

PANCAKES DE PROTEINA Y PLÁTANO

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS

HACE 2 PANCAKES



Ingredientes:

3 huevos

1 plátano machacado

Una pizca de sal

Canela al gusto

2 cucharadas de mantequilla de maní

Fruta para cubrir, opcional

Instrucciones:

Machacar el plátano en un bol pequeño con un tenedor. Agregar 3 huevos en el bol y batirlos con un tenedor hasta que los huevos estén completamente revueltos y mezclados de manera uniforme con el plátano. Agregar 1 pizca de sal y canela al gusto.

Engrasa una sartén con aceite en aerosol y ponla a fuego medio. Vierte la mitad de la mezcla en la sartén para formar un panqueque. Deja que los panqueques se cocinen del primer lado hasta que la parte inferior esté dorada (levanta una esquina y mira) y los bordes estén firmes pero el centro aún esté suelto.

Coloque suavemente una espátula hasta la mitad del panqueque, luego levántelo y dé vuelta el panqueque sobre la sartén por el otro lado. Es probable que parte de la masa suelta se derrame sobre la sartén mientras hace esto, solo asegúrese de colocar el panqueque sobre la parte derramada.

Cocine el otro lado durante aproximadamente 1 minuto o hasta que el huevo esté bien cocido. Repita con la otra mitad de la masa.

Cubra cada panqueque con una cucharada de mantequilla de maní y fruta si lo desea.

Destacado de esta receta: tienes doble proteína por los huevos y mantequilla de maní.

PARFAIT DOBLE PROTEÍNA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

SIRVE 1 PERSONA



Ingredientes:

3/4 taza de yogur griego natural

2 cucharadas de mantequilla de maní

1/2 taza de arándanos u otra fruta de su elección

1 cucharadita de canela

Aderezos opcionales:

1-2 cucharaditas de semillas de chía

1 cucharada de nueces picadas

1 cucharadita de miel

Destacado de esta receta: El yogur y la mantequilla de maní se combinan para proporcionar un desayuno con doble contenido de proteínas.

Instrucciones:

En un bol pequeño, añade el yogur griego, la mantequilla de maní y la canela. Revuelve.

Cúbrela con arándanos o la fruta de tu elección y cualquier otro aderezo que desees.

Tapar y conservar en la nevera.



HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS

HACE 1 PORCIÓN

Ingredientes:

3 huevos

1/4 taza de leche

1 diente de ajo pequeño, picado

1 taza de espinacas

*1 taza de tomate cherry cortado a la mitad o tomate picado

*1/8 taza de queso rallado

1/2 cucharada de aceite de oliva

1/4 cucharadita de sal

Pimienta al gusto

Chile en polvo al gusto, opcional

*Sustituye cualquiera de los ingredientes por otra verdura de tu elección. *El queso es opcional.

Instrucciones:

Picar el ajo y los tomates (o cualquier otra verdura de su elección) en trozos pequeños.

En un recipiente mediano, combine los huevos, la leche, la sal, la pimienta y cualquier otra especia que prefiera. Batir con un tenedor hasta que se mezclen bien.

Calienta el aceite a fuego medio-alto y agrega el ajo a la sartén, revolviendo durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté tostado y fragante.

Agregue las espinacas y las verduras y cocínelas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que las verduras estén tiernas. Retire de la sartén.

Baja el fuego a medio-bajo y vierte la mezcla de huevos. Revuelve hasta que los huevos estén revueltos a tu gusto. Apaga el fuego y agrega el queso hasta que se derrita.

Cubrir con las verduras.

TORTILLAS EN MOLDES PARA MUFFINS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS

RINDE PARA 8 FRITTATAS
UNA PORCIÓN: 2 FRITTATAS



Ingredientes:

- 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de leche
- 8 huevos
- 1 pimiento morrón o verdura de su elección
- 1 taza de calabacín o verdura de su elección
- 1/2 cebolla picada
- 3/4 taza de queso rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta al gusto

Instrucciones:

Precaliente el horno a 375 °F. Pique la cebolla y las verduras que prefiera. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

Agregue la cebolla y las verduras más duras primero (p. ej., pimiento morrón, brócoli) y saltee durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue las verduras más blandas (p. ej., calabacín, espinaca) y saltee durante otros 3 minutos. Retire del fuego.

Batir los huevos en un bol y añadir la leche, la sal, el orégano, el ajo en polvo, el chile en polvo y la pimienta.

Engrasa moldes para muffins con aceite en aerosol o con un poco de aceite de oliva sobre una toalla de papel. Coloca las verduras de manera uniforme en cada molde. Vierte 1/3 de taza de mezcla de huevo en cada molde, dejando espacio para que los huevos suban. Espolvorea queso en cada molde. Usa un tenedor para mezclar suavemente cada molde.

Hornee durante unos 15 minutos o hasta que los huevos se inflen.

Guárdelo en el refrigerador hasta por 4 días o congélelo en bolsas de 2 o envueltas individualmente. Para recalentarlo, caliéntelo en el microondas a temperatura alta durante 1 o 2 minutos.

Destacado de esta receta: ¡Agregue un poco de jamón o pavo picado para obtener más proteínas y sabor!
Prepare una tanda con anticipación y congélela para disfrutar de desayunos rápidos durante una semana.

AVENA REMOJADA/TRASNOCHADA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 FRASCO DE 8 OZ

Ingredientes:

1/4 taza de avena

1/2 taza de leche

1/4 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela

2 cucharaditas de semillas de chía
(opcional)

1/2 taza de fruta de su elección

Cubre la avena con 1 cucharada de mantequilla de maní o nueces picadas para obtener proteína adicionales, o un chorrito de miel para darle un toque dulce.

Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en un frasco desde la noche.

Cubra el frasco y agite suavemente hasta que se combinen los contenidos.

Deje el frasco sellado en el refrigerador durante la noche (al menos 4-5 horas).

Puede agregar la fruta desde la preparación o en la mañana antes de comer.

Puede agregar nueces, mantequilla de maní o otro ingrediente de su gusto.

Destacado de esta receta: Es rápida y nutritiva, perfecta para mañanas ocupadas!

GUIA DE BATIDOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS HACE 1 PORCIÓN



<i>Base de fruta:</i>	<i>Líquido:</i>	<i>Espesante:</i>	<i>Vegetal:</i>	<i>Complementos:</i>
1/2 taza cortada en rodajas o picada, fresca o congelada	1/2 taza	Hasta 1/2 taza	1/2 taza fresca 1/4 taza congelada	1 cucharadita - 1 cucharada
Banana	Leche	Hielo	Pepino	1 cucharada de proteína en polvo
Fresas	Leche de almendras natural sin azúcar	Yogur griego natural	Kale	1 cucharadita de canela
Frambuesas	Leche de coco natural sin azúcar	Aguacate	Espinaca	1 cucharadita de extracto de vainilla
Arándanos	Leche de soja natural sin azúcar		Albahaca	1 cucharadita de ralladura de cítricos
Durazno			Hojas verdes de sabor suave	1 cucharadita de hojuelas de coco sin azúcar
mango				1 cucharadita de semillas de chía o lino
Piña				1 cucharada de mantequilla de nueces
Cereza				Chorrito de jugo de fruta 100% natural (aproximadamente 1 cucharada)

MACARRONES CON QUESO Y CARNE DE HAMBURGUESA

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS 6 PORCIONES



Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones integrales
- 1 pimiento morrón
- 1 cebolla amarilla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 libra de carne molida de pavo o carne de res magra
- 1 lata (14 oz) de tomates cortados en cubitos, sin sal agregada
- 1 cucharada de tomillo seco u orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Instrucciones:

Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete.

Mientras se cocinan los macarrones, corta el pimiento morrón en cubos. Pela y pica finamente la cebolla y el ajo (consejo: sujetando el cuchillo en posición horizontal, aplasta el diente de ajo para que sea más fácil pelarlo y picarlo). Reserva.

En una sartén grande, agrega aceite de oliva, cebolla y ajo. Saltea hasta que desprendan un aroma fragante, aproximadamente 2 minutos. Agrega el pavo o la carne molida y cocina durante unos 10 minutos mientras la deshaces con una espátula. Agrega el pimiento morrón y cocina 5 minutos más o hasta que la carne ya no esté rosada por dentro.

Colar los macarrones y ponerlos bajo el chorro de agua fría. Añadir los macarrones a la sartén con los tomates, el tomillo, la sal y la pimienta y cubrir con el queso. Tapar y cocinar a fuego medio hasta que el queso se derrita, unos 5-7 minutos.

Destacado de esta receta: Guárdela en recipientes individuales en el refrigerador hasta por 4 días para tener un almuerzo listo para llevar y apto para microondas.



BARRAS DE AVENA Y PLÁTANO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

SIRVE 8 PORCIONES

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS

Ingredientes:

- 2 tazas de avena en hojuelas
 - 1/2 taza de trozos de nuez (opcional)
 - 1 cucharadita de polvo para hornear
 - 2 cucharaditas de canela
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 3/4 taza (2) de plátanos maduros, machacados
 - 1 3/4 tazas de leche de su elección (2%, almendra, avena)
 - 1/4 taza de jarabe de arce o miel
 - 1 cucharada de extracto de vainilla
- Para servir: rodajas de plátano, mantequilla de maní.

Instrucciones:

Precalente el horno a 375 °F. Engrase un molde de 8x8 o 9x9" con aceite en aerosol.

En un recipiente mediano, mezcle la avena en hojuelas, los trozos de nuez, el polvo para hornear, la canela y la sal. Vierta estos ingredientes en el recipiente engrasado.

En el mismo bol, machacar los plátanos. Añadir la leche, el jarabe de arce (o miel) y la vainilla y mezclar con un tenedor para mezclar uniformemente todos los ingredientes.

Pasar al molde y hornear durante 40 a 45 minutos hasta que la parte superior se vea dorada y las barras estén listas. Deje enfriar al menos 10 minutos fuera del horno. Corte y cubra cada barra con 1 cucharada de mantequilla de maní y 3 rodajas de banana antes de servir.

Destacado de esta receta: estas barras son una opción rica en nutrientes. Contiene proteína de las nueces, la mantequilla de maní y la leche. Fibra, vitaminas y minerales del plátano y la avena.

Conservar en la nevera hasta 1 semana.

ENSALADA CRUJIENTE DE GARBANZOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

TIEMPO DE COCCIÓN: 25-30 MINUTOS.

SIRVE 2 PORCIONES



Ingredientes:

Garbanzos:

Lata de 16 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de perejil
1/4 cucharadita de ajo en polvo
Una pizca de paprika
Una pizca de sal marina
Pimienta al gusto

Ensalada:

1 cabeza de lechuga romana
1 pepino mediano, cortado en cubitos
1/2-1 cajita de tomates cherry, cortados por la mitad
2-4 oz de queso feta o de cabra, desmenuzado
1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

Aderezo:

Ralladura de 1/2 limón
1/4 taza de jugo de limón
1/8 taza de aceite de oliva
1 cucharada de jarabe de arce o miel
1/4 cucharadita de orégano

Instrucciones:

Para los Garbanzos:

Precaliente el horno a 400 °F. Coloque los garbanzos en una bandeja para hornear grande con bordes y séquelos con una toalla de papel. Rocíe con aceite de oliva. Espolvoree las hierbas sobre los garbanzos y revuelva para cubrirlos uniformemente. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que esté crujiente.

Para el aderezo:

Combina la ralladura de limón, el jugo, las hierbas y el edulcorante en un tazón, un tupper o un frasco. Agrega el aceite de oliva mientras bates. Agrega sal y pimienta a gusto.

Para la ensalada:

Mezcle la lechuga, los pepinos, los tomates, la cebolla, el queso, los garbanzos y el aderezo.

Nota: Si prepara la ensalada para porciones individuales o con anticipación, agregue el aderezo cuando esté listo para comer para evitar que las hojas queden empapadas. Guarde los garbanzos en un recipiente hermético en el refrigerador.



SÁNDWICHES DE ALBÓNDIGAS DE PAVO

SIRVE DE 10-12 ALBÓNDIGAS

Ingredientes:

Para las albóndigas:

1 libra de pavo molido

1 huevo grande

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de orégano

Pizca de sal

Pimienta al gusto

Lata de 24 oz de tomates triturados
(elija sin sal agregada si es posible)

Para los subs:

1 paquete de queso mozzarella en
rodajas o entero

Panecillos o pan integral (busque 100%
integral o de grano entero)

Instrucciones:

Si usa horno, precaliente el horno a 400 °F.

Coloque todos los ingredientes de las albóndigas, excepto la salsa de tomate, en un tazón grande y mezcle hasta que se combinen.

Forme la mezcla de pavo en bolas de 1 pulgada. Vacíe la salsa de tomate en un recipiente para horno (horno) o una olla (estufa) Coloque las albóndigas en la salsa de tomate Cocine las albóndigas en la estufa o el horno (elija uno)

Estufa: hierva, tapado, durante 10 minutos. Retire la tapa y cocine 5 minutos más a fuego medio para reducir la salsa.

Horno: hornear durante 20-25 minutos.

Para ensamblar el sub:

Coloque dos rebanadas de queso sobre su panecillo. Corte 4 albóndigas por la mitad y colóquelas planas sobre ellas. Rocíe con la salsa de las albóndigas. Caliente en el microondas durante 45 segundos para recalentar y derretir el queso.