

# RECETARIO VEGANO PARA ATLETAS

100 RECETAS INTEGRALES PARA FORMAR MÚSCULOS Y  
MEJORAR SU SALUD



JOSEPH P. TURNER

# Joseph P. Turner

# Recetario Vegano Para Atletas

## Аннотация

\*\* Con imágenes, información nutricional e instrucciones simples  
\*\*

¿Crees que la cocina vegana es humilde e insípida?

¿Crees que no puedes hacer muchos platillos solo con zanahorias?

Este recetario vegano ofrece 100 recetas altas en proteínas de los platillos más saludables y deliciosos para veganos: sopas y refrigerios, ensaladas y postres, así como maravillosas bebidas entre las cuales un lugar importante lo toman los batidos.

Este libro de cocina vegana lo guía a través de la preparación de alimentos que serán cocinados en una fecha posterior, así como en la distribución de alimentos preparados, que se servirán más tarde.

Siendo una persona ocupada o un padre de familia, este recetario de comida vegana lo ayudará de muchas maneras:

- le ahorrará tiempo, al eliminar esa pregunta diaria que todos preguntamos "¿Qué voy a cocinar para la cena esta noche?"
- Ahorre dinero y evite las compras impulsivas en la tienda de comestibles.
- Reduzca el desperdicio de alimentos, ahorrando así más dinero.

- Le garantiza cocinar con una variedad de alimentos y crear comidas bien balanceadas y nutritivas.
- Le ayudará a consumir menos comida para llevar y comer menos alimentos procesados y prefabricados
- Prepare deliciosos postres que sean lo suficientemente saludables para comer como comida. Descubra desayunos fáciles, almuerzos rápidos y mucho más ...
- Saber lo que cocinará para la cena todas las noches le quitará el estrés y el aburrimiento de la cocina diaria. También le dará la confianza para preparar comidas fáciles y sabrosas para familiares y amigos.

Este libro de cocina de dieta a base de plantas es útil para:

- aquellos que desean cocinar comidas más ricas y saludables en el hogar;
- padres que desean alimentar a sus familias con una dieta nutritiva y equilibrada;
- padres que desean aprender ideas de bocadillos saludables para sus hijos;
- aquellos que desean ahorrar dinero en comestibles y desperdiciar menos alimentos;
- aquellos que desean organizar comidas preparadas para ahorrar tiempo y reducir el estrés y el esfuerzo de la cocina casera;
- aquellos que desean crear planes de alimentación ideales para el estilo de vida de su familia.

Si desea poder cocinar platos vegetarianos que sorprendan a su familia, aprenda a preparar comidas veganas saludables y a crear sabrosos bocadillos de comida vegana, ¡entonces ha encontrado lo que

estaba buscando! ¡Obtenga una copia de este increíble libro de cocina ahora y comience a cocinar comidas simples y saludables hoy!

# Содержание

Descargo de responsabilidad	10
Obsequio Gratuito	11
Contenidos	13
Preparación De Comidas	18
Siga estos sencillos tips:	19
¿Cómo recalentar, adecuadamente, la comida refrigerada o congelada?	21
DESAYUNOS	22
	23
Instrucciones	25
Información Nutricional	26
Cantidades por porción	27
Barras Energéticas Horneadas De Pasas Y Calabaza	28
Instrucciones	30
Información Nutrimental	31
Cantidades por porción	32
Sabrosas Barras Horneadas De Avena Y Manzana	33
	34
Instrucciones	36
Información Nutrimental	37
Cantidades por porción	38

Batido Energizante De Apio-Coco	39
	40
Instrucciones	42
Información Nutricional	43
Cantidades por porción	44
Tortitas De Patata Fritas	45
	46
Instrucciones	48
Información Nutricional	49
Cantidades por porción	50
Batido 'Cake' De Zanahoria	51
	52
Instrucciones	54
Información Nutricional	55
Cantidades por porción	56
Muffins De Zanahoria, Almendra Y Eneldo	57
	58
Instrucciones	60
Información Nutricional	61
Cantidades por porción	62
Muffins De Banana Y Cacao Oscuro	63
	64
Instrucciones	66
Información Nutricional	68
Cantidades por porción	69
Batido De Coco 'Darkwood'	70

	71
Instrucciones	73
Información Nutricional	74
Cantidades por porción	75
Delicioso Pan De Tomate Sazonado	76
	77
Instrucciones	79
Información Nutricional	80
Cantidades por porción	81
Batido Vigoroso De Moras Congeladas	82
	83
Instrucciones	85
Información Nutricional	86
Cantidades por porción	87
Tortitas De Quinoa Verde	88
	89
Instrucciones	91
Información Nutricional	92
Cantidades por porción	93
Batido De Chía Y Banana Alto En Proteínas	94
	95
Instrucciones	97
Información Nutricional	98
Cantidades por porción	99
Batido Verde De Piña	100
	101

Instrucciones	103
Información Nutricional	104
Cantidades por porción	105
Barritas Energéticas De Frutos Secos	106
	107
Instrucciones	109
Información Nutricional	110
Cantidades por porción	111
Конец ознакомительного фрагмента.	112

Recetario Vegano Para Atletas

100 Recetas Integrales para Formar Músculos y Mejorar Su Salud

Joseph P. Turner

Traductor: Nahum Gilberto Romero

Copyright © 2020 - Joseph P. Turner - Todos los Derechos Reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en forma alguna por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro medio mecánico o electrónico, o por cualquier sistema de almacenamiento y retazaeración de información sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en revisiones críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

# **Descargo de responsabilidad**

La información proporcionada en este programa es solo para fines educativos. El autor no es médico y esta información no debe tomarse como consejo médico. Usted debe obtener la aprobación de un médico antes de intentar cualquier información en este programa. Este programa está diseñado para adultos sanos de 18 años y mayores. Si usted tiene alguna lesión, afección o problema de salud, solicite la aprobación de su médico antes de intentar cualquier tipo de información en este programa. El autor no se hace responsable de los daños resultantes del uso de este programa. El usuario reconoce cualquier riesgo de lesión, causada o alegada, con el uso de esta información. Si su médico le aconseja que no use la información provista en el programa, cumpla con esas órdenes.

Procure siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo por algo que haya leído aquí. Antes de iniciar o modificar cualquier dieta, ejercicio o programa de estilo de vida, debe obtener la autorización médica completa de un médico con licencia, y debe informarle sobre todos los cambios nutricionales.

# Obsequio Gratuito

Como agradecimiento por su compra, voy a ofrecer, gratuitamente y como bonificación, el libro **«Cómo los veganos obtienen calcio, hierro, zinc, fósforo, vitaminas A, B12, C y D: deficiencias de minerales y vitaminas en una dieta vegana y cómo solucionarlos»**

**HOW VEGANS GET**

**CALCIUM, IRON,  
ZINC, PHOSPHORUS,  
VITAMINS A, B12, C & D**

---

**MINERAL & VITAMIN DEFICIENCIES ON  
A VEGAN DIET AND HOW TO FIX THEM**



# Contenidos

Preparación De Comidas

Siga estos sencillos tips:

¿Cómo recalentar, adecuadamente, la comida refrigerada o congelada?

DESAYUNOS

Batido Frutal Reyna Almendra

Barras Energéticas Horneadas De Pasas Y Calabaza

Sabrosas Barras Horneadas De Avena Y Manzana

Batido Energizante De Apio-Coco

Tortitas De Patata Fritas

Batido 'Cake' De Zanahoria

Muffins De Zanahoria, Almendra Y Eneldo

Muffins De Banana Y Cacao Oscuro

Batido De Coco 'Darkwood'

Delicioso Pan De Tomate Sazonado

Batido Vigoroso De Moras Congeladas

Tortitas De Quinoa Verde

Batido De Chía Y Banana Alto En Proteínas

Batido Verde De Piña

Barritas Energéticas De Frutos Secos

Delicioso Batido Storm White

Waffles Veganos Sencillos

Batido Vegano De Especies

Pastel De Pera Con Almendra Y Jengibre  
Quiche De Espinaca Y Alcachofa Con Tofu  
ALMUERZO

Puré Aromático De Espinacas Con Albahaca Y Sésamo

Tortitas Horneadas De Quinoa Y Frijoles Negros

Pilaf De Cebada Y Brócoli

Pure De Col Y Coliflor

Sopa Vegana Escarlata

Deliciosas Barritas Empanizadas De Tofu

Puré De Berenjena Y Perejil

Sopa De Verduras Frescas Del Jardín

Tofu Frito Con Espárragos Y Salsa China

Salsa Frita De Tomate

Crema Abundante De Maíz

Quinoa, Apio Y Piñones, Altos En Proteínas

Sopa Instantánea De Haba Con Azafrán

Lentejas A La Boloñesa

Risotto De Arroz Jazmín Y Guisantes

Sopa Simple De Lentejas

Buñuelos De Guisantes Al Horno

Sopa Robusta De Patata, Arroz Y Espinaca

Estofado Picante De Col, Maní Y Soja

Frittata Vegana De Patata Y Champiñón

CENAS

Corazones De Alcachofa Con Arroz Integral

Batata Horneada Con Judías Verdes

Sopa De Frijol Con Coliflor

Puré De Haba, Sésamo Y Piñón

Albóndigas De Tofu Y Lenteja Beluga

Frijoles De Ojo Negro Con Espinacas

Berenjena En Tamari De Pimienta

Estofado De Arroz Y Frijoles Al Ajo

Estofado De Tomate Y Alubias Gigantes

Ratatouille Griego

Pay Mediterráneo Relleno De Aceitunas Negras

Penne Con Espárragos Al Limón

Briam De Quinoa Con Verduras

Coles De Bruselas Asadas Con Tofu

Salsa De Pimientos Asados

Lasaña Vegana Simple Con Tofu

Pimientos Rellenos De Arroz Y Piñones

Chili Rojo Y Negro Dulce Con Canela

Kale Toscana Con Salsa Tamari

Fideos Amarillos En Salsa Hoisin

BOTANAS

Tortillas Con Banana Y Mantequilla De Maní

Dip De Frijol A La Barbecue (Instant Pot)

Floretes De Coliflor Empanizados

Crema De Coco-Moras Con Cúrcuma

Dip Cremoso De Berenjena Y Linaza

Barritas Energéticas De Algarroba Y Fresa

Fragantes Aceitunas Condimentadas

Buñuelos Fritos De Nuez De La India Y Garbanzos

Calabaza Moscada A La Francesa

Palomitas Caseras De Coco Y Vainilla

Galletas De Avena Con Semillas

Crackers De Aceituna

Chips Horneados De Kale Y Nuez De La India

Dip De Pesto Con Nueces

Tortitas De Almendra Y Zanahoria

Rodajas Asadas De Col

Tortitas De Pistacho Y Linaza

Tortitas De Espinaca

Chips De Batatas

Crema Untable De Coliflor Y Nuez

DULCES/POSTRES/BARRITAS

Bolitas Arrugadas De Coco

Pastel De Chocoalmendras

Pastel De Banana Y Almendras

Helado De Cocobanana

Galletas Nube De Crema De Coco

Barras De Avellana Y Chocomenta

Bolitas De Canela-Coco

Pudín Rápido De Coco Y Linaza

Helado Sabroso De Vainilla

Galletas Irresistibles De Maní

Galletas Condensadas De Almendra

Halva De Sémola Y Naranja

[Paletas De Mango De Temporada](#)

[Helado De Melaza De Fresa](#)

[Sorbete De Menta-Fresa](#)

[Crema De Chocoavellana](#)

[Mousse Exótico De Chocolate](#)

[Pudín De Limón](#)

[Sorbete Tropical Explosión De Vitaminas](#)

[Paletas De Hielo Sabor Nuez Y Vainilla](#)

[Acerca Del Autor](#)

**Obsequio Gratuito**

# Preparación De Comidas

Planear y preparar con anticipación su comida hará de sus elecciones saludables una tarea fácil y le vinculará con buenos hábitos alimenticios.

Al tener comidas precocinadas a la mano, también puede elegir un tamaño de porción que le ayude a alcanzar sus metas nutricionales.

Algunas investigaciones concluyeron que una de las mayores barreras que los atletas reportan en su viaje hacia una alimentación más saludable es no tener suficiente tiempo al día para cocinar o preparar comidas.

Los atletas tienen agendas apretadas donde podrían tener sus comidas en horas extrañas y, a veces, se ocupan tanto, que dependen de barras y batidos en exceso.

## **Siga estos sencillos tips:**

Escriba una lista de compras con todos los ingredientes que necesitará comprar para preparar las comidas del plan semanal. Para tenerlo todo en un lugar, le recomendamos descargar aplicaciones de listas de compras o crear una lista de compras con el Asistente Google en Google Home.

Compre los contenedores correctos, de todo tipo y diferentes formas. La mejor elección es comprar refractarios de cerámica con tapas de sellado. Los mejores tipos de envoltura para el congelador son:

Bolsas Ziploc para congelador

Sellador al vacío

Contenedores Tupperware para congelador

Organice su tiempo para cocinar. Si usted es una persona atareada, aproveche el fin de semana para cocinar y así tener comida preparada para el inicio de semana.

Cheque las tiendas de comestibles que tenga a mano. Busque en internet para compra de comestibles en línea; esto ahorrará mucho tiempo y dinero.

Use métodos saludables de cocina como hornear, cocinar al vapor y distintos modos de asados.

Preparar comidas en Instant Pot puede hacer que sea más fácil enfrentarse a la siguiente semana.

**Nota importante:** de acuerdo con la Agencia de

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), después de haber cocinado la comida, ¡se debe dejar reposar a temperatura ambiente por no más de dos horas antes de ponerse en refrigeración o congelación!

# ¿Cómo recalentar, adecuadamente, la comida refrigerada o congelada?

Caliente salsas y sopas hasta el punto de ebullición.

Cubra la comida a calentar, esto conservará la humedad.

Ponga la comida que tenga poca o ninguna salsa (papas, verduras al vapor) en sartenes de acero inoxidable o hierro fundido; recaliente a fuego medio.

Vierta sopas y estofados en un recipiente para microondas y caliente de 20 a 30 segundos en temperatura alta.

No caliente en el microondas: hojas verdes, pimientos picantes, salsa roja para pasta, pan, ni nada que haya recalentado antes.

# **DESAYUNOS**

## **Batido Frutal Reyna Almendra**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



## **Ingredientes**

1 ½ taza de leche de almendras

- 1 banana pequeña pelada, congelada y cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de durazno congelado en rodajas, descongelado
- 3 cdas de almendra tostada molida
- 1 scoop de proteína en polvo (guisante o soya)
- 1 cda de linaza (molida)

# Instrucciones

1 Vacíe en una licuadora de alta velocidad y licúa todos los ingredientes hasta obtener consistencia suave.

2 Vierta su batido en una botella, vaso o tarro, cúbralo y conserve en refrigeración hasta por dos días.

3 O, vierta su batido en una bolsa Ziploc para congelador y congele hasta por tres meses.

4 ¡Deje descongelando en la nevera durante la noche, revuelva y disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

# Cantidades por porción

Calorías 262 | Calorías de grasa (26%) 67.61 | Grasa total 8g 12% | Grasas Saturadas 0.7g 3% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 26.49mg 1% | Potasio 497.5mg 14% | Carbohidratos totales 45.27g 15% | Fibra 5.6g 21% | Azúcar 34.85g | Proteína 6.58g 13%

# Barras Energéticas Horneadas De Pasas Y Calabaza

Preparación: 35 minutos | Porciones: 8



## Ingredientes

1 cda de aceite de oliva para engrasar

1 cda de extracto puro de vainilla

½ taza de puré de manzana

1 ½ taza de avena en hojuelas

2/3 taza de pasas doradas

½ taza de avellanas tostadas picadas

½ taza de semilla de calabaza

2 Cdas de proteína vegana en polvo (por ejemplo, chíá, soya o cáñamo)

¼ cda de canela

½ cda de jengibre

Pizca de sal al gusto

# Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350F (175°C).
2. Engrase un recipiente cuadrado para horno.
3. Licúe el extracto de vainilla y el puré de manzana.
4. Revuelva la avena en la mezcla del puré de manzana con extracto de vainilla.
5. Agregue los ingredientes restantes y revuelva hasta obtener una consistencia uniforme.
6. Coloque la mezcla en el recipiente engrasado y presione firmemente.
7. Coloque en el horno y déjelo hornear por 25 minutos.
8. Retire del horno y deje que se enfríe por completo.
9. Corte en 16 rebanadas pequeñas (u 8 grandes), cuadradas o rectangulares.
10. Envuelva cada barra con el papel (cualquiera que sea apto para envolver) y guarde a temperatura ambiente hasta por 3 semanas.
11. Además, puede congelar sus barritas energéticas en un recipiente hermético o en una bolsa para congelar y así mantenerlas frescas por más tiempo.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 279.13 | Calorías de la grasa (39%) 109.62 | % Del valor diario | Grasa total 12.3g 20% | Grasas Saturadas 1.24g 6% | Colesterol 0.19mg <1% | Sodio 303.7mg 13% | Potasio 318.72mg 9% | Carbohidratos totales 38.1g 13% | Fibra 4.16g 17% | Azúcar 16.48g | Proteína 6g 11%

# **Sabrosas Barras Horneadas De Avena Y Manzana**

Preparación: 45 minutos | Porciones: 8



## **Ingredientes**

- 1 cda de aceite de sésamo u oliva
- 2 manzanas agrias ralladas
- ½ taza de avena instantánea

½ taza de avena en hojuelas

1 taza de harina de avena

¼ cda de sal

1 cda de levadura en polvo

¾ taza de dátiles

2/3 taza de mantequilla de sésamo o tahini

3 cdas de semilla de chía

½ taza de leche de almendras

1 cda extracto puro de vainilla

# Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350F (175°C).
2. Engrase un recipiente para hornear de 9×9 pulgadas.
3. Pele y ralle las manzanas; póngalas a escurrir en un colador.
4. Combine la avena (la instantánea y las hojuelas), harina de avena, sal y levadura en polvo en un tazón grande.
5. En otro tazón, mezcle las manzanas escurridas, dátiles, mantequilla de sésamo, las semillas de chía, leche de almendra y el extracto de vainilla hasta obtener una mezcla uniforme (preferentemente use una batidora).
6. Agregue la mezcla de manzana a la mezcla de avena y revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
7. Coloque la masa resultante en el recipiente previamente engrasado y distribuya lo más uniformemente posible.
8. Meta el recipiente en el horno y déjelo hornear por 30 minutos.
9. Retire el recipiente del horno y déjelo enfriar completamente, una vez frío, corte en barras.
10. Almacene las barras en un recipiente sellado a temperatura ambiente durante hasta 4 días o conserve en refrigeración hasta una semana.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

# Cantidades por porción

Calorías 316 | Calorías de grasa (41%) 130.2 | Grasa total 15.8g 24% | Grasas Saturadas 2.1g 11% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 208mg 9% | Potasio 353.85mg 10% | Carbohidratos totales 41.74g 14% | Fibra 7.16g 29% | Azúcar 16g | Proteína 7.62g 15%

# **Batido Energizante De Apio-Coco**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



**Ingredientes**

3 tazas de hojas de col Kale, frescas y picadas  
1 banana grande, cortada en rebanadas  
1 ½ taza de leche de coco (enlatada)  
1 cda de proteína en polvo (de guisante o soja)  
1 cda de zumo de limón  
1 cda de semilla de chía

# Instrucciones

1. Vacíe todos los ingredientes en su licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Vierta el batido en la botella, vaso o tarros Mason; cubra y conserve en refrigeración hasta por 2 días.
3. O bien, vierta su batido en una bolsa Ziploc para congelador y congele hasta por 3 meses.
4. Déjelo descongelar durante una noche en la nevera, revuelva y ¡disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

# Cantidades por porción

Calorías 473.21 | Calorías de la grasa (70%) 333.57 | Grasa total 39.7g 61% | Grasas Saturadas 32.49g 162% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 89mg 4% | Potasio 926.64mg 26% | Carbohidratos totales 28.8g 10% | Fibra 6.1g 24% | Azúcar 9.5g | Proteína 9.2g 18%

# **Tortitas De Patata Fritas**

Preparación: 45 minutos / Porciones: 8



## **Ingredientes**

1 ½ lb (680g) de patatas ralladas

1 cebolla rallada

3 cdas de puré de manzana sin azúcar (en lata)

Sal y pimienta negra molida al gusto

2 cdas de harina para todo uso

½ taza de aceite de oliva o canola para freír

# Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón, revuelva hasta que estén uniformemente combinados.
2. Moldee pequeñas y delgadas tortitas con la mezcla.
3. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén para freír grande.
4. Fría por 6 o 7 minutos, voltee con una espátula y deje freír por el otro lado hasta que esté listo.
5. Retire del fuego y ponga a escurrir en un plato con servitoallas o papel absorbente para cocina; deje enfriar completamente.
6. Transfiera sus tortitas a una bandeja para hornear de una sola capa..
7. Congele hasta que las tortitas estén duras.
8. Almacene en bolsitas para congelar y mantenga en el congelador hasta por dos semanas.
9. Recaliente en el horno de microondas.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 201.55 | Calorías de grasa (60%) 121,42 | Grasa total 13.74g 21% | Grasas Saturadas 1g 5% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 5.87mg <1% | Potasio 386.69mg 11% | Carbohidratos totales 18.2g 6% | Fibra 2.25g 9% | Azúcar 1.5g | Proteína 2.8g 6%

# **Batido 'Cake' De Zanahoria**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



2 tazas de leche de almendra

4 cdas de avena en hojuelas

1 Naranja en jugo (aprox  $\frac{1}{2}$  taza)

1 cda de semilla de chía

$\frac{3}{4}$  cda de canela

1 cda de proteína en polvo (de guisante o soja)

$\frac{1}{2}$  cda de extracto de vainilla

# Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes a su licuadora y mezcle en alta velocidad hasta obtener una consistencia suave.
2. Si su batido es demasiado espeso, agregue un poco más de leche de almendra.
3. Vierta su batido en la botella, vaso o tarro Mason; cubra y conserve en refrigeración hasta 2 días.
4. O bien, vierta su batido en una bolsa Ziploc para congelador y congélelo hasta por 3 meses.
5. Deje descongelando en la nevera durante la noche, revuelva y ¡disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 191.11 | Calorías de la grasa (21%) 40.41 | Grasa total 4,6 g 7% | Grasas Saturadas 0.59g 3% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 76.26mg 3% | Potasio 507.62mg 15% | Carbohidratos totales 30.18g 10% | Fibra 8g 32% | Azúcar 7.1g | Proteína 8.41g 16%

# **Muffins De Zanahoria, Almendra Y Eneldo**

Preparación: 45 minutos | Porciones: 12



2 ctdas de levadura para hornear  
4 Cdas de harina de almendra  
2 Cdas de azúcar mascabado  
1 Pizca de sal  
2 ctdas de eneldo fresco, finamente picado  
1 banana madura machacada  
1 taza de zanahoria rallada  
3 taza de leche de almendra  
1 taza de aceite de oliva  
¼ taza de puré de manzana sin endulzar  
2 Cdas de miel

# Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375F (190°C).
2. Engrase 12 moldes para muffins y déjelos a un lado.
3. Mezcle la harina de hojaldre con levadura para hornear, harina de almendra, azúcar, zanahoria, banana, eneldo y sal.
4. En un tazón aparte, bata la leche de almendra, el puré de manzana y la miel con una batidora de mano.
5. Lentamente agregue la mezcla de leche a la mezcla de harina y bata hasta que estén uniformemente mezcladas.
6. Reparta la mezcla en los moldes de muffins sin sobrepasar  $\frac{3}{4}$  de cada molde.
7. Hornee de 30 a 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el interior, salga limpio.
8. Retire del horno y deje enfriar por completo.
9. Guarde sus muffins en un recipiente hermético; durará hasta 3 días a temperatura ambiente o siete días en refrigeración.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 108.14 | Calorías de grasa (2%) 2.27 | Grasa total 0.27g <1% | Grasa Saturada 0.05g <1% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 89.22mg 4% | Potasio 99.35mg 3% | Carbohidratos totales 24.5g 8% | Fibra 1.5g 5% | Azúcar 6.49g | Proteína 2.69g 6%

# **Muffins De Banana Y Cacao Oscuro**

Preparación: 28 minutos | Porciones: 12



**Ingredientes**

½ taza de mantequilla de coco ablandada  
1 taza de azúcar mascabado light  
4 Cdas de puré de manzana  
2 bananas machacadas  
3 Cda de leche de coco (enlatada)  
2 tazas de harina de trigo para todo uso  
1 ctda de bicarbonato de sodio  
1 pizca de sal de mar  
⅓ taza de cacao en polvo, sin endulzar  
1 taza de nueces tostadas, picadas  
1 taza de agua para Instant Pot

# Instrucciones

1. Engrase 12 moldes para muffins (de cerámica o silicón) con spray antiadherente; ponga a un lado.
2. Agregue la mantequilla de coco ablandada y el azúcar mascabado en un tazón.
3. Bata con una batidora eléctrica hasta que quede suave y uniformemente mezclada.
4. Agregue el puré de manzana, el banana y la leche de coco; continúe batiendo por 30 segundos más.
5. Agregue la harina, la sal y el bicarbonato de sodio; bata a velocidad media hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
6. Agregue el cacao en polvo y las nueces tostadas; reduzca a velocidad baja y continúe mezclando hasta que se combine bien.
7. Vierta la masa en los moldes para muffins.
8. Vierta agua en la olla interior de acero inoxidable de su Instant Pot y coloque el salvamanteles.
9. Coloque los moldes para muffins en el salvamanteles.
10. Cierre y trabe la tapa; ajuste manualmente en alta presión por 18 minutos.
11. Use la válvula de liberación rápida para liberar la presión.
12. Retire los muffins y deje que enfríen por completo.
13. Coloque los muffins en una bolsa de plástico y guarde a temperatura ambiente hasta por 3 días.

14. O bien, colóquelos en bolsas para congelador y congélelos hasta por 3 meses.

15. Antes de consumirlos, recaliente sus muffins en el horno de microondas.

16. Caliente cada muffin aproximadamente 30 segundos en potencia alta.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 320 | Calorías de la grasa (45%) 143,21 | Grasa total 16.84g 26% | Grasas Saturadas 9.41g 47% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 208.81mg 9% | Potasio 208.48mg 6% | Carbohidratos totales 41.77 g 14% | Fibra 2.58g 10% | Azúcar 21g | Proteína 5.43g 10%

# **Batido De Coco 'Darkwood'**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



## **Ingredientes**

1 taza de carne de coco fresca finamente picada o en rodajas  
1 ½ taza de leche de coco

- 2 Cdas de mantequilla de coco
- 1 aguacate pelado y en cubitos
- 3 Cda de cacao en polvo
- 2 ctdas de canela
- 1 scoop de proteína en polvo (de guisante o soja)
- 1 Cda de semillas de chía
- 3 Cda miel sin procesar o colada

# Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierta su batido en una botella, vaso o tarro Mason; cubra y conserve en refrigeración hasta por 2 días.
3. O vierta su batido en una bolsa Ziploc para congelador y congele hasta por 3 meses.
4. Deje descongelar en el refrigerador toda la noche, ¡revuelva y disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 555.37 | Calorías de grasa (38%) 389.16 | Grasa total 43.84g 74% | Grasas Saturadas 25.6g 70% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 50.22mg 2% | Potasio 1226.85mg 35% | Carbohidratos totales 61 g 21% | Fibra 22.18g 89% | Azúcar 27.7g | Proteína 13.24g 26%

# **Delicioso Pan De Tomate Sazonado**

Preparación: 45 minutos | Porciones: 8



## **Ingredientes**

1 ½ taza de harina blanca normal

1 taza de harina de almendra  
½ ctda de levadura  
½ ctda de bicarbonato de sodio  
½ ctda de sal  
1 ½ ctda de ajo en polvo  
1 ctda cebolla en polvo  
1 Cda de albahaca seca  
½ ctda de orégano  
4 Cdas de aceite de oliva  
3 Cda de leche de soya o de almendra  
1 ½ taza de puré de tomate (enlatado)  
2 ½ Cda de pasta (salsa) de tomate  
1 Cda de salsa de soja

# Instrucciones

1. Precaliente el horno a 360F (180°C).
2. Engrase, con aceite de oliva, un molde para pan y póngalo aparte.
3. Revuelva las harinas y demás polvos, junto con la albahaca y el orégano en un tazón grande.
4. En otro recipiente, revuelva todos los ingredientes líquidos.
5. Integre la mezcla de líquidos en la mezcla de harinas y mezcle hasta que queden bien combinados.
6. Vierta la masa en el molde para pan.
7. Hornee por 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el interior, salga limpio.
8. Retire del horno y deje en el molde hasta que enfríe completamente.
9. Cubra con una toalla de cocina.
10. Corte el pan en rebanadas, guárdelo en un recipiente y manténgalo hasta 3 días a temperatura ambiente.
11. O envuelva las rebanadas de pan, métalas en bolsas para congelador y congélelas para almacenar por más tiempo.
12. Para descongelar las rebanadas, caliéntelas de 20 a 25 segundos en el microondas en potencia alta.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 265.18 | Calorías de la grasa (52%) 137.72 | Grasa total 16.08g 25% | Grasas Saturadas 1.7g 8% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 428,05mg 18% | Potasio 314mg 9% | Carbohidratos totales 25.5g 9% | Fibra 3.54g 14% | Azúcar 2.69g | Proteína 7g 14%

# **Batido Vigoroso De Moras Congeladas**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



## **Ingredientes**

1 ½ taza de leche de almendra

¾ taza de moras congeladas, descongeladas

½ taza de hoja fresca de espinaca picada

1 banana grande en rebanadas

3 Cda de mantequilla de maní

2 Cdas de miel colada

1 scoop de proteína en polvo (de soja)

# Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que estén bien combinados.
2. Vierta el batido en una botella, vaso o tarro Mason; cubra y conserve en refrigeración hasta por 2 días.
3. O bien, vierta su batido en una bolsa Ziploc apta para congelador y congele hasta por 3 meses.
4. Deje descongelando en la nevera durante la noche, revuelva y ¡disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 301 | Calorías de grasa (38%) 113.68 | Grasa total 13.52 g 21% | Grasas Saturadas 2.71g 14% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 137mg 6% | Potasio 570.22mg 16% | Carbohidratos totales 41.18g 14% | Fibra 4.72g 19% | Azúcar 29.82g | Proteína 10g 20%

# **Tortitas De Quinoa Verde**

Preparación: 20 minutos | Porciones: 4



## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de zanahorias ralladas
- 2 cdas de linaza (remojada en 6 cdas de agua)
- ½ taza de pan rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdta de cebolla en polvo
- 1 cdta de ajo en polvo
- 2 cdas de perejil fresco finamente picado

Sal y pimienta negra molida al gusto  
2 cdas de aceite de oliva virgen extra  
Aceite de oliva para freir.

# Instrucciones

1. En un recipiente grande, combine todos los ingredientes (incluyendo las 2 cdas de aceite de oliva) hasta que estén bien mezclados.
2. Haga tortitas con la mezcla.
3. Caliente el aceite en una sartén antiadherente para freír.
4. Fría las tortitas por ambos lados de 2 a 3 minutos o hasta que estén crujientes.
5. Escurra en un plato forrado con una toalla de papel absorbente.
6. Conserve en refrigeración en un recipiente hermético hasta por 5 días.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 155.38 | Calorías de grasa (12%) 19.11 | Grasa total 2.15g 3% | Grasas Saturadas 0.18g <1% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 124.87mg 5% | Potasio 265.48mg 8% | Carbohidratos totales 28.8g 10% | Fibra 3.58g 14% | Azúcar 2.23g | Proteína 5,45 g 11%

# **Batido De Chía Y Banana**

## **Alto En Proteínas**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



- 2 Cdas de mantequilla de maní sin azúcar
- 2 Cdas de semillas de chía
- 1 taza de hojas de apio finamente picadas
- 1 banana grande en rebanadas
- 1 scoop de proteína en polvo (de guisante o soja)
- 2 Cdas de miel oscura colada

# Instrucciones

1. En una licuadora de alta velocidad, agregue todos los ingredientes y licúe hasta obtener una consistencia suave y uniforme.
2. Vierta el batido en una botella, vaso o tarro Mason, cubra y conserve en refrigeración hasta por 2 días.
3. O Vierta el batido en una bolsa Ziploc para congelador y congele hasta por 3 meses.
4. Deje descongelar en la nevera por una noche, ¡revuelva y disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 620,1 | Calorías de grasa (66%) 406.92 | Grasa total 48.55 g 75% | Grasas Saturadas 34.23g 171% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 129.3mg 5% | Potasio 861.45mg 25% | Carbohidratos totales 44.64g 15% | Fibra 7g 28% | Azúcar 26.32g | Proteína 12.68g 25%

# **Batido Verde De Piña**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



2 Cdas de mantequilla de almendra (simple, sin sal)

1 lechuga iceberg pequeña, picada

1 taza de trozos de piña cruda

1 banana grande partida en trozos de una pulgada

1 scoop de proteína vegana en polvo (p.ej., chía, soja o cáñamo)

2 Cdas de miel de maple

1 taza de cubos de hielo (opcionales)

# Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta obtener una consistencia suave.
2. Vierta el batido en una botella, vaso o tarro Mason; cubra y conserve en refrigeración hasta por 2 días.
3. O vierta el batido en una bolsa Ziploc para congelador y congele hasta por 3 meses.
4. Deje descongelar en la nevera durante la noche, revuelva y ¡disfrute!

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 368.7 | Calorías de la grasa (31%) 114,44 | Grasa total 13.36 g 21% | Grasas Saturadas 1.2g 6% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 118.73mg 5% | Potasio 779.15mg 22% | Carbohidratos totales 54g 18% | Fibra 6.15g 25% | Azúcar 36.27g | Proteína 13.7g 28%

# **Barritas Energéticas De Frutos Secos**

Preparación: 10 minutos | Porciones: 4



1 taza de pasas

1 taza de chabacano seco picado

3 Cda de zumo de limón

1 puñado de semillas de chía

2 Cdas de miel

# Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en su procesador de alimentos y procéselos hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierta en una bandeja para hornear y aplane con una espátula; refrigere la mezcla por 2 horas.
3. Corte la mezcla en barras.
4. Mantenga sus barritas bien tapadas en una bolsa Ziploc en la nevera o congelador.

# Información Nutricional

Valores porcentuales diarios basados en la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2000 calorías.

## Cantidades por porción

Calorías 280.9 | Calorías de grasa (2%) 4.23 | Grasa total 0.51g <1% | Grasa saturada 0.04g <1% | Colesterol 0mg 0% | Sodio 12,61 mg <1% | Potasio 900.12mg 26% | Carbohidratos totales 74.15g 25% | Fibra 5.9g 24% | Azúcar 46.38g | Proteína 3.1g 6%

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.