO ESPECIADO CON VERDURAS -**

## ALTO EN PROTEÍNAS Y LLENO DE SABOR UMAMI.

### INGREDIENTES:

- 150 g de tempeh
- 1/2 pimiento
- 1/2 calabacín
- 1 cdta de salsa de soja
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1/2 cdta de pimentón en polvo
- Cebolleta

### PREPARACIÓN:

1. Corta el tempeh en dados y las verduras en tiras.
2. Calienta el aceite de sésamo en una sartén.
3. Fríe el tempeh 4-5 minutos hasta que dore.
4. Añade las verduras y especias, saltea 3 minutos.
5. Desglasá con salsa de soja y sirve con cebolleta.

## 169. Gofres (Waffles) Veganos de Proteína

**CRUJIENTES SIN HUEVO: ESTOS GOFRES VEGANOS SON CRUJIENTES POR FUERA, TIERNOS POR DENTRO Y LLENOS DE PROTEÍNA VEGETAL.**

### INGREDIENTES:

- 1 cda de lino molido + 3 cdas de agua (= 1 huevo de lino)
- 100 g de harina de avena (fina)
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 150 ml de leche vegetal
- 1/2 cdta de levadura química

- 1 cda de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el lino con agua y deja reposar 5 minutos.
2. Bate todos los ingredientes hasta obtener una masa lisa.
3. Cocina en la gofrera precalentada 4-5 minutos.
4. Sirve con fruta fresca.

## 170. Yogur de Soja con Bayas

**SENCILLO Y DELICIOSO: YOGUR DE SOJA CREMOSO CON BAYAS FRESCAS Y ALMENDRAS - EL CLÁSICO VEGANO RÁPIDO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de yogur de soja (natural)
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 100 g de mezcla de bayas
- 1 cda de almendras picadas
- 1 cda de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el yogur de soja con la proteína hasta que quede liso.
2. Pon en un bol.
3. Cubre con bayas y almendras.
4. Rocía con sirope de arce.

## 171. Smoothie Power Vegano

**VERDE Y POTENTE: ESPINACAS, PLÁTANO Y PROTEÍNA VEGANA PARA UN COMIENZO DEL DÍA NUTRITIVO.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche de avena
- 1 mano de espinacas (50 g)
- 1 plátano congelado
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1 cda de crema de almendras

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate 45 segundos hasta que esté cremoso.
3. Disfruta inmediatamente.

## 172. Bowl de Desayuno de Lentejas

**SALADO Y SACIANTE: LENTEJAS ROJAS ESPECIADAS CON VERDURAS - UN DESAYUNO PROTEICO ESPECIAL.**

### INGREDIENTES:

- 80 g de lentejas rojas
- 200 ml de caldo de verduras
- 1/2 tomate (en dados)
- 1/4 de aguacate
- 1/2 cdta de comino
- Sal y pimienta

- Cilantro fresco

### PREPARACIÓN:

1. Cuece las lentejas en el caldo 10-12 minutos hasta que estén tiernas.
2. Sazona con comino, sal y pimienta.
3. Pon en un bol.
4. Decora con tomate, aguacate y cilantro.

## 173. Barrita de Proteína Vegana (Sin Horno)

**HECHO RÁPIDO: SIN HORNEAR, LLENO DE ENERGÍA - PERFECTAS PARA PREPARAR PARA TODA LA SEMANA.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de copos de avena
- 60 g de crema de cacahuete
- 40 g de proteína vegana de vainilla
- 3 cdas de sirope de arce
- 2 cdas de leche vegetal

### PREPARACIÓN:

1. Amasa todos los ingredientes en un bol hasta tener una masa pegajosa.
2. Presiona en un molde forrado con papel de horno.
3. Deja endurecer en la nevera al menos 1 hora.
4. Corta en barritas y guarda en frío.

## 174. Wrap de Tofu y Verduras

COLORIDO Y RICO: TOFU FRITO CON VERDURAS FRESCAS Y HUMMUS - UN WRAP VEGANO SACIANTE.

### INGREDIENTES:

- 1 tortilla integral grande
- 100 g de tofu natural
- 2 cdas de hummus
- 1/2 pimiento (en tiras)
- 1/2 zanahoria (rallada)
- 1 cdta de salsa de soja
- 1 cdta de aceite de sésamo

### PREPARACIÓN:

1. Corta el tofu en tiras y fríe en aceite de sésamo 5 minutos.
2. Añade salsa de soja.
3. Calienta la tortilla y úntala con hummus.
4. Distribuye el tofu y las verduras.
5. Enrolla y disfruta.

## 175. Gachas de Calabaza Veganas

CREMOSO OTOÑAL: EL PURÉ DE CALABAZA Y LAS ESPECIAS CONVIERTEN LAS GACHAS EN UNA COMIDA RECONFORTANTE.

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 200 ml de leche de avena
- 60 g de puré de calabaza
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1 cdta de canela
- 1 cda de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Lleva la leche de avena a ebullición.
2. Añade la avena y el puré, cocina a fuego lento 4-5 minutos.
3. Retira del fuego e incorpora la proteína.
4. Sazona con canela y sirope.

## 176. Batido de Proteína de Guisante

AMIGO DE LOS ALÉRGICOS: LA PROTEÍNA DE GUISANTE ES HIPOALERGÉNICA Y APORTA TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES.

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche de almendras
- 1 medidor de proteína de guisante (30 g)
- 1 plátano congelado
- 1 cda de crema de almendras
- 1 cdta de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate 45 segundos.
3. Disfruta frío al momento.

## 177. Baked Oats Veganos

**VEGETAL Y DELICIOSO: AVENA HORNEADA SIN PRODUCTOS ANIMALES - TAN RICA COMO LA ORIGINAL.**

### INGREDIENTES:

- 50 g de copos de avena
- 1 plátano maduro
- 100 ml de leche de avena
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1/2 cdta de levadura química
- 1 cda de sirope de arce

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Aplasta el plátano y mezcla con todos los ingredientes.
3. Pon en un molde pequeño apto para horno.
4. Hornea 25-30 minutos.
5. Sirve caliente con bayas.

## 178. Bowl de Desayuno de Quinoa

**LO VIEJO EN FORMA NUEVA: QUINOA DULCE CON FRUTAS Y NUECES - UN DESAYUNO SUPERFOOD PROTEICO.**

### INGREDIENTES:

- 100 g de quinoa (cocida)
- 100 ml de leche de coco

- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1/2 plátano
- 50 g de bayas
- 1 cda de coco rallado

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla la quinoa con la leche de coco y la proteína.
2. Caliéntalo ligeramente o sírvelo frío.
3. Decora con plátano, bayas y coco rallado.

## 179. Sustituto Vegano de Skyr de Fresa

**CREMOSO COMO EL SKYR: TOFU SEDOSO BATIDO CON FRESAS, RESULTA UNA ALTERNATIVA DELICIOSA SIN LÁCTEOS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu sedoso (silken tofu)
- 100 g de fresas frescas
- 1 medidor de proteína vegana de vainilla (30 g)
- 1 cda de sirope de arce
- 1 cdta de extracto de vainilla

### PREPARACIÓN:

1. Bate el tofu sedoso, la mitad de las fresas, la proteína, el sirope y la vainilla en la batidora.
2. Pon en un bol.
3. Decora con el resto de fresas.

## 180. Muffins de Tofu y

## Espinacas

**SALADOS Y VEGANOS: ESTOS MUFFINS CON TOFU Y ESPINACAS SON PERFECTOS PARA LLEVAR Y RICOS EN PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de tofu sedoso
- 100 g de espinacas frescas (picadas)
- 50 g de harina de garbanzos

- 1/2 cdtá de cúrcuma
- 1/2 cdtá de levadura química
- Sal y pimienta
- Spray antiadherente

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Bate el tofu sedoso hasta que quede fino.
3. Mezcla con el resto de ingredientes.
4. Rellena 6 moldes de muffín engrasados.
5. Hornea 25-30 minutos hasta que estén firmes.

# RECETAS EXPRÉS EN MENOS DE 5 MINUTOS

## 181. Batido de Proteína Flash

**EL ARRANQUE DEFINITIVO: SOLO TRES INGREDIENTES, 60 SEGUNDOS - LISTO EL CHUTE DE PROTEÍNA PERFECTO PARA GENTE CON PRISA.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche

- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1/2 plátano congelado

### PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en la batidora.
2. Bate 30 segundos a máxima potencia.
3. Vierte en un vaso y disfruta inmediatamente.

## 182. Quark con Bayas

**SIMPLE Y EFECTIVO: QUARK MAGRO CREMOSO CON BAYAS FRESCAS - LISTO EN 2 MINUTOS Y LLENO DE PROTEÍNAS.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 80 g de bayas variadas
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Pon el quark en un bol.
2. Cubre con las bayas.
3. Rocía miel y disfruta.

## 183. Yogur con Proteína en Polvo

**EL BOOST DE PROTEÍNA MÁS FÁCIL:  
SOLO MEZCLA PROTEÍNA EN EL YOGUR - LISTO EL DESAYUNO ENERGÉTICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de yogur griego
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla la proteína en el yogur hasta que no queden grumos.
2. Endulza con miel.

3. Disfruta al momento.

## 184. Pan con Crema de Cacahuete

**CLÁSICO Y SACIANTE: PAN INTEGRAL CON CREMOSA MANTEQUILLA DE CACAHUETE - EL DESAYUNO PROTEICO MÁS RÁPIDO DEL MUNDO.**

### INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cdas de crema de cacahuete (30 g)
- 1 cdta de miel (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta generosamente la crema de cacahuete.
3. Rocía con miel siquieres.

## 185. Café Proteico

**DOS PÁJAROS DE UN TIRO: CAFÉ Y PROTEÍNA EN UNA BEBIDA - CAFEÍNA Y PROTEÍNA PARA EL COMIENZO PERFECTO.**

### INGREDIENTES:

- 200 ml de café caliente
- 100 ml de leche
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el café con la leche un poco enfriada (no hirviendo, o la proteína se corta).
2. Incorpora la proteína removiendo o con un batidor pequeño.
3. Disfruta caliente.

## 186. Queso Cottage con Miel

**COMBO DULCE-CREMOSEN: QUESO COTTAGE GRANULADO CON MIEL DORADA - RICO EN PROTEÍNA Y LISTO EN 1 MINUTO.**

### INGREDIENTES:

- 200 g de queso cottage (hüttenkäse)
- 1 cda de miel
- 1 pizca de canela (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Pon el queso cottage en un bol.
2. Rocía con miel.
3. Espolvorea canela opcionalmente y disfruta.

## 187. Batido de Pan de Plátano

**SABE A BANANA BREAD EN VASO: CREMOSO, DULCE Y LLENO DE PROTEÍNA - PERFECTO PARA LLEVAR.**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leche
- 1 plátano maduro

- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)
- 1/2 cda de canela

### PREPARACIÓN:

1. Pon todo en la batidora.
2. Bate 30 segundos.
3. Disfruta inmediatamente.

## 188. Snack de Atún y Pepino

**LOW-CARB ULTRA RÁPIDO: ATÚN SOBRE RODAJAS DE PEPINO - PROTEICO, REFRESCANTE Y SIN CARBOHIDRATOS.**

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún al natural (100 g)
- 1/2 pepino
- Sal y pimienta
- 1 cda de zumo de limón

### PREPARACIÓN:

1. Corta el pepino en rodajas gruesas.
2. Esurre el atún y condimenta con limón.
3. Distribuye el atún sobre las rodajas de pepino.
4. Salpimienta y disfruta.

## 189. Skyr con Nueces

**NÓRDICO Y CRUJIENTE: SKYR CREMOSO CON UN PUÑADO DE**

**NUECES VARIADAS - SACIANTE Y LISTO EN 1 MINUTO.**

**INGREDIENTES:**

- 200 g de Skyr natural
- 25 g de nueces variadas
- 1 cdta de miel

**PREPARACIÓN:**

1. Pon el Skyr en un bol.
2. Esparselas por encima.
3. Endulza con miel y disfruta.

## 190. Batido de Barrita de Proteína

**CREATIVO Y CREMOSO: UNA BARRITA DE PROTEÍNA TRITURADA EN EL BATIDO - PARA VARIAR EN EL VASO.**

**INGREDIENTES:**

- 1 barrita de proteína (aprox. 45 g)
- 250 ml de leche
- 3 cubitos de hielo

**PREPARACIÓN:**

1. Rompe la barrita en trozos.
2. Pon en la batidora con leche y hielo.
3. Bate 45 segundos hasta que esté cremoso.

## 191. Huevo Revuelto Rápido

**EL CLÁSICO EN 3 MINUTOS: REVUELTO EN MICROONDAS - SIN FOGONES, SIN ESFUERZO, LLENO DE SABOR.**

**INGREDIENTES:**

- 2 huevos
- 2 cdas de leche
- Sal y pimienta
- 1 cdta de mantequilla

**PREPARACIÓN:**

1. Bate los huevos con leche en una taza apta para microondas.
2. Añade la mantequilla.
3. Calienta 45 segundos en microondas, remueve, calienta otros 30 segundos.
4. Sazona y sirve.

## 192. Tostada de Aguacate Exprés

**EL CLÁSICO DE MODA: LISTO EN MENOS DE 3 MINUTOS - TOSTADA, AGUACATE, ESPECIAS, LISTO.**

**INGREDIENTES:**

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1/2 aguacate
- Sal y copos de chili
- 1 cdta de zumo de limón

**PREPARACIÓN:**

1. Tuesta el pan.

2. Aplasta el aguacate con un tenedor y mezcla con limón.
3. Unta sobre la tostada, sazona y disfruta.

## 193. Parfait de Yogur y Proteína

**PLACER A CAPAS: YOGUR, BAYAS Y GRANOLA EN UN VASO - MONTADO RÁPIDO, DISFRUTADO DESPACIO.**

### INGREDIENTES:

- 150 g de yogur griego
- 50 g de bayas
- 30 g de granola
- 1 cdta de miel

### PREPARACIÓN:

1. Pon el yogur en un vaso.
2. Pon una capa de bayas.
3. Añade granola y miel encima.
4. Disfruta inmediatamente.

## 194. Quark con Cacao

**CHOCOLATOSO Y RÁPIDO: CACAO EN EL QUARK CREA UN PLACER DE CHOCOLATE CREMOSO SIN AZÚCAR AÑADIDO.**

### INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 1 cda de cacao en polvo (puro)
- 1 cda de miel

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla el quark con cacao y miel hasta que esté suave.
2. Disfruta al momento.

## 195. Plátano con Crema de Almendras

**SOLO DOS INGREDIENTES: UN PLÁTANO CON MANTEQUILLA DE ALMENDRA - DULZOR NATURAL, PROTEICO Y RAPIDÍSIMO.**

### INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 cdas de mantequilla de almendras (30 g)

### PREPARACIÓN:

1. Corta el plátano por la mitad a lo largo.
2. Unta la crema de almendras encima.
3. Disfruta así o ciérralo como un bocadillo.

## 196. Smoothie Rápido de Bayas

**AFRUTADO EN 2 MINUTOS: BAYAS CONGELADAS, LECHE, LISTO - REFRESCANTE Y VITAMÍNICO.**

### INGREDIENTES:

- 200 ml de leche
- 100 g de bayas congeladas
- 1 medidor de proteína en polvo de vainilla (30 g)

## PREPARACIÓN:

1. Pon todo en la batidora.
2. Bate 30 segundos.
3. Bebe inmediatamente.

### 197. Snack de Cottage Cheese

SALADO RAPIDÍSIMO: QUESO COTTAGE CON PEPINO Y TOMATE - REFRESCANTE, PROTEICO Y LISTO EN 2 MINUTOS.

## INGREDIENTES:

- 150 g de Cottage Cheese
- 1/2 pepino (en cubos)
- 5 tomates cherry (mitades)
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Pon el queso en un bol.
2. Mezcla con el pepino y tomates.
3. Sazona y disfruta.

### 198. Vaso de Muesli Power

CRUJIENTE Y RÁPIDO: MUESLI PROTEICO LISTO CON LECHE - EL CLÁSICO DE CADA MAÑANA.

## INGREDIENTES:

- 50 g de muesli de proteínas
- 200 ml de leche

- 50 g de bayas (frescas o congeladas)

## PREPARACIÓN:

1. Pon el muesli en un bol.
2. Vierte la leche.
3. Cubre con bayas y disfruta.

### 199. Leche Proteica de Chocolate

COMO EL BATIDO DE CACAO DE LA INFANCIA: PROTEÍNA EN POLVO EN LECHE - SIMPLE, RICO Y PROTEICO.

## INGREDIENTES:

- 250 ml de leche fría
- 1 medidor de proteína de chocolate (30 g)

## PREPARACIÓN:

1. Añade la proteína a la leche.
2. Remueve bien con cuchara o shaker.
3. Bebe frío.

### 200. Bola de Energía para Desayunar

SNACK SIN HORNEAR PARA LLEVAR: ENERGY BALLS LISTAS DE LA NEVERA - COGE Y VETE.

## INGREDIENTES:

- 100 g de avena
- 50 g de mantequilla de cacahuete

- 30 g de miel
- 30 g de proteína en polvo
- 20 g de gotas de chocolate (opcional)

### **PREPARACIÓN:**

1. Mezcla todo en un bol hasta tener una masa pegajosa.
2. Forma bolitas con las manos.
3. Refrigera al menos 30 minutos.
4. Guarda en nevera hasta 1 semana y come cuando necesites.