

RECETARIO



 NUTRILITE™





¿Estás aburrido de comer lo mismo? ¿Te hace falta incrementar el consumo de proteína? ¿Quiéres probar nuevas recetas saludables?

En este recetario te presentamos 10 ideas de cómo integrar a tus comidas **NUTRILITE™ PROTEÍNA VEGETAL**.

- **Desayunos, postres, snacks y más**
- **Opciones veganas**
- **Recetas flexibles para intercambiar ingredientes**
- **Fáciles de preparar, no necesitas ser un experto en la cocina**

PREPÁRALAS ¡SON PRÁCTICAS Y DELICIOSAS!



HOT CAKES DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

Para 4 Hot cakes

- 1 medida de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 100 gr de avena molida
- 2 plátanos
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Canela al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Machaca los plátanos, añade los huevos y bate.
2. En otro recipiente mezcla la avena, Nutrilite™ Proteína Vegetal y el polvo para hornear e intégralo a la otra mezcla hasta lograr una pasta homogénea.
3. Coloca la mezcla en un sartén antiadherente a fuego bajo/medio, voltéalos hasta que estén dorados.

¡Listo el desayuno perfecto!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: No · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 196Kcal · Proteínas por porción: 11gr · Porción recomendada: 1



PANQUÉ DE PLÁTANO Y CACAO

INGREDIENTES:

Para 1 panqué de 10 porciones

- 2 medidas de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 1 plátano
- 1 taza de azúcar mascabado*
- ½ taza de aceite
- ½ taza de agua
- 1 taza de harina**
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de cacao amargo

PROCEDIMIENTO:

1. Machaca el plátano, mézclalo con el azúcar, aceite y agua.
2. En otro recipiente mezcla harina, polvo para hornear, cacao y Nutrilite™ Proteína Vegetal.
3. Une ambas mezclas hasta lograr una pasta homogénea.
4. Colócalo en un molde engrasado y enharinado.
5. Añade chocochips para decorar y hornea durante 40 minutos a 150° C.

¡Ideal para una tarde lluviosa con antojos dulces!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Sí · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 247Kcal · Proteínas por porción: 5gr · Porción recomendada: 1

*Puedes reemplazar por stevia. ** Puedes reemplazar por harina integral.



PAN NUBE KETO

INGREDIENTES:

Para 6 panes

- 1 Medida de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 2 Huevos
- 1 Cucharada sopera de queso crema
- 1 Cucharadita de polvo para hornear

PROCEDIMIENTO:

1. Separa las yemas de las claras.
2. Mezcla las claras con el polvo para hornear y batir a punto nieve.
3. En otro recipiente bate las yemas con Nutrilite™ Proteína Vegetal y el queso crema.
4. Une ambas mezclas con movimientos envolventes.
5. Colócalo en un molde con papel manteca.
6. Hornea en horno medio/bajo 180° C durante 15 minutos o hasta que se vean dorados.

¡Si quieres una versión dulce, agrégale stevia!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: No · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 40Kcal · Proteínas por porción: 5gr · Porción recomendada: 3
Bajo contenido en carbohidratos.

TOSTADA POST ENTRENO



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 huevo duro
- ¼ de aguacate
- Cebollín

PROCEDIMIENTO:

1. Aplasta el aguacate y mézclalo con Nutrilite™ Proteína Vegetal
2. Pica el huevo
3. Unta el aguacate en el pan, coloca encima el huevo picado y decora con cebollín.

¡A disfrutar!



No requiere cocción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: No · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 225Kcal · Proteínas por porción: 17gr · Porción recomendada: 1

SOPA CREMOSA DE CALABAZA



INGREDIENTES:

Para 6 porciones

- 2 medidas de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 1 Kg de Calabaza
- 1 Cebolla
- 1 Papa
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 taza de leche de coco
- 2 dientes de ajo
- Condimentos al gusto: sal, pimenta, cilantro y jengibre

PROCEDIMIENTO:

1. Pela y quita las semillas de la calabaza, córtala en cubos.
2. Pela y corta la cebolla, la papa, el ajo y el jengibre.
3. Calienta el aceite en una olla grande y saltea la cebolla y el ajo durante 5 minutos, agrega jengibre y déjalo reposar durante un minuto.
4. Coloca la calabaza, la papa y deja reposar 5 minutos más.
5. Agrega el caldo de verduras y hierva hasta que los vegetales estén blandos.
6. Incorpora la leche de coco, el curry, Nutrilite™ Proteína Vegetal y coloca en la licuadora hasta que quede una mezcla homogénea y cremosa.

¡Sirve en un tazón con cilantro y pimenta al gusto!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Sí · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 230Kcal · Proteínas por porción: 8gr · Porción recomendada: · 1 bowl de 200CC



MAYONESA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

Para un bowl de 30 cucharadas

- 2 cucharadas de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de aceite (oliva, maíz o girasol)
- 1 limón exprimido
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Cocina al vapor las zanahorias previamente peladas
2. Coloca las zanahorias cocidas junto con Nutrilite™ Proteína Vegetal y el resto de los ingredientes en la licuadora
3. Licua y agrega agua si es necesario para lograr una consistencia cremosa y homogénea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Si · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 21Kcal · Proteínas por porción: 0,6gr · Porción recomendada: 1 porción para acompañar comidas

BOCADITOS DE YOGURT HELADO



INGREDIENTES:

Para 12 porciones

- 2 medidas de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 4 cucharadas de Miel
- 4 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 taza Avena Molida*
- 300g de Yogurt
- Fruta y arándanos para decorar**

PROCEDIMIENTO:

1. Mezcla la crema de cacahuete con la miel y derrite en el microondas o a baño maría.
2. Incorpora la avena hasta lograr una pasta homogénea.
3. En otro recipiente mezcla Nutrilite™ Proteína Vegetal con el yogurt.
4. Cubre un recipiente con papel encerado o usa moldes individuales para colocar la base de avena, después la mezcla de proteína y yogurt.
5. Decora con la fruta y congela por 3 horas.

¡Sorprende con este snack fresco y saludable!



No requiere cocción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: No · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 125Kcal · Proteínas por porción: 6gr · Porción recomendada: 1 bocadito

*Se puede reemplazar por salvado de avena, harina de almendras, semillas procesadas, coco rallado o granola. ** O la fruta que gustes

BOMBONES DE COCO Y DÁTILES

INGREDIENTES:

Para 8 bombones

- 1 medida de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 1 taza de dátiles
- 1/3 taza de chocolate amargo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de coco rallado*

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar o procesar los dátiles, Nutrilite™ Proteína Vegetal y el coco.
2. Forma pequeñas bolitas de mezcla y colócalas en un molde y refrigera.
3. Derrite el chocolate junto con el aceite de coco y decora los bombones, refrigéralos nuevamente.

¡Un snack dulce y nutritivo!



No requiere cocción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Si · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 182Kcal · Proteínas por porción: 2.5gr · Porción recomendada: 2

*Se puede reemplazar por harina de almendras

POSTRE DE CHOCOLATE Y AGUACATE



INGREDIENTES:

Para 2 porciones

- 1 Medida de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- 1 cucharada de cacao amargo en polvo
- 1 aguacate
- Stevia agusto
- 2 cucharadas de agua

PROCEDIMIENTO:

1. Machaca el aguacate
2. Mezcla Nutrilite™ Proteína Vegetal con el cacao y la stevia.
3. Agrega el agua. Mezcla bien y coloca en un bowl pequeño. Deja enfriar en el refrigerador.

¡Disfruta esta sorprendente combinación!



No requiere cocción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Sí · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 145Kcal · Proteínas por porción: 5,5gr · Porción recomendada: 1 porción en computadora

NIEVE DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

Para 2 porciones

- 2 Plátanos
- 1 medida de Nutrilite™ Proteína Vegetal
- Esencia de Vainilla al gusto
- Chocolate amargo al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar los plátanos en rodajas y poner en el congelador por 3 horas.
2. Colocar en el procesador junto con la proteína y la esencia de vainilla hasta lograr consistencia homogénea y cremosa. Si no tienes procesador puedes hacerlo en la licuadora agregando un poco de agua.
3. Para finalizar, puedes agregar si lo deseas chocolate amargo en trocitos.

¡Sirve en copas y disfruta el helado!



No requiere cocción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Vegano: Sí · Libre de Gluten: No · Kcal por porción: 116Kcal · Proteínas por porción: 5.5gr · Porción recomendada: 1 copa

 NUTRILITE™






¿Cuál es tu favorita? Prepáralas, pruébalas y cuéntanos tu experiencia en nuestras redes:

www.amway.com.TUPAIS

 @TUPAIS  @TUPAIS

 AmwayLatinAmerica

 @AmwayLatinTV