

Contenido

44 recetas fitness de postres

- Cupcakes con proteína de chocolate
- Enrollados chocolateados
- Muffins sabor Pizza Fit
- Cheesecake fitness HealthyFranita en vaso
- Brownie con crema de vainilla fitness
- Tarta choco cacahuete fitness
- Bocaditos de plátano con cacao fitness
- Bizcochitos de avena rellenos cubiertos de cacao
- Receta de Donuts Bombón fit, por Nudiru
- Pastel de Manzana Fitness
- Galletas fitness
- Flan de plátano y fresa con chocolate
- Stracciacookies heladas de vainilla y chocolate
- Maxi muffin de manzana y chocolate
- Pudding proteico de 3 pisos
- Tarta petit suisse de fresa fit
- Bizcocho jugoso de plátano y coco
- Carrot cake donut fitness
- Flan de huevo saludable
- Tartitas de arroz con leche y chocolate fitness
- Crepes de chocolate fitness
- Receta fitness de magdalenas con chocolate
- Mousse cake de chocolate fitness
- Helado proteico de vainilla y chocolate fitness
- Conchas de avena fitness rellenas de nutella
- Gofres saludables de plátano

Contenido

- Brownie fitness a la sartén
- Mil hojas de avena con crema de fresas fitness
- Bizcocho choco-coco y zanahoria fitness
- Bombones de proteína fitness
- Flan proteico fitness
- Tronco de navidad de chocolate fitness
- Turrón de avellanas fitness
- Rosquillas de naranja y cacao fitness
- Pastel de queso y manzana fitness
- Bizcocho húmedo fit de straciatella y chocolate
- Helado de plátano y cacahuete fitness
- Donettes fitness (Donuts fitness)
- Bombones helados proteicos

44 recetas fitness de postres

Si te has descargado este ebook, es posible que ya nos conozcas. Si no, deja que nos presentemos brevemente. Somos [MASMusculo](#), tienda líder en venta de suplementos y nutrición deportiva.

Además de nuestras 14 tiendas físicas y nuestra tienda online, tenemos varios blogs. Uno de ellos está dedicado a las [recetas fitness](#), donde escribe tanto el staff de MASMusculo, como nuestras embajadoras de marca: Vanesa "Neta Style" de [Yanoestoygorda.com](#), Francisca "Healthy Franita", de [HealthyFranita.com](#) o Clara de [RecetasFitness.net](#).

En este ebook gratuito hemos querido recopilar todas las recetas fitness de postres que se han publicado en el blog de MASMusculo. Esperamos que las disfrutes y, sobre todo, que te las comas ;)

Equipo de MASMusculo.com



Cupcakes con proteína de chocolate

Cupcakes con proteína de chocolate: Descubre cómo preparar unos deliciosos y saludables cupcakes que te permitirán darte un gusto sin descuidar tu alimentación.

¿Cupcakes para deportistas?

La alimentación del deportista debe ser **equilibrada y saludable** y es de gran importancia que sea así ya que la dietética deportiva se conoce como el **entrenamiento invisible**, esto es así porque sin una nutrición adecuada es imposible alcanzar los objetivos del entrenamiento.

Por eso puede sonar extraño plantear una receta tan sabrosa pero generalmente tan poco saludable como los cupcakes... No obstante los cupcakes que te vamos a presentar cumplen con unos **requisitos nutricionales idóneos para el deportista**:

- Elaborados únicamente con ingredientes naturales, entre ellos, frutas
- Sin azúcares refinados
- Con un valor proteico adecuado (15 gramos proteínas/unidad)
- Con un valor calórico moderado (187 calorías/unidad)
- Con un bajo contenido en grasas (2,9 gramos/unidad)

Por su extraordinario sabor y sus saludables características nutricionales son muy adecuados para tomar en el desayuno y así iniciar el día con una buena dosis de energía y dulzor.

Ingredientes necesarios

Necesitarás los siguientes ingredientes para poder elaborar 6 cupcakes:

- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 huevo
- 100 gramos de harina de avena
- 1/4 de taza de cacao en polvo (preferiblemente sin azúcar)
- 2 cucharadas de **proteína en polvo sabor chocolate**
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de sal

Modo de preparación

La elaboración de estos cupcakes es sencilla, únicamente debes seguir estos pasos:

1. Pela la manzana y trocéala, añádela a un recipiente. Añade también el plátano, la miel y el huevo. Bate toda la mezcla hasta que quede homogénea.
2. En otro recipiente distinto mezcla la harina, la levadura, la proteína en polvo, la sal, el cacao y el extracto de vainilla. Consigue una mezcla uniforme.
3. Mezcla el contenido de ambos recipientes en uno solo y **reparte la mezcla final en 6 moldes para magdalenas.**
4. Hornea de 20 a 25 minutos con una temperatura aproximada de 230 grados centígrados. Debido a que cada horno tiene unas características distintas deberás estar atento durante todo el proceso de horneado.

5. Puedes consumirlos una vez la mezcla se haya enfriado o bien puedes añadirles un toque final rociando su superficie con sirope de chocolate bajo en calorías.

Una opción saludable para varios momentos del día

Al inicio comentábamos que estos cupcakes son una **excelente opción para el desayuno** ya que nos van a permitir empezar el día con energía, pero también puede resultar igualmente beneficioso tomarlos en otro momento del día, como por ejemplo en el **post-entreno** (ya que aportan vitaminas, minerales, proteínas e hidratos) o incluso como **tentempié previo a la práctica deportiva** (siempre dejando un tiempo prudencial para la digestión).



Enrollados chocolateados

Siempre he sido de la opinión que para llevar un estilo de vida saludable y que no sea aburrido, hay que buscar maneras distintas incluso de presentar los platos; con pocos ingredientes se pueden hacer infinidad de cosas; todo está en ser original y hacerlo lo más divertido posible.

La receta que os traigo hoy es de esas que podemos hacer rápidamente y al mismo hacerla con una presentación original; se tratan de los **ENROLLADOS CHOCOLATEADOS**; bajos en azúcar y ricos en grasas buenas, proteína y fibra.

A continuación os detallo los ingredientes que vamos a necesitar:

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO:

- 50 gramos de **harina de avena sabor chocolate de Quamtrax**
- 1 huevo
- 3 claras
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de levadura

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 1 cucharada sopera de **proteína de vainilla de FourStars Protein**
- 2 cucharadas de queso batido desnatado
- Edulcorante al gusto

DECORACIÓN:

- Palillos para brochetas
- **Sirope de chocolate de Servivita**

Mezclamos bien en un shaker todos los ingredientes para hacer el bizcocho; vertemos la mezcla en un molde cuadrado de silicona y lo llevamos al microondas durante 3 minutos a potencia 750W; lo sacamos y reservamos.

Por otro lado, mezclamos en un bol la proteína con el queso batido y añadimos el edulcorante al gusto hasta hacer una pasta muy espesa.

Cogemos nuestro bizcocho y lo dividimos en 6 partes iguales; repartimos el relleno entre ellas, las enrollamos y pinchamos en los palillos. Cuanto más finito os quede el bizcocho más fácil os será enrollarlo.

Una vez hechos, os aconsejo que los metáis en el frigorífico un rato porque fresquitos están mucho más ricos.

Los he decorado con sirope de chocolate Servivita. Este sirope aporta menos de 1 caloría por cada toma; puedes tomarlo sin problemas porque no contiene grasas, carbohidratos, azúcares ni gluten.

Ayuda a controlar la ansiedad y reducir el apetito, ayudando a adelgazar y a mantener la línea de forma sencilla y saludable, evitando las tentaciones y los atracones.

Puedes tomarlo con tus tortitas, bizcochos, batidos y disfrutar de ellos sin aportar calorías.

Yo los he hecho con esta harina de avena y proteína, pero podéis utilizar las que queráis y os gusten más.



Muffins sabor Pizza Fit

Son cada vez más los casos que vemos de obesidad infantil; deberíamos preguntarnos si estamos alimentando a nuestros hijos de manera correcta y enfocada a llevar un estilo de vida saludable porque que no se nos olvide que ellos serán el día de mañana el reflejo de lo que vean en nosotros y debemos educarles desde pequeños para ello.

La receta que os traigo hoy está pensada principalmente para ellos; para aquellos pequeños que les encanta la pizza; la idea es buscar siempre la opción más sana, saludable y con menos grasa.

Es perfecta para por ejemplo un cumpleaños o una merienda; se pueden tomar tanto fríos como calientes y seguro que les encantarán. Es baja en grasas y azúcares y alta en fibra y proteína; hoy comparto con vosotros la receta de los **MUFFINS SABOR PIZZA FIT**.

Y os preguntaréis, **¿cómo le das el sabor a pizza?**, pues con uno de los mejores inventos del siglo jejeje; los **sazonadores de MaxProtein**; en este caso de sabor Pizza. Estos sazonadores han sido pensados para que puedas seguir tu dieta de la mejor manera posible y sin pasar hambre. Tus comidas dejarán de ser aburridas y monótonas gracias a ellos; además hay diferentes sabores, a cada cual mejor.

Cuando pruebes la comida con uno de ellos, ya no podrás parar y querrás tener todos, te lo dice una que tiene experiencia jijijiji.

A continuación os dejo los ingredientes que necesitaremos.

INGREDIENTES:

- 50 gramos de **harina de avena neutra de 3XL Nutrition**
- 4 claras (3 claras y 1 huevo)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada de **sazonador sabor pizza de MaxProtein**
- 2 lonchas de pechuga de pavo bajo en sal
- 2 lonchas de queso bajo en grasa

TOPPING:

- Orégano
- Tomates Cherry
- Queso Brie semigraso o bajo en grasa

1. Ponemos el horno a precalentar a 200 grados.
2. Ponemos en un bol las claras, con el aceite y el sazón y batimos todo bien; a continuación echamos la harina y la levadura y volvemos a batir hasta tener una masa uniforme.
3. Cortamos en trocitos pequeños la pechuga y el queso bajo en grasa, lo echamos en la masa y mezclamos todo bien.
4. En un molde de silicona o metálico con forma de muffin o magdalena, repartimos la mezcla (a mí me salieron 5) y decoramos con orégano, tomates Cherry y trocitos pequeños de queso Brie semigraso (si no tenéis éste podéis decorarlo también con el bajo en grasa).
5. Los metemos en el horno a 180 grados durante 20 o 25 minutos hasta que se cocinen y ya tendremos listos nuestros ricos **MUFFINS SABOR PIZZA FIT** :).



Cheesecake fitness HealthyFranita en vaso

Seguimos con recetas fresquitas, sanas y fáciles de hacer sin necesidad de horno; ideales por ejemplo para un desayuno.

La receta que quiero compartir con vosotros hoy es perfecta para los adictos al queso que no quieren ver afectada su dieta por el aumento de grasas saturadas y de azúcar; **CHEESECAKE FITNESS EN VASO**.

¿Por qué en vaso?, pues porque es muy útil para los que no quieren hacer una tarta y que luego la tengan que tirar porque se les ha puesto mala ya que no les ha dado tiempo a consumirla.

Os aseguro que cuando lo probéis no creeréis que es una receta FIT jajaja; está increíblemente bueno y se hace en nada de tiempo.

A continuación os dejo los ingredientes para elaborar nuestros **CHEESECAKE FITNESS EN VASO**:

INGREDIENTES PARA LA BASE:

- 75 gramos de copos de avena
- 5 cucharadas soperas de agua

INGREDIENTES PARA EL CHEESECAKE:

- 2 scoops de **proteína sabor vainilla de FourStars Protein**
- 6 cucharadas de queso batido desnatado
- 10 cucharadas soperas de agua
- 2 láminas de gelatina neutra

INGREDIENTES PARA EL TOPPING:

- 3 cucharadas soperas de mermelada de fresa sin azúcares añadidos
- Chorrillo de agua

1. Ponemos en un bol los copos de avena con el agua y mezclamos bien hasta hacer una pasta; repartimos en los dos vasos, lo aplastamos un poquito y lo reservamos en la nevera.
2. Ponemos a hidratar las láminas de gelatina en un vaso; mientras, echamos en un bol la proteína y el queso y mezclamos; cuando se haya hecho una pasta añadimos el agua y volvemos a mezclar hasta que quede una pasta homogénea.
3. Una vez que las láminas están hidratadas, escurrimos el agua y metemos el vaso en el microondas unos 20 segundos hasta que veáis que empiezan a subir; sacáis rápido el vaso, lo echáis en el bol con el resto y volvéis a mezclar bien; lo repartimos en los dos vasos y volvemos a reservar en la nevera.
4. Para el topping mezclamos la mermelada con un poquito de agua y lo repartimos en los dos vasos; podéis decorar con fresas, frambuesas arándanos...
5. Si no tenéis proteína de vainilla, podéis hacerlo con queso batido desnatado y esencia de vainilla al gusto.



Brownie con crema de vainilla fitness

Muchas veces no tenemos tiempo de preparar el desayuno por las prisas; la casa, el trabajo, los hijos siempre nos traen de cabeza y lo último que nos apetece es tener que madrugar para prepararlo.

Una opción es aprovechar los fines de semana para hacer bizcochos que sean más grandes y que podamos consumir durante varios días sin tener que estar preocupándonos.

Una idea que podéis utilizar es la receta que os traigo hoy; un bizcocho muy rico a la par que sano y sencillo; **BROWNIE CON CREMA DE VAINILLA FITNESS**.

Para la elaboración de la receta de hoy necesitaremos los siguientes ingredientes:

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO: (2 raciones)

- 100 gramos de **harina de avena sabor Brownie de Max Protein**
- 1 huevo
- 8 claras
- 2 cucharaditas de levadura
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Esencia de vainilla
- Edulcorante líquido

INGREDIENTES PARA EL TOPPING: (1 ración)

- 2 cucharaditas de queso batido desnatado.
- 1 cucharada de **proteína de vainilla FourStar Protein**
- Chorrito de agua
- Cacao puro desgrasado en polvo

1. Precalentamos el horno a 200 grados.
2. Ponemos en un bol el huevo, las claras, el aceite y batimos bien hasta que salga bastante espuma.
3. Vamos añadiendo poco a poco la harina y seguimos batiendo.
4. Finalmente añadimos la esencia de vainilla con el edulcorante al gusto y mezclamos todo bien.
5. Ponemos la mezcla en un molde de silicona o metálico y lo metemos en el horno durante 25 minutos a 180 grados.
6. Para el topping ponemos en un vaso el queso batido, la proteína, un chorrito de agua y mezclamos todo bien pudiendo añadir edulcorante líquido al gusto si queréis.
7. Una vez echado el topping por encima del bizcocho, podéis espolvorear un poco de cacao puro desgrasado.



Tarta choco cacahuete fitness

Este mes ha sido mi cumpleaños, y cómo no, tenía que hacer una tarta y con mi ingrediente favorito; **CHOCOLATE** jejejeje.

Las láminas de gelatina neutra nos pueden dar mucho juego para hacer un montón de postres ricos dándoles consistencia sin necesidad de añadir azúcares innecesarios como es el caso de la receta que os traigo hoy.

A continuación os dejo los ingredientes que necesitaremos para elaborar nuestra **TARTA CHOCOCACAHUETE FITNESS**:

INGREDIENTES PARA LA BASE:

- 100 gramos de copos de avena
- Medio vaso de agua

INGREDIENTES PARA LA CAPA DE CHOCOLATE:

- 1 tarrina de 500 gramos de queso batido desnatado
- 1 cucharada de cacao puro desgrasado
- Edulcorante líquido al gusto
- 6 láminas de gelatina neutra

INGREDIENTES PARA LA CAPA DE CACAHUETE:

- 6 cucharas de **crema de cacahuete en polvo de la marca PB2**
- $\frac{3}{4}$ de un vaso de agua
- 2 láminas de gelatina neutra

INGREDIENTES PARA EL TOPPING:

- 1 onza de **chocolate negro 99% de la marca BioSpirit**
- Cacahuetes o almendra cruda en cachitos

1. En un bol ponemos los copos de avena con el agua y mezclamos todo bien; una vez que los copos se han hinchado, los extendemos en un molde de aluminio y esto será la base de nuestra tarta; lo llevamos a la nevera y seguimos con la capa de chocolate.
2. Ponemos a hidratar las láminas de gelatina neutra y mientras, ponemos en un bol el queso batido, el cacao puro, el edulcorante líquido al gusto y mezclamos todo bien hasta que quede una masa homogénea.
3. Una vez que las láminas estén hidratadas, escurrimos el agua y las metemos en el microondas hasta que veamos que empiezan a subir; las sacamos, echamos rápidamente en el chocolate y volvemos a mezclar todo bien; lo echamos encima de la base de nuestra tarta y lo dejamos refrigerar unos 15 minutos para que la capa de chocolate coja consistencia y no se nos mezcle con la de cacahuete (fallo que tuve yo).
4. Cuando haya pasado este tiempo, volvemos a poner en un bol la crema de cacahuete con el agua y lo mezclamos todo bien, y hacemos la misma operación con las láminas de gelatina neutra; la echamos por encima de la capa de chocolate y dejamos enfriar hasta el día siguiente.
5. Una vez completamente hecha, la desmoldamos con cuidado para que no se rompa y rallamos por encima chocolate negro 99% y decoramos con unos cacahuetes o almendras en cachitos.



Bocaditos de plátano con cacao fitness

¡Al rico dulce y saludable plátano con cacao! Un snack sano y exquisito para disfrutar entre horas.

A veces lo más sencillo es lo más delicioso y para muestra un botón.

Con esta receta que os traigo mataremos esas tremendas ganas de dulce disfrutando al máximo de un snack excelente que nos aportará tremendos beneficios.

Por un lado tenemos el plátano o banana, que además de aumentar nuestra energía y concentración nos ayuda a prevenir muchos problemas de salud como:

- La depresión, por su alto contenido en triptófano que posteriormente se transforma en serotonina (la conocida hormona de la felicidad) que nos ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- La anemia, son muy ricos en hierro, esenciales para la estimulación de la hemoglobina en la sangre.

- La presión arterial, por su gran contenido en potasio y bajo nivel de sodio, ayuda en el tratamiento de la hipertensión.
- El estreñimiento, ya que su fibra nos ayuda a restaurar la función normal del intestino y reducir la hinchazón de estómago.
- Las úlceras, tiene el poder de crear una capa protectora que neutraliza la acidez e irritación estomacal por su efecto antiácido.

Los plátanos contienen aproximadamente por 100gr un 94% de Carbohidratos, 5% de Proteínas y 1% de Grasas.

Por lo que se refiere al cacao puro nos llena de energía y aporta a nuestro organismo una gran dosis de antioxidantes, ayuda a disminuir la hipertensión, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, reduce el colesterol malo entre otros beneficios.

El cacao puro contiene aproximadamente por 100gr un 12% de Carbohidratos, 18% de Proteínas, 70% de Grasas.

¡Para chuparte los dedos!

Reúne los ingredientes necesarios y sigue el paso a paso que te muestro a continuación

Ingredientes:

- 2 Plátanos
- 4 o 6 onzas de cacao 99% puro de Vivani Panama
- 2 cucharadas de **aceite de coco Kokovita**
- Almendra picada (opcional)

En lugar de rodajitas podemos partir el plátano en 2 mitades y pincharlo con un palo para hacerlo en forma de paleta helada, yo os muestro como podéis hacer ambas versiones que se hacen igual solo cambia el corte del plátano como podréis observar.

1. Pelamos los plátanos y lo cortamos en rodajas de 1cm aproximadamente o por la mitad y reservamos.
2. En una tacita o cuenco pondremos las onzas de cacao y el aceite de coco.
3. Llevaremos al microondas durante 1 minuto o minuto y medio dependiendo del microondas, vigilar que no se os queme.
4. Pasado el tiempo las onzas de cacao se habrán derretido y lo mezclaremos bien para que nos quede homogéneo.
5. Preparamos un plato cubriéndolo con papel de aluminio que será dónde reposarán nuestros bocaditos de plátano.
6. Ahora iremos pasando por el cacao cada rodajita de plátano o cada mitad y la colocaremos en el plato que hemos preparado.
7. Podemos cubrirlo con almendra picada también es opcional pero queda delicioso.
8. Llevamos al refrigerador de 1 a 2 horas (si queremos los bocaditos helados llevaremos al congelador durante 1 hora)
9. ¡Listo! Ya tenemos nuestros **Bocaditos de plátano con cacao fitness**



Bizcochitos de avena reellenos cubiertos de cacao

Una receta para los sibaritas fitness ¡OMG! ¡Qué maravilla y además baja en grasa y totalmente saludable!

Ya están aquí los Bizcochitos de avena reellenos cubiertos de cacao que te van a dejar "loco" por su esponjosidad, ligereza, por su sabor suave y delicado que hará que tu cuerpo serrano se estremezca de auténtico placer.

Cuando conozcas los ingredientes que componen esta delicia vas a querer comerlos a todas horas, porque no contienen azúcar, son muy bajos en grasas, contienen gran cantidad de proteína y carbohidratos complejos.

¿No me crees? Pues tendrás que probar y hacer la receta para salir de dudas.

¡Ponle amor a tus platos y se verán deliciosos!

mas
musculo

www.masmusculo.com

Reúne los ingredientes necesarios y sigue el paso a paso que te muestro a continuación

Ingredientes:

- 150gr de harina de avena (He utilizado sabor **Gofre y chocolate blanco de Max Protein**)
 - 150ml de **Claros de huevo de Clarou**
 - 1 Huevo entero
 - Queso fresco batido 0% materia grasa
 - 1 Taza de leche (La que utilices normalmente, yo he utilizado de avena casera)
 - Esencia de vainilla
 - Levadura en polvo
 - Chocolate negro 99% cacao
1. Precalentamos el horno a 200°
 2. Mezclamos la harina de avena con la levadura en polvo y reservamos.
 3. En un bol ponemos las claras (la clara del huevo entero también) y las batimos bien (no hace falta que sea a punto de nieve es opcional)
 4. Seguidamente le añadimos la yema del huevo, 2 cucharadas soperas de queso fresco batido y seguimos mezclando.
 5. Añadimos poco a poco la harina de avena con levadura que teníamos reservada.
 6. Por último la tacita de leche, hasta que queden todos los ingredientes bien integrados.
 7. Colocamos la mezcla en un molde apto para el horno y horneamos unos 20-25 minutos a 170° (puedes cocinarlo al microondas aproximadamente unos 10-12 minutos a máxima potencia) El tiempo puede variar dependiendo de cada horno o microondas.
 8. Mientras prepararemos el relleno mezclando queso fresco batido con la esencia de vainilla.
 9. Cuando tengamos cocinado el bizcocho, lo retiramos del horno y dejamos que se temple.
 10. Lo cortamos por la mitad (si no te ha subido puedes partir en dos el bizcocho y poner un trozo encima del otro)

11. Rellenamos con la crema de queso fresco batido y vainilla.
12. Envolvemos con papel film o papel de aluminio y llevamos al frigorífico mínimo 4 horas.
13. El siguiente paso una vez frío y compacto nuestro bizcocho relleno será cortarlo en porciones individuales y cubrirlo con el cacao.
14. Para la cobertura ponemos en un cuenco las onzas de cacao puro con un chorrito de leche y llevamos al microondas 1 minuto (ir vigilando que no se nos queme)
15. Con la ayuda de una cuchara vamos pintando nuestros bizcochitos por arriba y los laterales y los colocamos encima de un papel de aluminio así hasta terminar con todos los bizcochitos.
16. Ahora es el momento de ponerle el topping que te apetezca (puedes optar por no ponerle topping también)
17. Llevamos al frigorífico para que se solidifique el chocolate un mínimo de 30-45 minutos.
18. ¡Listo! Ya tenemos nuestros Bizcochitos de avena rellenos cubiertos de cacao

Como topping puedes utilizar infinidad de opciones saludables:

Frutas frescas, almendras en láminas, almendras picadas, granos de cacao puro, proteína en polvo, etc...



Donuts Bombón Fit

Receta de Donuts Bombón fit, por Nudiru

Nudiru es una amiga de Instagram que me ha mandado esta pasada de receta de Donuts Bombón cuyas fotos os harán levantaros del PC e ir directas a la cocina a preparar estos deliciosos donuts!!!

Ingredientes para 12 donuts

DONUTS RAYADOS

- 90 gr **harina de avena sabor Bombón Rocher**
- 30 gr cacao valor desgrasado sin azúcar
- 30 gr harina de almendra
- 50 ml leche de avena
- 2 cucharadas bien llenas de queso quark
- 150 ml de claras
- 1 huevo entero
- 1 sobre de levadura
- 3 tabletas chocolate blanco sin azúcar
- ½ tableta chocolate con leche sin azúcar

DONUTS ALMENDRADOS

- 90 gr **harina de avena sabor Donut**
- 30 gr harina de almendra
- 50 ml leche de avena
- 1 cucharada bien llena de queso quark
- 150 ml claras
- 1 huevo entero
- 1 sobre de levadura
- 3 tabletas de chocolate con leche sin azúcar
- 150 gr almendra picada

Preparación de los donuts fitness

1. En un bol echamos todos los ingredientes para los donuts rallados y en otro bol todos los ingredientes de los donuts almendrados excepto las tabletas de chocolate y la almendra picada y batimos hasta conseguir una mezcla homogénea y uniforme
2. Vertemos la mezcla en los moldes y horneamos 18 minutos a 180°.
3. Los sacamos y tapamos con un paño de cocina durante 5 minutos
4. Destapamos, desmoldamos y dejamos enfriar sobre la rejilla del horno
5. Una vez fríos procedemos a realizar la cobertura
6. Troceamos en un recipiente las tres tabletas de chocolate blanco y derretiremos en el micro
7. Bañamos los donuts oscuros en el chocolate blanco y los vamos colocando en una bandeja sobre un papel de horno o una superficie de silicona
8. Ahora troceamos y derretimos las tres tabletas y media de chocolate con leche al microondas y bañamos los donuts claritos en éste y los vamos colocando en la misma bandeja que los anteriores
9. Con el chocolate con leche sobrante lo vamos a ir esparciendo por encima de los donuts blancos con ayuda de una cucharilla pequeña haciendo movimientos verticales (haciendo las rayas)
10. A los donuts de chocolate oscuro les echaremos la almendra picada por encima cubriéndolos bien
11. Dejamos enfriar hasta que el chocolate de la cobertura esté duro y seco



Pastel de Manzana Fitness

Aquí estamos un día más con mis recetas fitness. En esta ocasión os traigo un **postre, desayuno o merienda** (lo que preferáis) para chuparse los dedos y ligerito ligerito de calorías: **el pastel de manzana fitness**.

Para prepararlo necesitaremos:

- 1 huevo entero
- 20 claras de huevo
- 170 gramos de queso fresco sin grasas
- 180 gramos de **harina de avena**
- 4 manzanas
- 2 sobres de levadura
- edulcorante o sirope de agave (una cucharada)

Preparación del pastel de manzana fitness

1. **Pelamos las manzanas**, las cortamos en láminas pequeñas a modo de cómo se cortan para un pastel de manzana y las apartamos.
2. En un bol o recipiente grande, **ponemos el resto de elementos**: el huevo, las 20 claras, el queso fresco (tiene que estar batido), la harina de avena, los dos sobres de levadura y el sirope/edulcorante.
3. **Cogemos la batidora y batimos bien todos los elementos** hasta que el resultado sea una mezcla bien homogénea. Todos los elementos deben estar bien mezclados, si no, no quedará fina la cosa.
4. Ponemos la **mezcla en un molde de forma de pastel** (redondo o rectangular, al gusto).
5. **Decoramos** la parte de arriba de la mezcla con nuestras manzanas en láminas.
6. **Precalentamos** el horno a 45° y ponemos el molde dentro durante 45 minutos. Dependiendo de lo potente que sea nuestro horno, tardaremos más o menos en tener listo el bizcocho.
7. En **cuanto el bizcocho esté seco** (podemos comprobarlo clavando un cuchillo), nuestro pastel de manzana fit estará listo!



Galletas fitness

Ingredientes:

- 1 litro de leche desnatada
- media taza de harina de trigo integral
- 3 claras de huevo y 1 yema de huevo
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura Royal
- 3 cucharadas de **proteína de suero de leche con sabor a chocolate**
- edulcorante líquido

Número de porciones: 1

Tiempo de preparación: 40 minutos

Preparación

En un tazón mezcle la leche y las claras de huevo con la yema de huevo y batir hasta que se mezclen añadimos un chorrito de aceite de oliva harina polvo de hornear y el edulcorante de proteína de suero y un toque viene, remover hasta conseguir una masa homogénea.

En una bandeja para hornear cortar las piezas de masa en la forma deseada o si ya tiene un contenedor especial para hacer galletas, incluso mejor, y se hornea a 160 ° el tiempo estimado más o menos 20 minutos, pero hay que estar atentos porque no se quemará

Es un postre muy fácil de hacer y te aseguro que es deliciosa



Flan de plátano y fresa con chocolate

Lo importante para llevar un estilo de vida sano, es elegir siempre los alimentos que mejor nos convengan y tomarlos en el momento adecuado del día.

La receta que os traigo hoy es fácil, rápida, sana y muy fresquita, perfecta para estos calores.

El ingrediente principal que vamos a utilizar es el tan temido plátano, que aunque no lo parezca, no debemos eliminarlo de nuestra dieta porque nos aporta grandes beneficios.

A pesar de que el plátano es una fruta, sus valores nutricionales hacen que pertenezca a la categoría de las féculas junto con otros alimentos como la patata, el cereal, las harinas, los cacahuetes, etc.; este punto es fundamental a la hora de determinar cuál es el mejor momento para comerlo, con qué alimentos deberíamos o no combinarlo, etc.

Es excelente para comer por la mañana, ya que nos aporta energía para todo el día, hay también dos momentos ideales para consumir los plátanos, y son precisamente a media mañana o a media tarde, justo cuando tenemos hambre, queremos picar algo que nos sacie pero que no nos engorde. Los plátanos nos saciarán fácilmente sin tener que consumir azúcares refinados, grasas u otros alimentos menos saludables, además, los podemos llevar siempre encima y son fáciles de comer.

Por otro lado, se recomienda no comer más de uno al día, precisamente por tener unos valores nutricionales tan completos.

Estas son algunas de sus propiedades:

- Reduce los niveles de colesterol
- Regula los problemas intestinales
- Aporta energía a nuestro organismo rápidamente, por lo que es una fruta excelente para antes de entrenar.
- Ayuda a tratar naturalmente la anemia
- Disminuye la hipertensión arterial
- Reduce el riesgo de sufrir infartos
- Ayuda a aliviar los dolores de la menstruación

A continuación, os dejo los ingredientes que vamos a necesitar para hacer este rico **FLAN DE PLÁTANO Y FRESA CON CHOCOLATE**.

INGREDIENTES:

- 250 gramos de queso batido desnatado
- 3 láminas de gelatina neutra
- Edulcorante líquido al gusto
- 1 plátano mediano
- 1 cucharadita de Bolero fresa y plátano
- 2 onzas de **chocolate negro 92% de la marca BioSpirit**

Ponemos las láminas de gelatina a hidratar en un vaso, mientras tanto, ponemos en un vaso hondo el queso batido, el plátano, el edulcorante, la cucharadita de Bolero y lo trituramos todo bien.

Una vez hidratadas, escurrimos el agua y lo metemos unos 40 segundos en el microondas hasta que se deshagan; las sacamos rápidamente, lo echamos en la mezcla y con una cuchara movemos todo bien; lo ponemos en un molde de silicona o de aluminio y lo dejamos en el frigorífico mínimo 2 horas (yo lo dejé toda la noche).

Cuando ya haya cogido la consistencia deseada, lo desmoldamos y ponemos en un plato; hacemos cachitos las onzas de chocolate en un vaso, echamos un pelín de agua y lo metemos en el microondas unos 30 segundos hasta que se deshaga. Lo movemos bien con una cuchara y si veis que está muy espeso, añadís un poquito más de agua y volvéis a mezclar; lo ponemos por encima de nuestro flan y listo.

Os recomiendo que lo volváis a meter otro rato más en el frigorífico para que el chocolate también esté frío.

Receta 100% recomendada para adultos o incluso para aquellos niños a los que no les gusta la fruta; así seguro que se la comerán :).



Stracciacookies heladas de vainilla y chocolate

Fin de semana, hace calor, altas temperaturas, y lo último que te apetece es meterte en la cocina y encender el horno.

Tienes ganas de comerte algo dulce y fresquito pero no quieres tirar por la borda todo lo que has conseguido durante la semana; ¿la solución?, aquí te la traigo hoy en forma de galleta helada; son las **STRACCIACOOKIES HELADAS DE VAINILLA Y TROCITOS DE CHOCOLATE NEGRO**.

Muy fáciles y rápidas de preparar, perfectas para cualquier momento del día porque son bajas en azúcares y altas en proteína y grasas buenas.

Éstos son los ingredientes que necesitaremos para su elaboración:

INGREDIENTES PARA LA COOKIE:

- 50 gramos de **harina de avena sabor Stracciatella de la marca Smart Foods**
- 4 claras
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 5 cucharadas de queso batido desnatado
- 1 cucharada sopera colmada de **proteína sabor vainilla de la marca Fourstar Protein**
- Edulcorante líquido al gusto
- 2 onzas de chocolate negro 85%
- Leche de almendras

En un bol mezclamos bien la harina y la levadura y en otro batimos bien las claras y el aceite hasta hacer un poco de espuma.

Vamos echando poco a poco la primera mezcla en la segunda hasta hacer una masa uniforme, la repartimos en 4 moldes de silicona con forma de cookie (los podéis encontrar en cualquier bazar) y los metemos en el microondas durante 3 minutos a potencia 750W.

Una vez hechos, los sacamos y dejamos enfriar, desmoldamos y los dividimos en dos partes; reservamos las cookies y nos ponemos con el relleno.

En un bol ponemos el queso batido con la proteína y mezclamos bien; añadimos un chorrito la leche de almendras para poder trabajar mejor la masa y finalmente añadimos edulcorante al gusto.

Hacemos trocitos las onzas de chocolate negro, se lo añadimos a la masa y volvemos a mezclar; lo repartimos en las 4 cookies y las ponemos en un plato tapadas con film transparente.

Ahora tenemos dos opciones dependiendo de lo que más os guste:

1. Dejarlas en la nevera hasta que se enfríen y el relleno coja consistencia.
2. Meterlas en el congelador durante máximo 1 hora para que tengan más textura de helado.

Si decidís tomarlas en el desayuno, podéis acompañarlas de una pieza de fruta y de un buen café :).



Maxi muffin de manzana y chocolate

Todos sabemos que es importante incluir en nuestra dieta un alimento tan importante como es la fruta. Para la receta de hoy, vamos a utilizar una de las frutas más beneficiosas para la salud, como es la manzana. Es rica en fibra, vitamina C y diferentes antioxidantes; llena mucho, pese a su bajo contenido calórico.

Está compuesta principalmente de hidratos de carbono y agua y a pesar de que tiene muchos carbohidratos y azúcar, el índice glucémico es bajo (de 29 a 44).

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA MANZANA

- Contiene pectina, ácido málico, flavonoides y quercitina, entre otros importantes componentes.
- Ayuda a reducir el colesterol alto, los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Es buena para combatir el estreñimiento y la diarrea.
- Elimina las toxinas, al ser buenas estimulantes de los riñones y el hígado.

- Ayuda en la prevención de una enfermedad tan grave como es el cáncer.
- Contribuye a disminuir los riesgos de desarrollar osteoporosis puesto que aumenta la densidad ósea; lo cual favorece mucho a las mujeres que han experimentado la menopausia.
- Reduce el apetito y las personas pueden beneficiarse de esto para reducir de peso. Comer una manzana de tamaño mediano unos 15 minutos antes de una comida, reduce hasta en 15% la cantidad de calorías que se consumen.

La receta que quiero compartir con vosotros hoy, es ideal para el desayuno; de esta manera empezaremos la mañana con energía y con los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. ¿A quién no le gustan las magdalenas o muffins?, yo no conozco a nadie :), y más si llevan chocolate jejeje.

Ingredientes:

- 50 gramos de **harina de avena Easy Max de Max Protein sabor Apple Pie**
- 25 gramos de **harina de avena sabor chocolate and cream de Quamtrax**
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 6 claras
- 1 cucharada de queso batido desnatado
- 2 cucharadita de levadura
- 1 manzana pequeña
- 1 onza de chocolate negro 85%

Ponemos el horno a precalentar a 200 grados.

Mezclamos en un bol la harina y la levadura y en otro batimos bien las claras, el huevo y el aceite hasta hacer un poco de espuma; vamos echando poco a poco la primera mezcla y seguimos batiendo, y por último, añadimos el queso y volvemos a batir.

Cogemos la manzana, la pelamos y la cortamos en trocitos pequeños; hacemos lo mismo con la onza de chocolate, la hacemos trocitos pequeños.

Echamos en la mezcla parte de la manzana y del chocolate y mezclamos todo bien; lo ponemos un molde de silicona grande con forma de magdalena (podéis usar otro si queréis); decoramos con el resto de manzana y chocolate y lo metemos en el horno a 160 grados durante 40 minutos (id controlándolo porque cada horno es distinto).

Una vez cocinado, lo sacamos y decoramos con almendra laminada.



Pudding proteico de 3 pisos

¿Quieres disfrutar de un exquisito postre sin remordimientos y sin descuidar tu alimentación? Entonces presta especial atención a la sencilla receta que te mostramos en este artículo.

¿Qué ingredientes necesitas?

Sabemos que nutrirnos de forma óptima es imprescindible para desarrollar al máximo nuestro rendimiento deportivo, no obstante, **disfrutar de lo que comemos también es importante** para poder seguir de forma continua un plan de vida saludable, que incluya entrenamiento, descanso y una alimentación adecuada.

La receta que te presentamos hoy te permitirá disfrutar de la comida sin descuidar tu alimentación, así que veamos en primer lugar qué ingredientes necesitas:

- 3 cucharadas de proteína sabor chocolate
- 1 cucharada de **proteína sabor vainilla**
- 1 cucharada de crema de cacahuets (preferiblemente de elaboración casera)
- Estevia, cantidad según gusto
- 3 cucharaditas de goma xantana
- 15 gramos de almendras molidas
- 750 mililitros de agua

¿Cómo preparar el pudding proteico de 3 pisos?

Para preparar este delicioso pudding sólo necesitarás un molde y una batidora, el procedimiento es muy sencillo:

1. Colocamos las almendras molidas en la base del molde que hayamos elegido. Las presionamos con la base de una cuchara o tenedor para que quede más homogénea y compacta.
2. Para elaborar el primer piso vertemos en un bol 1,5 cucharadas de proteína sabor chocolate, estevia al gusto, una cucharadita de goma xantana y 250 mililitros de agua. Batimos todo hasta obtener una **masa homogénea y consistente**. Añadimos al molde con la base de almendras y reservamos en el congelador.
3. Para el piso central añadiremos al bol 1 cucharada de proteína de vainilla, 1 cucharada de crema de cacahuets, estevia al gusto, 1 cucharadita de goma xantana y 250 mililitros de agua. Batimos toda la mezcla hasta obtener una masa homogénea con una buena densidad. Añadimos al molde que habíamos reservado y lo volvemos a colocar en el congelador.
4. Finalmente volvemos a preparar otro piso de sabor chocolate. Añadimos al bol 1,5 cucharadas de proteína sabor chocolate, 1 cucharadita de goma xantana, estevia al gusto y 250 mililitros de agua, batimos. Debemos colocar encima del molde que habíamos reservado en el congelador y **dejarlo reposar en la nevera durante un mínimo de 2 horas**, después, estará listo para consumir cuando se desee.

Propiedades nutricionales a destacar

Con este delicioso y saludable postre nuestra alimentación se enriquece gracias a los beneficios nutricionales que obtenemos:

- Un valor calórico muy bajo y un alto aporte nutricional
- Un **aporte óptimo de proteínas**, gracias a la proteína en polvo y a la crema de cacahuetes
- Grasas saludables, que protegen nuestro sistema cardiovascular, gracias a la presencia de la crema de cacahuetes y las almendras molidas
- La goma xantana no es absorbible y en nuestro intestino se comporta a modo de fibra, previniendo el estreñimiento y procurando una absorción progresiva de la glucosa
- Hemos presentado este pudding con dos sabores altamente golosos y exquisitos, como son la vainilla y el chocolate, no obstante, **se trata de una receta que admite múltiples variaciones** y puedes utilizar los sabores de proteína que prefieras.



Tarta petit suisse de fresa fit

Hoy quiero compartir con vosotros una rica y deliciosa tarta, baja en azúcares, cuyos ingredientes principales son la avena y la proteína.

AVENA: Ha sido nombrada como la "reina de los cereales", puesto que su contenido en proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes es mucho más rico que otros cereales comunes.

- **Aporta saciedad:** gracias a su alto contenido en hidratos de carbono complejos también conocidos como carbohidratos de absorción lenta; esto significa que su efecto saciante es muchísimo más prolongado.
- **Previene y alivia el estreñimiento:** debido sobre todo a su alto contenido en fibra soluble.
- **Colesterol a raya:** gracias a su contenido en aminoácidos esenciales (en especial en metionina), es un cereal útil para personas con los niveles de colesterol alto, ya que ayuda a disminuir el colesterol LDL.
- **Prevención del cáncer:** contiene lignanos y fitoestrógenos, dos sustancias que ayudan a disminuir aquellos cánceres relacionados con las hormonas, como es el caso del cáncer de mama
- **Sistema cardiovascular sano:** al ser rica en fibra ayuda precisamente a reducir el colesterol, lo que se traduce en beneficios cardiosaludables tanto para el corazón como para las arterias.

PROTEÍNA:

Para esta receta, he utilizado proteína sabor fresa Isolate 90 CFM de MM Supplements. El aislado del suero es una proteína completa que proporciona todos los aminoácidos que el cuerpo necesita para mantener altos niveles de rendimiento físico con **prácticamente 0 grasas y lactosa**. El aislado de suero aporta los nutrientes que impulsan el crecimiento muscular y protegen las fibras musculares, pero además ofrece otros beneficios a la salud.

Mejora la composición corporal, la salud inmune y ósea, mejora la sensibilidad a la insulina y equilibra los niveles de azúcar. Aporta los nutrientes que impulsan el crecimiento de masa pura protegiendo la musculatura y la salud inmune y ósea.

Promueve la pérdida de grasa, mejora el tono muscular y la composición corporal.

Bajo en grasa y lactosa, aporta la mayor concentración de proteína para estimular el crecimiento de la masa muscular libre de grasa y está endulzada con **Splenda®** por lo que no aporta calorías extra.

A continuación os dejo la receta que espero que os animéis a hacerla porque no se tarda nada de tiempo:

INDREDIENTES PARA LA BASE:

- 50 gramos de **harina de avena sabor vainilla Quamtrax**
- 3 claras
- 1 cucharadita de levadura
- 1 chorrito de leche de almendras
- Edulcorante líquido al gusto

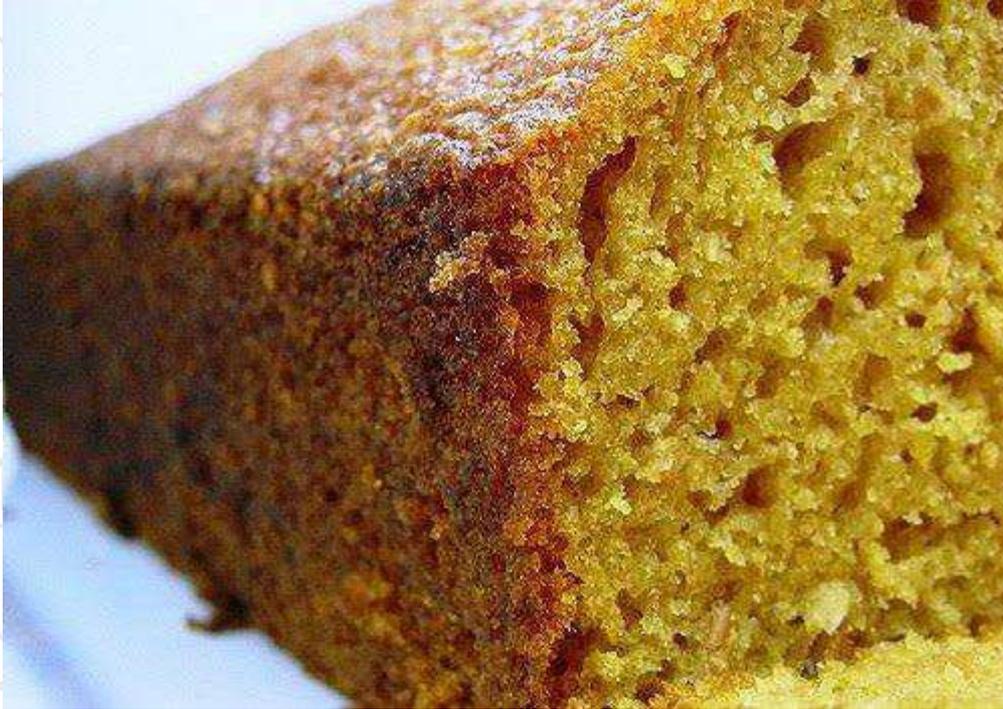
INDREDIENTES PARA EL PETIT SUISE:

- 7 cucharadas de queso batido desnatado
- 2 scoop de **proteína Isolate 90 CFM de MM Supplements**
- Edulcorante líquido al gusto
- 4 láminas de gelatina neutra

ELABORACIÓN:

1. Precalentamos el horno a 200 grados.
2. Para la base, batimos bien las claras (no hace falta a punto de nieve); mezclamos bien la harina y la avena y lo vamos echando en las claras hasta mezclar todo bien; añadimos el chorrito de leche y volvemos a mezclar.
3. Lo echamos en un molde de aluminio redondo y lo metemos en el horno a 180 grados durante 10 minutos.
4. Cuando ya esté hecho, lo sacamos y dejamos enfriar.
5. Para el petit suisse, ponemos primero a hidratar las láminas de gelatina neutra.
6. En un bol mezclamos el queso batido, la proteína de fresa y el edulcorante al gusto; cuando las láminas ya estén reblandecidas, las metemos en el microondas hasta que se deshagan (40 segundos aprox.), las sacamos, echamos rápidamente en el bol y mezclamos todo bien.
7. Ponemos la mezcla en el molde, encima de la base y lo llevamos a refrigerar mínimo 2 horas (yo lo dejé toda la noche).
8. Para la decoración, podéis poner fresas, moras, frambuesas o arándanos que le dan un sabor muy rico.

Nos vemos pronto en próxima recetas :).



Bizcocho jugoso de plátano y coco

En este artículo te explicamos cómo elaborar este exquisito y nutritivo bizcocho, para que disfrutes de una alimentación tan saludable como sabrosa.

Como podrás observar este bizcocho es apto para personas que siguen una alimentación vegetariana, y sustituyendo la miel por azúcar o edulcorante también sería apto para personas veganas.

Para elaborarlo necesitarás los siguientes ingredientes:

- 2 plátanos grandes
- 2 tazas de harina de trigo integral (previamente tamizada)
- 1 sobre de levadura
- 1 taza de miel
- 1 taza de leche de soja u otra bebida vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de tofu blanco

Veamos a continuación qué pasos debes seguir para su **elaboración**:

1. En un bol vertemos los plátanos troceados, el aceite de oliva y media taza de miel (reservamos la miel restante), trituramos con una batidora eléctrica hasta obtener una masa homogénea.
2. A esta masa le añadimos la levadura, la leche vegetal y la harina de trigo. Volvemos a batir hasta obtener una mezcla sin grumos.
3. Vertemos toda la masa en un recipiente apto para el horno, para evitar engrasarlo con margarina podemos utilizar papel vegetal. Reservamos.
4. Batimos el tofu junto con la taza de coco rallado, la esencia de vainilla y la media taza de miel restante. Cuando hayamos obtenido una masa uniforme y cremosa la extenderemos con una espátula en la masa que hemos reservado para hornear, ésta será la cobertura del bizcocho.
5. Hornear a 170 ° durante 40 minutos aproximadamente.
6. Dejar enfriar y servir cuando se precise.

Beneficiosos nutricionales del bizcocho jugoso de plátano y coco

- La harina de trigo integral aporta gran cantidad de fibra y nos ayuda a regular el tránsito intestinal, además, al no tratarse de una harina refinada, posee **un índice glucémico menor**, lo que significa que la glucosa se libera lentamente al torrente sanguíneo y por lo tanto es mucho más difícil que los carbohidratos se transformen en grasas.
- No debemos despreciar las **proteínas vegetales** que nos aporta este bizcocho a través del tofu, la leche vegetal y la harina integral. Debemos recordar que es importante equilibrar el aporte proteico entre las fuentes vegetales y animales.
- El plátano y el coco son los responsables de que este bizcocho sea también una **fuentes de micronutrientes** (vitaminas y minerales), entre los que debemos destacar el potasio, que aumenta la eliminación renal de líquidos y nos ayuda a desintoxicarnos.
- La miel es un excelente endulzante para esta ocasión, tiene **efectos beneficiosos sobre la mucosa digestiva y respiratoria**, es muy nutritiva y además posee actividad antiséptica.



Carrot cake donut fitness

Donut sabor tarta de zanahoria ¡100% adictivo!

El carrot cake es un pastel de zanahoria, tarta de zanahoria o torta de zanahoria húmeda, suave, esponjosa y dulce muy adictivo cubierto de queso.

Hoy te traemos un donut fitness sabor carrot cake en su versión rápida y ligera.

Un dulce típico americano que te hará disfrutar de cada bocado. Ideal para tomar en el desayuno o en la merienda acompañada de un delicioso té.

Propiedades de la zanahoria:

1. Alto contenido en betacaroteno
2. Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos.
3. Mejora la visión.
4. Previene la aparición de enfermedades degenerativas.
5. Su composición la hace muy útil para proteger la epidermis ya que posibilita la síntesis de la melanina y actúa como filtro de los rayos solares.
6. Previene los dolores estomacales.

Ingredientes para el donut:

- 180gr de Harina de avena neutra o sabor gofre y chocolate blanco
- 4 Huevos
- 5 Zanahorias medianas (3 grandes)
- Un puñadito de nueces
- 1 sobre de levadura en polvo
- Esencia de vainilla
- Edulcorante (opcional)
- 2 Cucharadas soperas de aceite de oliva

Para el topping o cobertura:

- 120gr de queso quark
- Almendras picadas
- Cacao sin azúcares añadidos

Elaboración

1. Precaentamos el horno a 200°
2. En una batidora de vaso trituraremos la zanahoria, las nueces, los huevo y el edulcorante (si queremos ponerle).
3. Seguidamente tamizamos la harina de avena con la levadura en polvo y la agregamos al vaso batidor junto con el aceite hasta crear una mezcla bien homogénea.
4. Vertemos la mezcla en un molde para donut gigante.
5. Horneamos durante 40-45min a 180°.
6. Pasado el tiempo retiramos y dejamos enfriar.
7. Mientras preparamos la cobertura batiendo bien el queso quark con la esencia de vainilla.
8. Cuando tengamos el donut a temperatura ambiente, cubrimos con el queso quark y decoramos con unas almendras picaditas y un poquito de cacao rallado.
9. Llevamos al frigo de 2 a 3 horas.



Flan de huevo saludable

Simple, delicioso, sin azúcar y con mucha proteína

Hoy os traigo uno de mis postres favoritos, el flan de huevo saludable. Hay muchos postres en mi lista de favoritos pero este ocupa la primera posición y no podía dejar de compartirlo con vosotros.

Fácil, sencillo y que estoy segura os encantará tanto como a mí ya que es un clásico en todas las casas. El flan de huevo es una de esas recetas caseras que no faltan nunca en un recetario y no iba a faltar en nuestro recetario fitness y saludable. Un postre muy sencillo de elaborar y con unos ingredientes básicos que todos tenemos a mano.

Ingredientes para 4 flanes:

- 1/2 de Litro de leche (desnatada, avena, soja, almendras, arroz, la que sea de vuestro agrado)
- 5 Yemas de huevo
- **Sirope de caramelo sin calorías de Walden Farms**
- 50gr de **Whey Protein80 sabor vainilla de MM Supplements**
- Esencia de vainilla

1. Pre calentamos el horno a 160°
2. En una olla ponemos a hervir la leche junto con la esencia de vainilla.
3. Cuando arranque a hervir retiramos del fuego y dejamos templar.
4. En un bol ponemos los huevos, un chorrito de sirope (lo usaremos como edulcorante) y batiremos bien.
5. Una vez bien batidos los huevos los añadiremos a la leche mezclando bien.
6. Y seguidamente añadiremos la proteína en polvo sin dejar de mezclar para que quede bien integrada.
7. Ahora prepararemos una bandeja de hornear con nuestros moldes para flan dentro.
8. Les pondremos a los moldes un poquito de sirope como base.
9. Seguidamente los rellenaremos con la mezcla preparada.
10. Ahora es el momento de preparar el baño maría para cocinar nuestros flanes. Para ello vamos a llenar la bandeja de hornear con agua hasta que llegue a la mitad de nuestros moldes.
11. Llevamos al horno a 160° durante 45 minutos.
12. Pasado ese tiempo, retiramos con cuidado de no quemarnos y los dejamos enfriar.
13. Una vez fríos, cubrimos con papel film y llevamos al refrigerador de 3h a 4h mínimo.
14. Pasado ese tiempo ya podemos desmoldarlos y disfrutar de ellos.

¡LISTO!

Puedes disfrutar de tus flanes solos o acompañados de canela, frutas, cacao desgrasado...



Tartitas de arroz con leche y chocolate fitness

¿Todo el sabor del arroz con leche y del chocolate en una tartita?

Has leído bien, un arroz con leche y chocolate hecho tarta, para que disfrutes de su sabor a bocados en cualquier lugar con un sabor delicioso. En este caso utilizaremos arroz integral y cuatro ingredientes muy básicos de los que todos disponemos en casa.

Pero ¿porqué utilizar arroz integral?

El arroz es una fuente de energía muy potente. En el caso del arroz integral hablamos de un valor nutritivo más alto que el del arroz blanco dado que no es un alimento refinado que conserva el germen integro con la capa de salvado que lo envuelve y que aporta proteínas y ácidos grasos.

Su índice glucémico es medio y nos ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre equilibrados.

Ingredientes:

- 300gr de arroz integral
- 3/4 de litro de leche (desnatada, avena, soja, almendras, arroz, la que sea de vuestro agrado)
- 2 yemas de huevo
- Edulcorante
- Canela en polvo
- Ralladura de piel de 1 limón
- 2 cucharadas de Cacao desgrasado en polvo

Saborizante de vainilla de HNLabs (opcional)

1. En una olla ponemos a hervir la leche.
2. Cuando arranque a hervir, ponemos el arroz y cocinamos a fuego medio durante 25min (hasta que quede meloso)
3. Pasado el tiempo dejamos enfriar.
4. Pre calentamos el horno a 180°.
5. Una vez templado nuestro arroz, agregaremos las 2 yemas bien batidas.
6. Agregamos también el edulcorante al gusto y la ralladura de piel de limón, seguiremos mezclando.
7. Por último añadiremos el cacao desgrasado en polvo.
8. En un molde para horno pondremos un poquito de harina para que no nos cueste luego desmoldar la tarta.
9. Pondremos la mezcla preparada y la esparciremos bien.
10. Horneamos durante 25-35 minutos a 180° (metemos un palillo cuando salga limpio está listo)
11. Dejamos enfriar, cortamos a trocitos y decoramos al gusto.

¡LISTO!

Yo he decorado con chocolate blanco sin azúcares añadidos y unas frutas.



Crepes de chocolate fitness

¿Se te hace la boca agua cuando piensas en creps de chocolate?

Pues ponte manos en la masa y empieza a preparar esta receta.

Esta vez lo tienes muy fácil, con muy pocos ingredientes puedes empezar el día con un desayuno divertido, dulce y lleno de nutrientes.

Las creps de chocolate fitness que te presento hoy son finas, suaves, con los bordes crujientes y con muy poquitas calorías, todo esto gracias a su principal ingrediente la harina avena de Max Protein.

Propiedades de Harina de Avena Micronizada Easy Max de MaxProtein

- Aumenta la energía
- Libera la energía de forma progresiva
- Apoya el mantenimiento y el desarrollo de la masa muscular
- Complementa la dieta
- Micronizada para una óptima absorción
- 100% Producción natural

Producto de proteínas de origen vegetal, bajo en grasas. Aporta proteínas, carbohidratos de digestión lenta y una alta proporción de fibra con un mínimo de azúcar, además de vitaminas y minerales esenciales para la salud.

mas
musculo

www.masmusculo.com

Ingredientes:

- 30gr de **Harina de avena sabor Bombón Rocher de Max Protein**
- 5 **Claras de huevo líquidas de Clarou**
- 1 Cucharada de cacao desgrasado en polvo
- Frutas

1. En un shacker ponemos la harina de avena, la cucharada de cacao desgrasado en polvo y las claras.
2. Batimos con energía para que no queden grumos.
3. Ponemos una sartén grande y antiadherente en el fuego y la precalentamos.
4. Vamos añadiendo la mezcla (recuerda poner poquita y expandirla bien ya que queremos hacer creps no tortitas y tienen que quedar finitas)
5. Cocinamos solo por un lado y retiramos.
6. Ahora preparamos el relleno, en mi caso ha sido fruta pero puedes escoger queso fresco batido o lo que más te guste.
7. Seguidamente vamos hacer el sirope de chocolate, tomamos una cucharada de Crema de avellanas y chocolate "Nutchoc de Max Protein" y la ponemos en una tacita.
8. Llevamos al micro durante 20 segundos.
9. Seguidamente sacamos del micro y añadimos un chorrito de agua, mezclamos bien para que se diluya la crema.
10. Ya tenemos nuestro sirope listo, con la ayuda de una cucharita vamos haciendo hilitos por encima de de nuestras crepes de chocolate fitness.

¡LISTO!



Receta fitness de magdalenas con chocolate

¿Quieres disfrutar de unas sabrosas y saludables magdalenas? En este artículo te enseñamos cómo preparar este exquisito y sano tentempié.

Magdalenas proteicas con chocolate

Seguir una alimentación saludable y equilibrada es algo imprescindible para poder disfrutar plenamente de un completo estado de salud y bienestar, además, una nutrición óptima es la herramienta más eficaz y natural para sentirnos repletos de vitalidad y energía.

Aunque en un principio pueda parecer lo contrario, **una alimentación saludable no está reñida con el hecho de poder disfrutar de alimentos dulces y sabrosos**, únicamente requiere la propia elaboración de los mismos, pues los productos envasados sí contienen altos índices de grasas nocivas y azúcares refinados.

En cambio, **al elaborar tú mismo estas deliciosas magdalenas proteicas con chocolate acabarás obteniendo un alimento muy saludable**, veamos qué ingredientes necesitas:

- 6 cucharadas de salvado de avena
- 4 cucharadas de salvado de trigo
- 3 huevos
- 1 yogurt natural y desnatado
- 1 cucharada de cacao desgrasado
- 1 cazo de **proteína whey sabor chocolate**
- 1 cucharadita de stevia
- ½ sobre de levadura

A pesar de que el número de ingredientes es elevado, la preparación de estas magdalenas no entraña gran dificultad, únicamente **debes proceder del siguiente modo:**

1. Se deben batir los tres huevos y posteriormente añadir el salvado de avena y trigo para volver a batir procurando que no queden grumos.
2. A la mezcla obtenida se le deben añadir todos los ingredientes restantes para volver a batir hasta conseguir una masa homogénea.
3. Colocamos la masa en moldes de magdalenas aptos para el horno.
4. Horneamos durante 25 minutos con una temperatura de 180 grados y posteriormente dejamos enfriar.

El sabor y consistencia de estas magdalenas serán **un verdadero placer para tu paladar, pero también para tu organismo**, tal y como veremos a continuación al analizar su aporte de nutrientes.

Magdalenas con gran cantidad y calidad de nutrientes



Mousse cake de chocolate fitness

¡Tras el corazón verde!

No se me ha ido la pinza con la intro peliculera de esta receta, aunque puedas pensar que si, y en breve entenderas el porque te lo aseguro...

Te vas a sorprender cuando veas los ingredientes de este rico pastel que te traigo hoy.

La masa es una rica tortita de avena de las que ya estamos todos acostumbrados a tomar en el desayuno pero la mousse de chocolate tiene escondido el alimento más perfecto del mundo

¡EL AGUACATE!

TE DEJO ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL AGUACATE

- Son un buen aporte de grasas saludables que reducen el colesterol
- Son la fruta más rica en fibra que existe
- Son ricos en magnesio
- Son ricos en vitamina E
- Son una buena fuente de antioxidantes que nos previenen del cáncer
- Son ricos en ácido fólico
- Son fuente de proteína

Ingredientes:

- 125gr de **Harina de avena** (del sabor que prefieras)
- 15 **Claras de huevo líquidas de Clarou**
- 3 Aguacates
- 6 Hojas de gelatina neutra
- 2 Cucharadas de cacao desgrasado en polvo
- 1 Vaso de leche (desnatada, arroz, avena, almendras, soja...)
- 4 Onzas de chocolate puro 85% sin azúcares añadidos
- 3 Cucharadas de sirope de caramelo 0% calorías de Walden Farms
- Aroma de vainilla (opcional)

Precalentamos el horno a 200°

Ponemos en remojo en agua fría las hojas de gelatina y dejamos que se ablanden.

En un shacker batimos bien la harina de avena y las claras.

Seguidamente vertemos la mezcla en un molde de silicona redondo y llevamos a hornear durante unos 10min, pasado el tiempo retiramos y dejamos enfriar.

Ahora es el momento de hacer la mousse de chocolate.



Helado proteico de vainilla y chocolate fitness

Estés triste o no estés triste "siempre necesitas un buen helado"

Estos meses son un poco duros para muchos con el tema comidas, hay más restricciones, la definición es pesada, entre la semana se hace más o menos llevadero pero cuando llega el fin de semana, nos desesperamos.

Pues no sufras hombre, ¡¡NO SUFRAS!! Hay mil y una maneras de sobrevivir al fin de semana sin darle una patada a todo lo conseguido durante la semana. Solo se trata de escoger la opción más saludable y acorde a nuestros objetivos en ese momento.

Hoy te traigo un fantástico helado cargado de proteínas, con el que podrás disfrutar y matar el "gusanillo" en esos momentos "complicados"

En este caso lo he realizado de vainilla y chocolate pero si eres un poco resuelto encontrarás infinidad de posibilidades y de sabores a esta receta con la que variar y complementar tus días dándoles un toque dulce y divertido.

Ni las bicicletas ni el helado son solo para el verano y lo sabes....

m mas
musculo

www.masmusculo.com

Ingredientes:

- 500gr de queso fresco batido 0% desnatado
- 1 scoop **de proteína sabor vainilla Fourstar Protein** (puedes usar cualquier otra sabor vainilla)
- 5 Cucharadas de Yogur griego natural ligero (opcional puedes poner más queso fresco batido y listo)
- Esencia de vainilla

Para el sirope de chocolate:

- 2 Cucharadas de cacao desgrasado en polvo
- Agua
- Edulcorante líquido

1. Mezclamos el queso batido, con el yogur griego, la proteína en polvo y la esencia de vainilla, reservamos.
2. En una tacita ponemos dos deditos de agua, el cacao desgrasado en polvo y el edulcorante (si quiere quitarle amargor al cacao y darle dulzor), mezclamos bien que no queden grumos.
3. En un recipiente apto para el congelador ponemos la primera mezcla y seguidamente esparcimos el sirope de chocolate.
4. Puedes mezclar para que el sirope penetre en toda la mezcla o dejarlo solo por la superficie, eso ya a tu gusto.
5. Congelamos toda la noche.

¡LISTO!

Si quieres a la hora de servirlo puedes hacer de nuevo un poquito de sirope de chocolate y ponerlo por encima, le darás un toque más suave y dulce.



Conchas de avena fitness rellenas de nutella

Tiernas y muy dulces, irresistible desayuno

Vuelta de vacaciones y volver a la rutina se hace complicado ¿verdad? Nos hemos puesto "finos" a dulces de semana santa, hemos "pecado" constantemente y ahora cuesta mucho volver a coger las riendas de la dieta. Pues presta atención porque cuando descubras este súper desayuno, estos días se harán más amenos y mucho más dulces ¡Te lo aseguramos!

Hace unas semanas que conocimos la "Nutella fit" de la mano de Max Protein. Con ella podemos crear infinidad de recetas y esta que os presentamos hoy es una de ellas.

¿Nutella fit? ¿Cómo es eso?

Vale si, parece y suena imposible pero te podemos asegurar que es cierto, ahora ya podemos devorar Nutella sin remordimientos y con total seguridad que no vamos a boicotear nuestra alimentación saludable.

¿Sigues sin creernos? pues no dejes de leer sus propiedades a continuación.

Propiedades de NutChoc Max Protein:

- Deliciosa y saludable crema de avellanas con chocolate
- Sin azúcar
- Sin carbohidratos
- Sin grasas
- Sin sal
- Con altas cantidades de proteínas vegetales
- Con altas cantidades de fibra
- Las avellanas contienen vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega 3 y Omega 6
- Conveniente formato de 450 gramos
- Solo 15'7 Kcal calorías por 45gr

NutChoc de Max Protein es una crema de chocolate con avellana de exquisito sabor, de alto valor nutricional. Contiene altas cantidades de fibra y ofrece los beneficios de las avellanas, el fruto seco más nutritivo.

Las avellanas son un fruto seco muy rico en proteínas vegetales, pero además aportan vitaminas, minerales, ácidos grasos (Omega 3 y Omega 6) y fibra dietaria, por ello favorecen la salud ofreciendo protección antioxidante y cardiovascular, entre otros beneficios.

Sacia las ganas de dulce con nuestras conchas de avena fitness rellenas de nutella

Ingredientes:

- 250gr de **Harina de avena** del sabor que más te guste
- 1 Huevo
- 100ml de leche (la que utilices: soja, avena, almendras, arroz, desnatada...)
- 1 Sobre de levadura
- Edulcorante líquido
- **Crema de cacao y avellanas "Nutchoc" de Max Protein**

1. Precalentamos el horno a 200°
2. Mezclamos los ingredientes secos: la harina de avena con la levadura en un bol y reservamos.
3. Mezclamos los ingredientes húmedos: la leche, el huevo y el edulcorante en otro recipiente.
4. Ahora vertemos los húmedos en los secos y mezclamos bien, hasta obtener una masa.
5. Amasamos bien con las manos y con la ayuda de un rodillo extendemos la masa dejándola de 1cm de grosor aproximadamente.
6. Con la ayuda de una tacita vamos dando forma a nuestras conchas.
7. Con el sobrante, volvemos amasar, estiramos y sacamos el resto de conchas hasta terminar la masa.
8. Ahora rellenamos la mitad de nuestras conchas con una cucharadita de "Nutchoc" y tapamos con otra concha, sellando los bordes un poquito apretando con los dedos.
9. Ahora las colocamos en la rejilla del horno que previamente abremos forrado con papel de hornear o una lámina de silicona para el horno.
10. Llevamos a hornear durante 15 minutos aproximadamente a 200°

¡LISTO!

Si quieres puedes decorar con otro poquito de "Nutella fit" por encima, solo tienes que calentarla medio minutito al micro y esparcirla por encima. Junto con un poquito de fruta tendrás un rico desayuno o una increíble merienda.



Gofres saludables de plátano

La felicidad ya tiene nombre "Gofres saludables"

Lo mejor de desayunar un gofre fitness o un gofre saludable, como los hemos bautizado en Masmusculo, es que tus desayunos dejan de ser aburridos y monótonos.

En esta receta que os traigo hoy he querido hacer unos gofres completitos, con una textura, sabor y consistencia muy agradable. La verdad que estaba un poco cansada de los "gofres básicos fitness" que en cuanto salen de la gofrera quedan arrugados y sin cuerpo, que al final te los comes pensando que son gofres porque tienes hambre pero lo que es entrar por los ojos entran bien poco.

Los ingredientes son ideales para un buen desayuno y estoy segura que repetirás si los pruebas.

Disfruta de un buen desayuno y afronta el día con una sonrisa

Ingredientes para 4 gofres:

- 2 scoops de **Harina de avena sabor banana split de Maxprotein** (puedes usar una neutra o de otro sabor)
- 1 Huevo
- 1 Clara
- 1/2 tacita de leche de avena (puede ser leche de almendras, arroz, desnatada, soja...)
- Edulcorante líquido (podéis usar miel, sirope de agave...)
- 1 Cucharadita de levadura
- 1 Plátano
- Esencia de vainilla (opcional)

1. Pre calentamos el horno a 200° (si vamos hacer los gofres en una gofrera saltar este paso)
2. En un shacker mezclamos los ingredientes secos: harina de avena y levadura.
3. Seguidamente añadimos: el huevo, la clara, la leche, unas gotitas de esencia de vainilla y medio plátano.
4. Con la ayuda de la batidora batimos bien para que no queden grumos.
5. Colocamos la mezcla en nuestro molde para gofres.
6. Horneamos durante 10 minutos a 250° con el grill apagado.
7. Pasado ese tiempo desmoldamos y colocamos los gofres sobre la rejilla del horno, encendemos el grill y los doramos durante 5 minutos (vigilar que se queman rápido) retiramos del horno y dejamos enfriar.

¡LISTO!

Podemos acompañar con la otra mitad del plátano y un poquito de queso fresco batido 0% mezclado con cacao desgrasado en polvo ¡Una delicia!



Brownie fitness a la sartén

Desde hoy tienes un nuevo desayuno que añadir a tus favoritos

Hoy os traigo un Brownie fitness, rico, esponjoso y súper sano.

¡Vale! ¡Sí! No he inventado nada nuevo, lo sé, pero lo que sí que he conseguido es una manera de hacerlo rápido y cómodamente para aprovechar el tiempo al máximo.

Vamos a cocinarlo en la sartén así que como no tendremos que hornearlo podremos disfrutar de él en un pis pas.

Los ingredientes son perfectos para llenar de energía nuestro desayuno y endulzar nuestras mañanas.

La mejor receta de brownie y la más simple que existe

Ingredientes:

- 100gr de **Harina de avena sabor nutella de Maxprotein** (a mí se me había acabado y he usado la de donut)
- 2 Huevos
- 1 Cucharada sopera de aceite de oliva
- Edulcorante líquido (podéis usar miel, sirope de agave...)
- 1/2 sobre de levadura
- Una tacita de leche de avena (puede ser leche de almendras, arroz, desnatada, soja...)
- 3 Cucharadas soperas de cacao desgrasado en polvo
- 1 Puñadito de nueces

1. En un recipiente mezclamos los ingredientes secos menos las nueces: harina de avena, cacao desgrasado y levadura.
2. En otro recipiente batimos bien los huevos con el edulcorante.
3. Una vez batido añadimos la leche y el aceite, volvemos a batir bien.
4. Ahora mezclamos los ingredientes de los dos recipientes hasta que quede bien homogéneo y sin grumos.
5. Y añadimos las nueces cortadas a trocitos.
6. Ponemos al fuego una sartén antiadherente y le ponemos unas gotitas de aceite que esparciremos con un papel de cocina y retiraremos todo el sobrante.
7. Seguidamente añadimos la mezcla en la sartén y cocinamos a fuego medio.
8. Cuando ya esté listo nuestro Brownie por un lado, lo cocinamos por el otro.

¡LISTO!

Podemos acompañar de un poco de fruta fresca como unos fresones, kiwi, piña o una naranja para complimentar el desayuno.



Mil hojas de avena con crema de fresas fitness

¡Llega San Valentín y nos volvemos empalagosos!

Sorprende a tu pareja o tu paladar con este desayuno "especial"

Se acerca San Valentín y no podíamos dejar de presentarte una receta rosita y con corazoncitos, la tradición manda y nosotros no íbamos a ser menos.

Esta es una receta que perfectamente puedes tomar en el desayuno o en tu merienda ya que está compuesta de avena, claras, queso batido, saborizante y fruta. Pero también está de lujo si quieres marcarte un postre de lo más "cuqui" y sorprender a tu pareja (si la tienes claro) sino siempre puedes sorprenderte a tu mismo y darte el homenaje así seguro que no tienes que compartirlo.

¡Vas amar este mil hojas de avena!

Ingredientes para la masa

- 5 claras
- 150gr de harina de avena del sabor que más te guste. Yo he utilizado la de **sabor Cheesecake de Maxprotein**
- 2 cucharadas de levadura para hornear



www.masmusculo.com

Ingredientes para el relleno

- 125gr de queso fresco batido 0%
- 1/2 sobre de Bolero de fresa (opcional si no tienes fresas)
- Frambuesas congeladas para decorar (opcional)
- Edulcorante

Elaboración de la masa

1. Pre calentamos el horno a 180°
2. En un shaker o en un vaso de batidora mezclamos todos los ingredientes de la masa: las claras, la harina de avena y la levadura.
3. En un molde rectangular (podéis usar la bandeja de hornear) ponéis un papel de horno o una lámina de silicona (es el mejor invento, mucho mejor que el papel de horno) y procedéis a verter la mezcla que hemos batido, expandiéndola bien por toda la superficie para que nos quede la misma cantidad en toda la capa.
4. Llevamos al horno a 180° durante 8min con el grill apagado.
5. Mientras se cocina vamos a por el relleno.

Elaboración del relleno

1. En un cuenco ponemos los 125gr de queso fresco batido.
2. Ahora escoge una de estas dos opciones: – Si quieres usar fresas para el relleno, tritura bien la fruta y luego agrégala al cuenco y mezcla bien – Si quieres usar el sobre de Bolero de fresa, agrega medio sobre de bolero al cuenco y mezcla bien.
3. Agrega edulcorante al gusto.
4. Cuando lo tengas listo resérvalo.

Montaje

1. Ya tenemos la masa cocinada, la retiramos del horno y la dejamos sobre la rejilla para que se enfríe y no se humedezca.
2. Una vez fría y manipulable, con mucho cuidado le retiramos el papel de hornear (¡OJO! se puede romper).
3. Con un molde en forma de corazón vamos recortando la masa.
4. Una vez tenemos la masa recortada procedemos a montar nuestro mil hojas de avena.
5. Ponemos un corazón como base y en él una cucharadita de nuestro relleno y colocamos otro corazón encima formando una montaña.
6. ¡Listo! Ahora solo nos queda decorarlo.
7. Yo he utilizado unas frambuesas congeladas trituradas con un poco de edulcorante.
8. Cuando lo tengas listo puedes llevarlo al refrigerador mínimo 1h para que se compacte y coja una textura húmeda.

Ahora solo queda disfrutarlo. Si no te gusta el ácido de las frambuesas, prueba hacerlo con fresas que quedan muy ricos también o incluso con moras, eso ya es a tu elección.



Bizcocho choco-coco y zanahoria fitness

La harina de avena no solo sirve para hacer tortitas ¿Lo sabías?

Gracias a las harinas de avena tenemos una multitud de opciones a la hora de consumir repostería saludable.

Los fabricantes cada día se esmeran más en conseguir sabores más intensos y únicos para que podamos dar rienda suelta a nuestra imaginación en la cocina.

Son muchos y reconocidos los beneficios y las propiedades de la harina de avena y cada vez son más las personas que la implementan en su alimentación diaria.

Propiedades de la avena de harina

- Es una excelente fuente de energía.
- Mantiene el buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.
- Por su alto contenido en fibra, ayuda al buen tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
- Ayuda a eliminar toxinas del organismo.

Ingredientes

- 180gr de **Harina de avena sabor Brownie de Maxprotein**
- 3 Cucharadas soperas de **proteína de chocolate de MM Supplements** (si no tienes puedes utilizar cacao desgrasado)
- 1 Cucharada sopera de cacao desgrasado
- 2 Huevos
- 2 Claras
- 2 Zanahorias ralladas
- 4 Cucharadas soperas de coco deshidratado
- Medio sobre de levadura en polvo
- 1 tacita de leche (desnatada, soja, almendras, arroz... la que más te guste)
- Trocitos de cacao puro (opcional)
- 1 Cucharada sopera de miel (opcional)
- Esencia de almendra (opcional)

1. Pre calentamos el horno a 200°
2. Mezclamos los ingredientes secos (Harina de avena, proteína, cacao en polvo, coco deshidratado, levadura en polvo)
3. Añadimos los ingredientes húmedos (la leche, la miel, la esencia de almendras, las claras y los huevos) y seguimos mezclando hasta que se unifiquen todos los ingredientes.
4. Ahora solo nos falta añadirle la zanahoria rallada y el cacao puro en trocitos.
5. Ponemos la mezcla en un molde apto para el horno.
6. Horneamos durante 30min a 200° (cada horno es un mundo así que ir controlando)

¡LISTO!

Podemos servir como topping con un sirope de chocolate de Walden Farms



Bombones de proteína fitness

¡Bombones para todos!

La mezcla de chocolate y cacahuete es un pecado mortal y si encima te digo que tienen una textura que los hacen deliciosos ya sabes que te aseguras ser el rey de la fiesta si pones en tu mesa estos bombones de proteína.

Uno de los muchos beneficios de comer mantequilla de cacahuete es que contiene grandes cantidades de fibra. La fibra ayuda en el proceso de controlar el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol. La mantequilla de cacahuete también contiene grandes cantidades de proteína. Además de las proteínas, contiene vitamina E y B3 y minerales como cobre, hierro, calcio y potasio.

Como contiene muchos nutrientes beneficiosos, tiene un lugar en una dieta saludable de la mayoría de las personas. A pesar de contener muchas grasas, el beneficio de los nutrientes que contiene supera sin duda las calorías adicionales que aporta.

¡Cuando pruebes estos bombones, te enamorarás!

m **mas**
musculo

www.masmusculo.com

Ingredientes

- **Mantequilla de cacahuete** (He utilizado la PB2 que tiene un 85% menos de calorías)
- 2 scoop de proteína de chocolate (He usado proteína aislada y de sabor Brownie de Dymatize)
- 1 cucharada de cacao desgrasado valor
- Edulcorante (opcional)
- Un puñadito de cacahuetes al natural picados

1. Primero de todo prepararemos un papel de hornear engrasado con un poquito de aceite de oliva para que posteriormente no se nos peguen nuestros bombones.
2. Mezclamos todos los ingredientes a excepción de medio scoop de proteína que reservaremos para el paso siguiente.
3. Una vez bien integrados, añadiremos el resto de la proteína en polvo.
4. En cuanto nuestra mezcla quede integrada y manejable pasaremos a pringarnos las manos.
5. Ponemos un poquito de aceite de oliva en la palma de nuestras manos y extendemos bien.
6. Comenzamos hacer bolitas y las vamos colando en el papel de hornear.
7. Verás que las bolitas terminan cogiendo forma plana así que no te empecines en que tengan forma de bola ya que por la consistencia de la masa siempre van a tender aplanarse.
8. Una vez tenemos terminada toda la mezcla, llevamos al frigo mínimo 3h.

¡LISTO!

Ya tenemos nuestros bombones de proteínas, con grasas saludables que nos aportarán un buen “chute” de energía.

Os recomiendo que los guardéis en el frigorífico en un tupperware para que no se estropeen y siempre tengan una textura idónea.



Flan proteico fitness

¡Habemus flan proteico!

Nos gusta mucho el flan pero es una opción calórica llena de grasas y que parte nuestra dieta en dos. La opción de un flan proteico resolverá estos problemas y hará de tus desayunos y meriendas una fiesta. Incluso puedes hacerlo como postre para tus celebraciones navideñas, solo tienes que currarte un poco la decoración y listo. Lo que es un flan de diario se convertirá en un postre con encanto que gustará a grandes y pequeños, aportándoles un sin fin de proteínas.

¡Porque comer saludable no tiene que ser aburrido!

Ingredientes

- 250gr de queso burgos 0% desnatado
- 1 scoop de proteína (yo he usado **proteína isolada y sabor Brownie de Dymatize**)
- 2 cucharaditas de cacao desgrasado valor
- Edulcorante
- 3 hojas de gelatina
- Medio vaso de leche (la que utilices: avena, almendras, desnatada, soja...)

1. Ponemos en remojo durante unos 5 minutos las hojas de gelatina.
2. Mientras en un shacker o vaso de batidora pondremos el resto de ingredientes menos la leche.
3. Escurrimos bien la gelatina y la reservamos mientras calentamos el vaso de leche en el microondas.
4. Mezclamos la leche con la gelatina y hasta que quede bien disuelta.
5. Ahora la juntamos con el resto de ingredientes que tenemos el shacker y batimos bien.
6. Una vez lo tenemos bien batido (para que no queden grumos) lo vertemos en un molde.
7. Llevamos al refrigerador mínimo de 2 a 3 horas.

¡LISTO!

Ya tenemos flan sin azúcares, con muy pocas grasas y con un gran aporte de proteínas.

Podemos decorar con sirope, coco deshidratado, frutos secos, frutas congeladas... y si no eres amante del chocolate, puedes hacerlo con proteína de vainilla o del sabor que más te guste.



Tronco de navidad de chocolate fitness

Amantes del chocolate prestar atención que esto os interesa ^^

Si tienes invitados en casa esta es una opción con la que no dejarás a nadie indiferente y si encima les dices que tiene la mitad de la mitad de calorías que su versión original los dejarás flipados. Eso sí, corres el riesgo de que se lo coman tan rápido que no te dé tiempo a ti ni de probarlo.

Esta es una receta algo más elaborada que a las que estamos acostumbrados pero la ocasión lo requiere, así que no me voy a ir por las "ramas" (ramas, tronco ¿Lo pilláis? :lol) y os voy a ir explicando el paso a paso.

Ingredientes para la masa

- 2 Huevos enteros
- 150gr de harina de avena del sabor que más te guste. Yo he utilizado la de **sabor**

Nutella de Maxprotein

- 2 cucharadas de levadura para hornear
- 250gr de queso fresco batido 0%
- Esencia de ron (opcional)

Ingredientes para el relleno

- Media tableta de Cacao sin azúcar Valor
- Edulcorante
- Esencia de almendra (opcional)
- 250gr de queso burgos 0%
- Ingredientes para la cobertura
- Media tableta de Cacao sin azúcar Valor
- 2 Cucharadas soperas de cacao en polvo desgrasado Valor
- 2 Cucharadas soperas de queso fresco batido
- Edulcorante (opcional)

Elaboración de la masa

1. Precaentamos el horno a 140°
2. En un shacker o en un vaso de batidora mezclamos todos los ingredientes de la masa: los huevos, la harina de avena, la levadura, el queso fresco batido y la esencia de ron.
3. En un molde rectangular (podéis usar la bandeja de hornear) ponéis un papel de horno o una lámina de silicona (es el mejor invento, mucho mejor que el papel de horno) y procedéis a verter la mezcla que hemos batido, expandiéndola bien por toda la superficie para que nos quede la misma cantidad en toda la capa.
4. Llevamos al horno a 100° durante 20min con el grill apagado.
5. Mientras se cocina vamos a por el relleno.

Elaboración del relleno

1. En un cuenco apto para el microondas pondremos un dedito de agua y la media tableta de cacao y llevaremos al micro medio minuto o un minuto dependiendo ya de cada microondas. ¡OJO! si te pasas de tiempo se quema el cacao y no vale para nada.
2. Cuando el cacao está bien derretido lo mezclamos bien con el queso de burgos (para que te queda una crema bien suave y homogénea hazlo con la batidora)
3. Agrega edulcorante al gusto y la esencia de almendras.
4. Cuando lo tengas listo resérvalo.

Montaje

1. Ya tenemos la masa cocinada, la retiramos del horno y la dejamos sobre la rejilla para que se enfríe y no se humedezca.
2. Una vez fría y manipulable, con mucho cuidado le retiramos el papel de hornear (¡OJO! se puede romper) y la colocaremos encima de papel film transparente.
3. Ahora es el momento de extender el relleno por toda la masa.
4. Una vez tenemos el relleno extendido con la ayuda del papel film y con mucha delicadeza vamos a ir enrollando nuestra masa para formar un tubo con ella.
5. Cuando la tenemos toda enrollada, tapamos bien con el mismo film y la llevamos al refrigerador (nevera) durante mínimo 1 horita, horita y media.

Elaboración de la cobertura

1. Cuando estés a punto de sacar del refrigerador ya la elaboración anterior es hora de preparar la cobertura.
2. En un cuenco apto para el microondas pondremos un dedito de agua y la otra media tableta de cacao y llevaremos al micro medio minuto o un minuto dependiendo ya de cada microondas. Como os dije antes ¡OJO! que si te pasas de tiempo se quema el cacao y no vale para nada.
3. Cuando el cacao está bien derretido lo mezclamos bien con las dos cucharadas de queso batido, las 2 cucharadas de cacao en polvo desgrasado y el edulcorante. (Esta vez puedes hacerlo con la ayuda de un tenedor o cuchara ya que el queso batido es mucho más sencillo de mezclar) (Si ves que la cobertura te queda espesa, añade un poco más de queso batido, piensa que debe poder extenderse bien y cubrir todo nuestro postre).
4. Cuando lo tengas listo es el momento de empezar a montar nuestro TRONCO DE NAVIDAD DE CHOCOLATE FITNESS

Montaje y decoración

1. Con un papel de hornear o nuestra lámina de silicona encima de la rejilla del horno empezamos con el montaje.
2. Cortamos las puntas de nuestro tronco para posteriormente simular las ramas. Hacerlo en forma diagonal porque le da más realismo.
3. Ahora utilizaremos la mezcla de la cobertura para usarla como "pegamento" para nuestras ramas.
4. Ponemos un poquito de cobertura en las partes que quedan más feas y las pegamos al cuerpo del tronco.
5. ¡Listo! Ahora solo nos queda cubrirlo entero con la cobertura.
6. Una vez cubierto con la ayuda de un palillo le dibujamos unos surcos para simular la corteza y decoramos al gusto.
7. Yo he utilizado coco deshidratado para simular la nieve y unas pepitas de cacao.
8. Cuando lo tengas listo hay que llevarlo al refrigerador mínimo 3h o 4h, luego ya lo podrás servir.
9. A disfrutar, espero que os guste **¡¡FELICES FIESTAS!!**

Es un postre para realizarlo de un día para otro tanto por su elaboración como por la integración de los sabores. Podéis hacer el relleno solo con el queso burgos y edulcorante o con el queso burgos y algún sabor de BOLERO que más os guste, opciones tenéis mil, esta es la clásica y la más golosa.



Turrón de avellanas fitness

¡Llega la navidad y con ella los pecaditos navideños!

Con el turrón de avellanas fitness, pecar ya no será un gran problema.

Cuando estamos todos en la mesa junto a la familia celebrando estas bonitas fiestas y llega la hora en que salen los dulces camino a la mesa sufrimos y mucho. Sufrimos porque solo tenemos dos opciones.

Una es perdernos, dejarnos llevar por el ambiente y arrasar con todo ¡ERROR! y la otra es decir "Venga hasta luego que he quedado con los colegas"

Hoy te traemos una tercera opción que es la que a nosotros más nos gusta porque nos permite seguir disfrutando de la celebración junto a la familia y porque es saludable, no está llena de azúcares y grasas saturadas y no nos hará retroceder en nuestros objetivos.

¡Vamos a disfrutar como enanos!

Recordar que cuanto más puro sea el cacao mejor, menos tratado estará y más sano será.

m **mas**
musculo

www.masmusculo.com

Ingredientes

- Medio vaso de leche (la que más te guste: desnatada, de soja, de arroz, de almendras...)
- Avellanas tostadas sin sal
- 2 tabletas de Cacao sin azúcar 85% puro (300gr aproximadamente)
- Miel (opcional)

1. En un cuenco ponemos un poquito de leche junto a tableta de cacao previamente troceada.
2. Introducimos en el microondas durante 1min y medio, vigilando que no se nos queme el cacao.
3. Retiramos y mezclamos bien, hasta que se derrita por completo el cacao y quede incorporado a la leche (si ves que necesita más leche ves poniendo hasta que quede una textura media, ¡OJO! si queda muy líquido luego no compactará).
4. Ahora si quieres es el momento de agregarle una cucharada de miel. (Este paso es opcional, si no te gusta la miel y tampoco el amargo del cacao puro, puedes utilizar edulcorante) y reservamos.
5. En un molde (mejor rectangular para que tenga forma de tableta de turrón) pondremos las avellanas.
6. Seguidamente agregaremos la mezcla del cuenco.
7. Llevamos a enfriar durante mínimo 4 horas en el frigorífico (también podemos meterlo en el congelador) cuanto más tiempo lo dejemos en el frigorífico más sólido quedará nuestro turrón de avellanas fitness.
8. Una vez pasado el tiempo, desmoldamos y cortamos en trozos.
9. ¡Listo! Para conservarlo es mejor que lo hagáis en un tupper en el frigo, os durará mucho más tiempo y no se estropeará, yo por urgencia para las fotos de esta receta lo he cortado recién sacado del congelador pero puedes sacarlo del congelador, dejarlo en la nevera y cortarlo cuando lo vayas a comer, entonces no tendrá aspecto de congelado.

Podemos hacerlo de avellanas como en esta receta o improvisar con nueces, almendras, pasas, pistachos, aquello que se nos ocurra será una gran idea y obtendremos variedad de turrónes para disfrutar junto a tu familia.



Rosquillas de naranja y cacao fitness

¡En otoño las rosquillas apetecen!

En otoño, en verano, en invierno y en primavera. Es igual la época del año en la que nos encontremos que una rosquilla es una rosquilla sino que se lo digan a Homer Simpson.

Como venimos haciendo en las últimas recetas, adaptamos recetas tradicionales a su versión más saludable como es el caso de hoy con estas rosquillas de naranja y cacao fitness.

El cacao tiene muchísimos beneficios para nuestra salud, te mostramos unos cuantos de ellos.

- Tiene un gran poder antioxidante.
- Reduce la resistencia a la insulina.
- Mejora la capacidad cognitiva.
- Reduce el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.
- Alivia el estrés gracias a la teobromina.

Ingredientes

- 350gr de **Harina de avena sabor Donut de Maxprotein**
- 3 Cucharadas soperas de aceite de coco
- 1 Cucharada de bicarbonato sódico
- Zumo de 1 limón o 1 Naranja
- Esencia de Naranja o ralladura de piel de naranja
- 2 Yogures 0% desnatados
- 1 Huevo entero
- Edulcorante
- Cacao puro sin azúcar
- 1 Vasitos de leche

1. Pre-calentamos el horno a 200°
2. Encima de la rejilla del horno colocaremos un papel de hornear y reservaremos.
3. En un cuenco mezclamos: el zumo del limón (o naranja), el edulcorante (al gusto), las 3 cucharadas de aceite de coco y la esencia de naranja (o la ralladura de piel de naranja)
4. En un bol mezclaremos: la mitad de la harina de avena con la cucharada de bicarbonato sódico.
5. Con las dos preparaciones listas vamos a crear nuestra masa para las rosquillas de naranja y cacao fitness.
6. Añadimos al bol donde tenemos la harina y el bicarbonato, la mezcla líquida y mezclamos todo bien.
7. Seguidamente agregamos los 2 yogures 0% desnatados, el huevo y el resto de la harina hasta crear una masa bien compacta.
8. Una vez tenemos la masa, vamos a espolvorear un poquito de harina de avena en el mármol de la cocina y vamos a amasar nuestra masa y cuando la tengamos bien amasada haremos una bola.
9. Con las manos chafamos la bola y cortamos en 4 cuartos y los 4 cuartos en 4 cuartos más.
10. Ahora con todos los cuartos haremos bolitas que posteriormente chafaremos y cortaremos en 4 cuartos.

11. Ya tenemos nuestros trocitos de masa para hacer nuestras rosquillas y les vamos a dar forma.
12. Con cada trocito haremos una bolita y luego un churro hasta terminar con la masa.
13. Unimos los dos extremos de cada churro para formar nuestras rosquillas y las iremos colocando en el papel de hornear.
14. Una vez las tengamos todas con la ayuda de un pincel podemos pintar con una yema de huevo las rosquillas para que nos queden brillantes tras el horneado.
15. Hornaremos nuestras rosquillas de naranja y cacao fitness durante 25-30min a 190° (siempre dependiendo del horno puede que necesites más tiempo, comprueba que tus rosquillas están duritas y ya estarán listas)
16. Una vez pasado ese tiempo, retiraremos del horno y dejaremos enfriar.
17. Ahora prepararemos el cacao para la cobertura.
18. En una taza para el micro pondremos nuestro vasito de leche y las onzas de cacao y lo cocinaremos 1min. (si no se ha deshecho por completo pondremos medio minuto más y lo iremos controlando porque se puede quemar)
19. Pasado ese tiempo retiramos y mezclamos bien hasta que nos quede bien mezclada la leche con el cacao quedando homogéneo.
20. Ahora iremos pasando la mitad de las rosquillas por el cacao y las distribuiremos en una bandeja para posteriormente llevar al frigo durante unos 20min aproximadamente.
21. Pasados los 20min el cacao se habrá enfriado y compactado y nuestras rosquillas estarán listas.



Pastel de queso y manzana fitness

La mezcla perfecta existe y como siempre viene en forma de pastel, no podía ser de otra manera.

Con tan solo 4 ingredientes básicos vamos a crear esta maravilla.

La avena nos aporta energía, además minerales como hierro, selenio, manganeso, cobre y vitamina E, B6 y B5.

La avena la podemos tomar en el desayuno en forma de ricas tortitas e incluso en el post-entreno mezclada en nuestro batido, aunque esto son dos de los ejemplos más habituales ya que existen una infinidad de recetas con las que disfrutar de ella como es el caso de este pastel de queso y manzana.

Las manzanas son una gran fuente de fibra soluble que nos ayuda a controlar los niveles de insulina porque disminuye los niveles de glucosa en sangre, que a su vez ayuda a que la pérdida de grasa sea más efectiva y mantiene nuestra ansiedad controlada.

El queso fresco batido es un alimento súper versátil y útil para llegar a nuestras necesidades de proteína diarias sin elevar las kcal totales diarias.

¿Entendéis ya el porqué de esta mezcla perfecta?



www.masmusculo.com

Ingredientes para – 8 raciones

- 200gr de **Harina de avena sabor tarta de limón de Smart Foods**
- 15 Claras de huevo
- 500gr de queso quark o queso batido 0%
- Canela
- 2 Manzanas
- Aroma de vainilla
- Aceite de **oliva virgen extra en spray Maeva**

1. Pre-calentamos el horno a 200°
2. En un vaso batidor mezclamos todos los ingredientes menos la canela y las manzanas hasta crear la masa del pastel: 200gr de Harina de avena, 15 claras, 500gr de queso batido, unas gotitas de aroma de vainilla.
3. Mientras se está batiendo todo bien vamos a engrasar nuestro molde para el horno con un poquito de Aceite de oliva virgen extra en spray Maeva.
4. Pelamos las manzanas y las cortamos en láminas.
5. Ahora verteremos la mezcla que hemos batido en el molde que hemos engrasado.
6. Seguidamente encima colocaremos las láminas de manzana y espolvorearemos con canela al gusto.
7. Horneamos a 200° durante 40-45min y listo.

Es un pastel perfecto para el desayuno o incluso para la merienda, os recomiendo guardarlo en el refrigerador, os aguantará toda la semana y fresquito está delicioso.



Bizcocho húmedo fit de stracciatella y chocolate

Porque a todos nos gusta el dulce, porque contiene todos los ingredientes de un rico desayuno, porque es fácil y porque está demasiado bueno.

El bizcocho húmedo fit de stracciatella y chocolate te dará ese "chute" de energía que necesitas por la mañana y te hará salir por la puerta de casa con una gran sonrisa. Pocas calorías y un sabor delicioso hacen de este bizcocho una de mis recetas favoritas.

¿Será también la tuya?

Ingredientes para – 8 porciones

- 4 yogures 0%
- Harina de avena sabor stracciatella
- 4 Huevos enteros
- Claras
- 1 sobre de levadura en polvo
- Cacao puro desgrasado
- Esencia de vainilla
- Sirope de chocolate 0% calorías

m **mas**
musculo

www.masmusculo.com

1. Precalentamos el horno a 200°
2. En una batidora de vaso ponemos: los 4 yogures y aprovechamos los vasitos para hacer las siguientes medidas: 4 vasitos de claras y 6 vasitos de Harina de avena sabor stracciatella.
3. Seguidamente añadimos también los 4 huevos, el sobre de levadura y medio botecito de esencia de vainilla.
4. Colocamos la mitad de la mezcla en un molde apto para el horno que previamente engrasaremos con unas gotitas de aceite y esparciremos con la ayuda de un papel de cocina para retirar el sobrante.
5. Ahora en el resto de mezcla que nos queda en el vaso pondremos 2 cucharadas soperas de cacao desgrasado en polvo y llevaremos a batir de nuevo.
6. Retiramos y vertemos la mezcla en el molde.
7. Llevamos al horno y lo tendremos a 180° unos 45min dependiendo del horno siempre.
8. Una vez pasado el tiempo dejamos enfriar y servimos con un chorrito de Sirope de chocolate 0% calorías

Si no te gusta el cacao puedes obviar el paso nº 5 y hacer todo el bizcocho solo con sabor a vainilla y stracciatella, espero que os guste.



Helado de plátano y cacahuete fitness

Los helados también pueden ser una opción saludable para merendar.

Os presentamos una versión sana y equilibrada compatible con una alimentación fitness.

Frutas y yogur, una combinación perfecta para refrescarnos en estos días de vacaciones sin aportar grasas ni azúcares extras a nuestra dieta. Hoy "Helado de plátano y crema de cacahuete fitness"

Ingredientes para 4 raciones

- 2 Yogures naturales 0%
- 3 plátanos
- Edulcorante (opcional)
- **Crema de cacahuete en polvo con sabor a chocolate PB2 de Bell Plantation**

- Cortamos los plátanos en trocitos y los colocamos dentro de un shaker.
- A continuación ponemos los 2 yogures dentro del shaker también.
- Opcionalmente puedes añadir edulcorante, para mí los plátanos ya son dulces y no le pongo pero esto ya va al gusto de cada uno. Si te gusta dulce ahora es el momento de poner el edulcorante.
- Con la ayuda de una batidora de mano vamos a triturarlo todo bien hasta que nos quede una papilla homogénea.
- Una vez triturado llevaremos la mezcla a un recipiente que luego pondremos en el congelador, yo he utilizado un tupperware.
- Ahora prepararemos nuestra crema de cacahuete sabor chocolate. La crema de cacahuete de PB2 tiene un 85% menos de calorías que la crema de cacahuete común por lo cual es la idónea para nuestra receta.
- En un vaso o una tacita vamos a poner por cada 2 cucharadas de polvo de crema de cacahuete, 2 cucharadas de agua ya que queremos que nos quede una crema un tanto ligera. Sin embargo cuando preparamos la crema para untar la forma de hacerlo es por cada 2 cucharadas de polvo, 1 de agua y queda más pastosa y consistente.
- Ya tenemos la crema lista y ahora lo que haremos será volcarla dentro de nuestro helado.
- Listo ahora lo llevamos a congelar durante mínimo 4h y a disfrutar.
- Puedes servir con unos cacahuetes naturales triturados.



Donettes fitness

No sé si a vosotros os pasará pero cuando estamos cuidando nuestra alimentación lo que más nos apetece es dulce ya que es principalmente una de las cosas de las que más nos privamos porque tienen muchísimo azúcar, muchísimas grasas saturadas y montones de calorías.

Es por eso que he querido crear esta receta tan dulce que podemos comer en nuestro desayuno sin remordimientos y aportando a nuestro organismo ingredientes sanos y aptos en una alimentación equilibrada.

Ingredientes para 12 Donettes fitness (Donuts fitness)

- 10 Claras de huevo
- 150gr de **Harina de Avena sabor Donut de Maxprotein** (Yo he utilizado **Harina de Avena sabor Chocolate Chips de Smart Foods**)
- 1 sobre de Levadura en polvo
- 1 Huevo entero
- Unas gotitas de aroma de almendras
- 1 Yogur 0% Natural
- Edulcorante líquido
- 2 Trozos de Cacao Puro

1. Previamente ponemos a pre-calentar el horno a 180°
2. En un cuenco mezclamos bien la levadura en polvo con los 150gr de Harina de Avena sabor Chocolate Chips de Smart Foods
3. Seguidamente en una batidora de vaso vamos a empezar hacer la mezcla, pondremos: las 10 claras, el huevo entero, unas gotitas de aroma de almendra, un chorrito de edulcorante y 2 cucharadas soperas de yogur
4. Ahora añadimos los ingredientes secos, la levadura y Harina de Avena sabor Chocolate Chips de Smart Foods.
5. Lo llevamos todo junto a batir durante 2 minutos para que entre bien el aire en la mezcla y quede totalmente homogénea.
6. Mientras engrasamos nuestro molde con la ayuda de un poquito de aceite y un papel de cocina.
7. Una vez engrasado vamos poniendo la mezcla en el molde sin cubrir del todo, hay que tener en cuenta que una vez en el horno duplicará el tamaño.
8. Horneamos a 180° durante 15min (no abrir el horno hasta que haya pasado el tiempo)
9. Una vez terminados los 15min, retiramos y dejamos enfriar.
10. Mientras se enfrían un poco nuestros Donettes "fit" ponemos los 2 trozos de cacao puro en una taza con un chorrito de agua y lo metemos en el micro durante 30seg (cuidado que si nos pasamos de tiempo se quema el cacao así que te recomiendo ponerlo 20seg y si todavía no está desecho volver a meterlo e ir controlándolo).
11. Una vez lo tengamos desecho y parezca un chocolate a la taza, es el momento de bañar una de las caras de nuestros Donettes "fit"
12. Prepara un plato, una bandeja o como yo una tapa de un tupperware para ir colocando los Donettes "fit" a medida que los vayas bañando en chocolate.
13. Ahora solo queda meter la bandeja en la nevera y esperar un ratito.
14. Listo, espero que os gusten tanto como me ha gustado a mí crear esta rica y sana receta.

Os aconsejo que en la época del año que estamos los conservéis en un tupper en la nevera, ya que el cacao se deshace con mucha facilidad y así aparte de estar perfectos estarán tiernos y esponjosos.



Bombones helados proteicos

Todos tenemos esos días en los que nos apetece comer algo dulce por la noche pero sin pasarnos y sin echarlo todo por la borda, pues bien, la receta que te traigo hoy es perfecta para esos antojos nocturnos; **BOMBONES HELADOS PROTEICOS**.

Las proteínas suponen aproximadamente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen; son pilares fundamentales en nuestra alimentación y no debemos prescindir de ellas.

Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas.

El ingrediente principal que utilizaremos hoy es la proteína en polvo, utilizada antes y después de hacer un ejercicio físico en el que los músculos han intervenido en gran manera y que nos ayuda a estimular el crecimiento muscular.

INGREDIENTES BOMBÓN DE CHOCOLATE:

- Almendra crocanti
- 1 cucharada sopera de **proteína Nitro Pure Whey de chocolate de la marca Biotech**
- 1 cucharada sopera de queso batido desnatado
- Edulcorante líquido
- Esencia sabor naranja (supermercado LIDL)
- Agua

INGREDIENTES BOMBÓN DE FRESA:

- Fideos de colores
- 1 cucharada sopera de proteína aislada 90 CFM sabor fresa de la marca MM Supplements
- 1 cucharada sopera de queso batido desnatado
- Edulcorante líquido
- Esencia sabor vainilla
- Agua

El procedimiento es igual para los dos tipos. En un molde de silicona echamos la almendra o los fideos decorativos.

Mezclamos el queso batido, la proteína, un pelín de agua y el edulcorante al gusto; mezclamos todo bien hasta hacer una masa espesa y lo repartimos; lo tapamos con film transparente y lo metemos en el congelador (yo lo dejé hasta el día siguiente).

Podéis hacerlos del sabor que más os guste; incluso si no tenéis proteína en polvo, podéis sustituirla por Boleros del sabor que más os guste.

Fácil y rápido, perfectos para comer en cualquier momento del día por su alto contenido en proteína y fresquitos para combatir las altas temperaturas.

Esto es todo

Esperamos que te haya gustado nuestro primer libro de recetas de postres fitness.

Te esperamos en nuestras redes sociales, blog y web:

<https://www.masmusculo.com/es/>

<https://www.masmusculo.com/blog/>

<https://www.facebook.com/es.masmusculo>

NOS VEMOS EN EL GYM



www.masmusculo.com