

POSTRES PARA NO LAMENTARTE

Esta claro que los postres son la debilidad de muchos, es por esto que elegimos por ti, para que disfrutes sin lamentarte después.



MUG CAKE PROTEICO DOBLE CHOCOLATE

PROTEÍNA **CARBOHIDRATOS**

22 g

25 g

CALORÍAS

456

GRASA

31 g

PORCIONES



8

TIEMPO



10 minutos



INGREDIENTES

- 3 cucharadas Harina de almendra
- 1/3 taza de harina de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de proteína de chocolate ISO 100 en polvo
- 1 cucharada Cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadas. Aceite de coco. Derretido
- 1/4 cucharaditas Levadura en polvo
- 1 cucharada Chips de chocolate semidulce
- Guarniciones: crema batida, bayas, mantequilla de nuez derretida, chispas

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en una taza apta para microondas.
2. Microondas durante 40 segundos.
3. Adorne con los ingredientes de su elección y excave.

POSTRE PIZZA



PROTEÍNA
20G

CARBOHIDRATOS
27 gramos

CALORÍAS
260

GRASA
8G _

PORCIONES
🍽️ 2

TIEMPO
🕒 10 minutos

INGREDIENTES

CORTEZA:

- ¼ taza de harina para todo uso (puede sustituir la mezcla de harina para todo uso sin gluten para hacer esta receta Sin gluten)
- 1 cucharada de harina de coco
- 2 cucharadas de Optimum Nutrition French Vanilla Crème Gold Standard Whey Powder
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de edulcorante granulado de rape
- pizca de sal marina
- 1/3 taza de yogur natural de coco (también puede usar yogur griego natural)
- 1 clara de huevo grande, ligeramente batida

COBERTURAS:

- Llovizna de chocolate amargo (Para hacer: Combine 4 cucharaditas de chispas de chocolate amargo + 1 cucharadita
- Aceite de coco en un recipiente apto para microondas, derrita en el microondas y revuelva para combinar).
- Bayas frescas en rodajas
- Copos de coco sin azúcar rallados

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 450F
2. Cubra una bandeja para hornear con una estera para hornear de silicona o una hoja de papel pergamino
3. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes secos (harina para todo uso hasta sal marina) y mezcle para combinar
4. Luego agregue los ingredientes húmedos (yogur + clara de huevo), revolviendo solo para combinar hasta que se forme una masa húmeda y pegajosa (tendrá la consistencia de una masa espesa para panqueques)
5. Con una espátula, extienda la masa sobre la bandeja para hornear o el papel pergamino en forma circular con los bordes ligeramente más gruesos que el centro para formar una costra. La forma final debe ser de aprox. 8" de ancho y ¼ de pulgada de espesor en el medio con un borde de ½ pulgada de espesor.
6. Hornea la masa durante 8-10 minutos hasta que esté dorada.
7. Mientras se hornea la corteza, rocíe su chocolate y prepare sus coberturas.
8. Retire la corteza del horno, deje que se enfríe durante 5 minutos antes de retirarla de la bandeja para hornear. Coloque en un plato, rocíe con salsa de chocolate, cubra con bayas y coco, ¡y disfrute!

MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

PROTEÍNA
48 gramos

CARBOHIDRATOS
30G _

CALORÍAS
340

GRASA
3,5 gramos

PORCIONES
 1

TIEMPO
 5 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego
- $\frac{1}{4}$ taza de polvo de proteína de chocolate
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de jarabe de arce (agregue más para aumentar la dulzura)
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas en rodajas
- arándanos
- Crema batida

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur griego, la proteína en polvo, el cacao en polvo y el jarabe de arce hasta que quede suave.
2. Agregue fresas en rodajas en el fondo de un vaso. Cubra con mousse de chocolate. Refrigerar por 30 min. Cubra con crema batida, arándanos y más fresas en rodajas.