|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vinculos | Pan Nube: <https://www.soyceliaconoextraterrestre.com/pan-nube/#google_vignette> | | |  |  |  |
| 139Kcal | 199Kcal | 277Kcal | 355Kcal | 433Kcal | 511Kcal | 589Kcal |
| 1 rebanada de pan integral (25gr) + 1 huevo + infusión a gusto | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 1 huevo + infusión a gusto** | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 2 huevos + infusión a gusto** | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 3 huevos + infusión a gusto** | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 4 huevos + infusión a gusto** | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 5 huevos + infusión a gusto** | **2 rebanadas de pan integral (50gr) + 6 huevos + infusión a gusto** |
| 1 rebanada de pan integral (25gr) + 26gr de queso + infusión a gusto | **Tostado de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 25gr de queso + infusión a gusto | **Tostado de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 50gr de queso + infusión a gusto | **Tostado de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 75gr de queso + infusión a gusto | **Tostado de queso**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 100gr de queso + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 130gr de queso + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 156gr de queso + infusión a gusto |
| 1 rebanada de pan integral (25gr) + 25gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 26gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 52gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 78gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 104gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 130gr de jamón + infusión a gusto | 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 156gr de jamón + infusión a gusto |
| 1 rebanada de pan integral (25gr) + 13gr de jamón + 13gr de queso + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 15gr de jamón + 15gr de queso + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 25gr de queso + 25gr de jamón + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 35gr de queso + 40gr de jamón + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 50gr de queso + 55gr de jamón + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 65gr de queso + 65gr de jamón + infusión a gusto | **Sándwich**  2 rebanadas de pan integral (50gr) + 76gr de queso + 80gr de jamón + infusión a gusto |
| Tostada c/ palta y queso  1 tostada de pan integral (25gr) + 15gr de queso + 20gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostada c/ palta y queso**  1 tostada de pan integral (25gr) + 30gr de queso + 25gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 35gr de queso + 30gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 50gr de queso + 45gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 68gr de queso + 60gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 80gr de queso + 80gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ palta y queso**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 100gr de queso + 94gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto |
| Tostadas c/ huevo y palta  1 tostada de pan integral (25gr) + 2 claras de huevo + 25gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  1 tostada de pan integral (25gr) + 1 huevo + 30gr de palta + tomates cherry opcionales+ infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 1 huevo + 40gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 huevos + 40gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 2 huevos + 85gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 3 huevos + 85gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto | **Tostadas c/ huevo y palta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 4 huevos + 86gr de palta + tomates cherry opcionales + infusión a gusto |
| Tortilla de avena  (1 huevo + 12gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 5gr de miel + infusión a gusto  Tortilla de avena  (1 clara de huevo + 15gr de avena + esencia de vainilla) + 50gr de banana + 5gr de coco rallado + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (1 huevo + 20gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 5gr de pasta de maní + infusión a gusto  **Tortilla de avena**  (1 huevo + 17gr de avena + esencia de vainilla) + 50gr de manzana + 5gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (1 huevo + 20gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 100gr de manzana + 10gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (2 huevos + 25gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 80gr de manzana + 10gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (2 huevos + 30gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 90gr de manzana + 20gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (2 huevos + 30gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 100gr de manzana + 30gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Tortilla de avena**  (2 huevos + 30gr de avena + stevia y/o esencia de vainilla) + 105gr de manzana + 35gr de pasta de maní + 10gr de frutos secos + infusión a gusto |
| Licuado de banana  (53gr de banana + 100ml de leche + stevia) + 5gr de frutos secos | **Licuado de banana**  (55gr de banana + 100ml de leche + stevia) + 16gr de frutos secos  **Licuado de frutos rojos**  (100gr de frutos rojos + agua cantidad necesaria + stevia opcional) + 25gr de frutos secos  **Licuado**  (100gr de durazno + agua cantidad necesaria + Stevia) + 30gr de frutos secos | **Licuado de banana**  (70gr de banana + 100ml de leche + stevia) + 22gr de frutos secos  **Batido de mango** (100gr de mango + agua + stevia) + 40gr de frutos secos  **Batido de pomelo y frutos rojos**  (100gr de pomelo + 100gr de frutos rojos + agua + stevia) + 32gr de frutos secos  **Licuado de frutillas**  (100gr de frutillas + agua cantidad necesaria + stevia opcional) + 45gr de frutos secos  **Licuado de banana**  (50gr de banana + 120ml de leche + stevia) + 1 tostada de pan integral (25gr) + 1 huevo | **Licuado de banana**  (100gr de banana + 200ml de leche + stevia) + 25gr de frutos secos  **Batido de pomelo y frutos rojos**  (100gr de pomelo + 100gr de frutos rojos + agua + stevia) + 48gr de frutos secos  **Licuado de frutillas**  (150gr de frutillas + agua cantidad necesaria + stevia opcional) + 56gr de frutos secos  **Licuado de frutos rojos**  (150gr de frutos rojos + agua cantidad necesaria + stevia opcional) + 56gr de frutos secos  **Licuado de banana**  (60gr de banana + 150ml de leche + stevia) + Sándwich: 2 rebanadas de pan integral (50gr) + 25gr de queso | **Licuado de banana**  (100gr de banana + 205ml de leche + stevia) + 39gr de frutos secos | **Licuado de banana**  (100gr de banana + 200ml de leche + stevia) + 54gr de frutos secos | **Licuado de banana**  (100gr de banana + 205ml de leche + stevia) + 68gr de frutos secos |
| Yogur c/ fruta  105ml de yogur griego + 50gr de banana + 6gr de frutos secos + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  120ml de yogur griego + 60gr de banana + 14gr de frutos secos + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  150ml de yogur griego + 100gr de banana + 19gr de frutos secos + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  180ml de yogur griego + 100gr de banana + 30gr de frutos secos + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  205ml de yogur griego + 100gr de banana + 42gr de frutos secos + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  250ml de yogur griego + 100gr de banana + 45gr de frutos secos + 10gr de miel + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Yogur c/ fruta**  250ml de yogur griego + 100gr de banana + 55gr de frutos secos + 19gr de miel + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto |
| Tostada c/ pasta de maní  1 rebanada de pan integral (25gr) + 13gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional + infusión a gusto | **Tostada c/ pasta de maní**  1 rebanada de pan integral (25gr) + 23gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 27gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional+ infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 40gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional+ infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  3 tostadas de pan integral (75gr) + 43gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  3 tostadas de pan integral (75gr) + 56gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní**  3 tostadas de pan integral (75gr) + 69gr de pasta de maní + 1 cdita de semillas opcional + infusión a gusto |
| Tostada c/ pasta de maní y fruta  1 tostada de pan integral (25gr) + 8gr de pasta de maní + 34gr de banana + infusión a gusto | **Tostada c/ pasta de maní y fruta**  1 tostada de pan integral (25gr) + 15gr de pasta de maní + 45gr de banana + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní y fruta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 20gr de pasta de maní + 45gr de banana + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní y fruta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 30gr de pasta de maní + 60gr de banana + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní y fruta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 41gr de pasta de maní + 80gr de banana + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní y fruta**  2 tostadas de pan integral (50gr) + 50gr de pasta de maní + 100gr de banana + infusión a gusto | **Tostadas c/ pasta de maní y fruta**  3 tostadas de pan integral (75gr) + 54gr de pasta de maní + 100gr de banana + infusión a gusto |
| Postre de banana  60gr de banana + 1 cdita de pasta de maní (11gr) + 1 cdita de coco rallado (6gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  80gr de banana + 1 cda de pasta de maní (19gr) + 1 cdita de coco rallado (5gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  95gr de banana + 1 y ½ cdas de pasta de maní (30gr) + 1 cdita de coco rallado (5gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  100gr de banana + 2 cdas de pasta de maní (40gr) + 1 cda de coco rallado (10gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  (120gr de banana + 2 cdas de pasta de maní (46gr) + 1 cda de coco rallado (15gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  (150gr de banana + 2 y ½ cdas de pasta de maní (52gr) + 1 cda de coco rallado (20gr) + infusión a gusto | **Postre de banana**  (200gr de banana + 3 cdas de pasta de maní (60gr) + 1 cda de coco rallado (17gr) + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ queso  2 galletas de arroz + 30gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  2 galletas de arroz + 50gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  2 galletas de arroz + 75gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  3 galletas de arroz + 75gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  4 galletas de arroz + 112gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  4 galletas de arroz + 139gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ queso**  4 galletas de arroz + 165gr de queso + infusión a gusto |
| 2 galletas de arroz + 1 cda de queso crema (20gr) + 50gr de manzana + 5gr de miel + infusión a gusto |  |  |  |  |  |  |
| Galletas de arroz c/ jamón  2 galletas de arroz + 30gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  2 galletas de arroz + 50gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  2 galletas de arroz + 76gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  3 galletas de arroz + 95gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  4 galletas de arroz + 112gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  4 galletas de arroz + 139gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón**  4 galletas de arroz + 165gr de jamón + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ huevo y jamón  2 galletas de arroz + 2 claras de huevo + 19gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  2 galletas de arroz + 1 huevo + 25gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  2 galletas de arroz + 2 huevos + 24gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  2 galletas de arroz + 2 huevos + 50gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  3 galletas de arroz + 3 huevos + 42gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  4 galletas de arroz + 3 huevos + 60gr de jamón + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ huevo y jamón**  4 galletas de arroz + 4 huevos + 61gr de jamón + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ jamón y queso  2 galletas de arroz + 15gr de jamón + 15gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  2 galletas de arroz + 25gr de jamón + 25gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  2 galletas de arroz + 40gr de jamón + 35gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  3 galletas de arroz + 55gr de jamón + 40gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  4 galletas de arroz + 62gr de jamón + 50gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  4 galletas de arroz + 69gr de jamón + 70gr de queso + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ jamón y queso**  4 galletas de arroz + 86gr de jamón + 80gr de queso + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ palta y queso  1 galleta de arroz + 23gr de queso + 25gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  2 galletas de arroz + 30gr de queso + 30gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  2 galletas de arroz + 50gr de queso + 44gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  3 galletas de arroz + 60gr de queso + 58gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  3 galletas de arroz + 80gr de queso + 69gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  4 galletas de arroz + 95gr de queso + 65gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y queso**  4 galletas de arroz + 120gr de queso + 75gr de palta + tomate cherry opcional + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ palta y huevo  1 galleta de arroz + 1 huevo + 20gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  2 galletas de arroz + 1 huevo + 40gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  2 galletas de arroz + 2 huevos + 40gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  3 galletas de arroz + 2 huevos + 70gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  3 galletas de arroz + 3 huevos + 71gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  3 galletas de arroz + 4 huevos + 70gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ palta y huevo**  4 galletas de arroz + 4 huevos + 100gr de palta + tomates cherry opcional + infusión a gusto |
| Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta  1 galleta de arroz + 1 cda de pasta de maní (12gr) + 50gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  2 galletas de arroz + 1 cda de pasta de maní (15gr) + 50gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  2 galletas de arroz + 1 cda de pasta de maní (25gr) + 80gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  3 galletas de arroz + 2 cdas de pasta de maní (35gr) + 80gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  3 galletas de arroz + 2 y ½ cdas de pasta de maní (50gr) + 85gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  4 galletas de arroz + 3 cdas de pasta de maní (55gr) + 90gr de banana + infusión a gusto | **Galletas de arroz c/ pasta de maní y fruta**  4 galletas de arroz + 3 cdas de pasta de maní (70gr) + 95gr de banana + infusión a gusto |
| Omelette  (2 claras + 19gr de queso) + 2 galletas de arroz + infusión a gusto | **Omelette**  (1 huevo + 24gr de queso) + 2 galletas de arroz + infusión a gusto | **Omelette**  (2 huevos + 25gr de queso) + 2 galletas de arroz + infusión a gusto | **Omelette**  (2 huevos + 50gr de queso) + 2 galletas de arroz + infusión a gusto | Omelette  (3 huevos + 42gr de queso) + 3 galletas de arroz + infusión a gusto | **Omelette**  (3 huevos + 61gr de queso) + 4 galletas de arroz + infusión a gusto | **Omelette**  (4 huevos + 61gr de queso) + 4 galletas de arroz + infusión a gusto |
| Omelette  (1 clara de huevo + 20gr de queso) + 1 rebanada de pan integral (25gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (1 clara de huevo + 20gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (1 huevo + 25gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (2 huevos + 25gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (2 huevos + 52gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (3 huevos + 52gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto | **Omelette**  (3 huevos + 78gr de queso) + 2 rebanadas de pan integral (50gr) + infusión a gusto |
| Pudding de chía  130ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 60gr de banana + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  197ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 80gr de banana + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  290ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 100gr de banana + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  250ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 100gr de banana + 19gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  250ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 100gr de banana + 33gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  250ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 100gr de banana + 48gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Pudding de chía**  250ml de leche fría + 1 cda de semillas de chía previamente hidratada + 100gr de banana + 62gr de frutos secos + infusión opcional a gusto |
| Avena c/ leche y fruta  100ml de leche + 12gr de avena + 30gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  150ml de leche + 17gr de avena + 40gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  150ml de leche + 20gr de avena + 40gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + 13gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  150ml de leche + 20gr de avena + 60gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + 24gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  155ml de leche + 20gr de avena + 60gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + 38gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  200ml de leche + 25gr de avena + 80gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + 40gr de frutos secos + infusión opcional a gusto | **Avena c/ leche y fruta**  200ml de leche + 25gr de avena + 80gr de banana + 1 cdita de semillas opcional + 54gr de frutos secos + infusión opcional a gusto |
| Panqueques  (1 clara de huevo + 25gr de harina de avena + 1 cda de leche (20ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 5gr de miel + infusión a gusto | **Panqueques**  (1 huevo + 25gr de harina de avena + 1 cda de leche (20ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 5gr de miel + infusión a gusto | **Panqueques**  (1 huevo + 25gr de harina de avena + 1 cda de leche (20ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 50gr de banana + 5gr de miel + infusión a gusto | **Panqueques**  (1 huevo + 1 clara de huevo + 30gr de harina de avena + 1 cda de leche (20ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 60gr de banana + 15gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Panqueques**  (2 huevos + 40gr de harina de avena + 1 cda de leche (20ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 60gr de banana + 10gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Panqueques**  (2 huevos + 40gr de harina de avena + 1 cda de leche (30ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 75gr de banana + 20gr de pasta de maní + infusión a gusto | **Panqueques**  (2 huevos + 50gr de harina de avena + 1 cda de leche (30ml) + stevia y/o esencia de vainilla) + 100gr de banana + 23gr de pasta de maní + infusión a gusto |
| Trufas  (1 cda de pasta de maní (14gr) + 10gr de avena + 1 cda de coco rallado (5gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (1 cda de pasta de maní (20gr) + 15gr de avena + 1 cda de coco rallado (7gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (1 y ½ cdas de pasta de maní (30gr) + 20gr de avena + 1 cda de coco rallado (8gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (2 cdas de pasta de maní (40gr) + 25gr de avena + 1 cda de coco rallado (8gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (2 cdas de pasta de maní (46gr) + 30gr de avena + 1 cda de coco rallado (15gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (2 y ½ cdas de pasta de maní (53gr) + 40gr de avena + 1 cda de coco rallado (15gr)) + infusión a gusto | **Trufas**  (3 cdas de pasta de maní (60gr) + 50gr de avena + 1 cda de coco rallado (15gr)) + infusión a gusto |
| Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)  (1 huevo + 15gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear) + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (1 huevo + 25gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 30gr de banana) + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (1 huevo + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 50gr de banana) + 1 cda de miel (10gr) + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 53gr de banana) + 1 cda de miel (13gr) + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 44gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 60gr de banana) + 1 cda de miel (20gr) + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 44gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 60gr de banana) + 1 cda de miel (20gr) + 15gr de frutos secos + infusión a gusto | **Mug Cake proteico en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 44gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 60gr de banana) + 1 cda de miel (20gr) + 28gr de frutos secos + infusión a gusto |
| Brownie en microondas (1 minuto)  (1 clara de huevo + 20gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 7gr de chocolate 70% cacao) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (1 huevo + 20gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 8gr de chocolate 70% cacao) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (1 huevo + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 10gr de chocolate 70% cacao + 1 cda de leche (15ml)) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 10gr de chocolate 70% cacao + 1 cda de leche (15ml)) + ½ cdita de pasta de maní (3gr) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 10gr de chocolate 70% cacao + 1 cda de leche (15ml)) + 1 cda de pasta de maní (16gr) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 15gr de chocolate 70% cacao + 1 cda de leche (20ml)) + 1 cda de pasta de maní (24gr) + infusión a gusto | **Brownie en microondas (1 minuto)**  (2 huevos + 30gr de harina de avena + 1 cdita de cacao amargo + 1 cdita de polvo de hornear + 15gr de chocolate 70% cacao + 1 cda de leche (20ml)) + 1 cda de pasta de maní (27gr) + 1 cda de miel (20gr) + infusión a gusto |
|  | **Tazón de frutos rojos**  100gr de frutos rojos a elección + 10gr de maní pelado sin sal + 10gr de almendras + 5gr de nueces + 1 cda de semillas + infusión a gusto | **Batido de proteína**  (1 scoop de prote en polvo + 100gr de banana + agua cantidad necesaria + stevia opcional) + 11gr de frutos secos | **Chocolatada**  (200ml de leche + 2 cdas de cacao amargo + 5gr de miel + stevia) + 2 fetas de queso (30gr) |  | **Arroz c/ leche**  (200ml de leche + 40gr de arroz pesado en crudo + stevia + canela opcional a gusto) + 2 tostadas de pan integral (50gr) + 20gr de pasta de maní | **Arroz c/ leche**  (200ml de leche + 40gr de arroz pesado en crudo + stevia + canela opcional a gusto) + 2 tostadas de pan integral (50gr) + 33gr de pasta de maní |
|  |  | **Tazón de frutos rojos**  100gr de frutos rojos a elección + 15gr de nueces + 20gr de maní pelado sin sal + 10gr de almendras + 1 cda de semillas + infusión a gusto | **Tazón de frutos rojos**  100gr de frutos rojos a elección + 20gr de nueces + 25gr de maní pelado sin sal + 15gr de almendras + 1 cda de semillas + infusión a gusto | **Chocolatada c/ tostadas de arroz**  (300ml de leche + 30gr de chocolate amargo en polvo + stevia opcional) + 2 galletas o tostadas de arroz + 25gr de queso + 15gr de miel + infusión a gusto | **Chocolatada c/ tostadas de arroz**  (300ml de leche + 30gr de chocolate amargo en polvo + stevia opcional) + 2 galletas o tostadas de arroz + 50gr de queso + 15gr de miel + infusión a gusto | **Chocolatada c/ tostadas de arroz**  (300ml de leche + 30gr de chocolate amargo en polvo + stevia opcional) + 2 galletas o tostadas de arroz + 75gr de queso + 15gr de miel + infusión a gusto |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |