



• **Recetas
dulces** •

ARROLLADITOS DE FRUTOS ROJOS

1 porción

INGREDIENTES:

- 1 huevo y una clara
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1/2 sobrecito de stevia
- 1 Yogurt sabor natural
- Frutos Rojos (pueden ser frutillas, frambuesas, arándanos o lo que consigan)
- Opcional: coco rallado



PREPARACIÓN:

Batir el huevo con la clara, la esencia de vainilla y el endulzante. Llevar a una sartén con antiadherente para crear una especie de tortilla finita.

Una vez cocinada, la retiramos y dejamos enfriar. Untar con yogurt.

Añadir los frutos rojos en fila y enrollar. Para servir se puede cortar en trocitos y espolvorear con coco rallado.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 200 / Carbohidratos: 20 g / Grasas: 7 g / Proteína: 12 g

BARRA HELADA PROTEICA

2 porciones

INGREDIENTES:

- 150 gr de queso untable descremado
- Esencia de vainilla (1 chorrito)
- 30 gr de granola sin azúcar
- 100 gr de fruta a elección (sugerido frutillas, arándanos)



PREPARACIÓN:

En una bandeja colocar la granola y distribuir el queso untable (previamente mezclado con la esencia de vainilla) por encima junto a las rodajas de fruta. Colocar en el freezer hasta que esté sólido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 184 / Carbohidratos: 18 g / Grasas: 8 g / Proteína: 10 g

TORTILLA DULCE DE AVENA

1 porción

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 claras
- 3 cucharadas de salvado de avena
- 2 sobres de Stevia (un chorrito si es líquido)
- Agua en cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

Colocar todos los ingredientes en una taza, mezclar con tenedor en forma enérgica añadiéndole un poco de agua evitando que queden grumos (lograr una consistencia pastosa). Colocar la preparación en una sartén antiadherente y cocinar de ambos lados hasta que esté dorado. Acompañar con unas rebanadas de fruta.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 270 / Carbohidratos: 17 g / Grasas: 6,5 g / Proteína: 28 g

MOUSSE DE BATIDO

1 porción

INGREDIENTES:

- 3 claras de huevo
- 1/2 yogur sabor natural
- 1 cucharada de batido (sabor a elección)
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 3 almendras picadas



PREPARACIÓN:

Batir las claras a punto nieve y reservar. En otro recipiente mezclar el yogur con la cucharada de batido y la esencia de vainilla. Con movimientos envolventes integrar la mezcla con las claras. Servir en un bowl chiquito y refrigerar una hora. Agregale las almendras y a disfrutar!

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 210 / Carbohidratos: 21 g / Grasas: 4 g / Proteína: 21 g

COMPOTA DE PERAS Y TOFU:

1 porción

INGREDIENTES:

- 1 pera
- 1 cucharada de sucralosa
- 1/2 yogurt natural
- 1 lonja de tofu



PREPARACIÓN:

Cortar las pera en mitades a lo largo. Descarozar.
Ponerlas en una olla y cubrir con agua. Poner una cucharada de sucralosa por cada pera.
Dejar que hiervan hasta que estén tiernitas. Dejar enfriar y servir con una rebanada de tofu y 1/2 yogurt natural.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 210 / Carbohidratos: 18 g / Grasas: 7 g / Proteína: 15 g

PANQUEQUE DE BATIDO

1 porción

INGREDIENTES:

- 2 Cdas de batido Nutricional (sabor a elección)
- 2 Huevos



PREPARACIÓN:

Mezclar los ingredientes y cocinar en sartén a fuego medio, vuelta y vuelta.



INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 261 / Carbohidratos: 15,8 g / Grasas: 12,4 g / Proteína: 21,7 g

FLAN DE LECHE

2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche descremada
- 2 huevos
- 6 sobres de sucralosa
- Esencia de vainilla
- Ralladura de 1/2 limón



PREPARACIÓN:

Precalentar el horno.

Colocar todos los ingredientes en un bowl y batir hasta integrar.

Colocar la mezcla en 2 mini moldes previamente engrasados con aceite en spray.

Colocar los moldes sobre una placa para horno con un poquito de agua (1cm aproximadamente).

Hornear por 40-50min. Pinchar con un palito, si sale seco es porque está listo.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 62 / Carbohidratos: 2 g / Grasas: 3,5 g / Proteína: 5 g

MUFFIN PROTEICO

1 porción

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 3 cdas de batido nutricional (se puede reemplazar alguna por Proteína Personalizada)
- 1 cdita de polvo para hornear
- 2 cditas de agua

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes

Cocinar 2 min aproximadamente en el microondas



INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 195 / Carbohidratos: 13,8 g / Grasas: 6,8 g / Proteína: 20,3 g

BUDIN DE BANANA Y CANELA

3-4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 2 claras de Huevo
- 1 banana
- 1 manzana
- 5 cdas de leche descremada
- 5 cdas de batido de cookies
- 5 cdas de trigo sarraceno
- 2 cdas colmadas de polvo de hornear
- 1/2 cdta de sal
- 1/2 cdta de bicarbonato de sodio



PREPARACIÓN:

Poner en la licuadora los huevos, la banana, la manzana y la leche descremada. Licuar todo. En un bowl colocar todos los ingredientes en polvo y mezclar. Agregarlos a la preparación de la licuadora y batir. Tiene que quedar con consistencia de biscochuelo (si queda muy espesa poner un poco más de leche). Colocar en un molde y cocinar en horno a fuego medio.

INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 101 / Carbohidratos: 15 g / Grasas: 2 g / Proteína: 6,7 g

CUPCAKES DE MANZANA

3 porciones

INGREDIENTES:

- 6 cucharadas de batido (sabor cookies o el que tengas)
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de salvado de avena
- 3 claras de huevo
- 30 gr de cuadraditos de manzana disecados
- 2 cucharadas de fibra de manzana
- 6 nueces (trozadas)
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 150 cc de agua



PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes, poner en moldes de cupcakes y llevar a horno precalentado por 20 minutos aproximadamente, cuando pinches un cuchillo y salga limpio ya están



INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 274 / Carbohidratos: 26 g / Grasas: 10 g / Proteína: 22 g