



Recetario Neospartan

Descubre el poder de una alimentación saludable, rica y sin alimentos que dañan tu salud.

www.bodymasters.mx



Contenido

9	Garbanzos Griegos Sobre Tostadas	37	Ensalada Balsámica De Arroz Salvaje, Tomate Y Rúcula
11	Revuelto de garbanzos	39	Hamburguesa de camote, quinoa y frijoles
13	Avena de plátano para el desayuno	41	Ensalada de tofu al curry
15	Panqueques de plátano y fresa	43	Papas Miso Asadas
17	Tortitas de zanahoria con caramelo de almendras	45	Ensalada De Camote Asado, Col Rizada Y Quinoa
19	Tazón de batido de moras y proteínas	47	Curry de camote rojo
21	Galletas de avena para el desayuno	49	Pasta con ajo, calabacín y tomate
23	Dip de guisantes verdes y menta	51	Tempeh frito al ajonjolí
25	Humus de tomate secado al sol	53	Pasta de berenjena y tomate
27	Baba Ghanoush	55	Bandeja para hornear verduras y tahini
29	Tabule de Quinoa	57	Tempeh a la Boloñesa
31	Ensalada de judías verdes y tomate cherry	59	Pad Thai de tofu
33	Ensalada Vegana de “Atún”	61	Salteado Rápido de Vegetales
35	Ensalada de papas y tomates secos	63	Estofado de berenjenas y tomates asados



Contenido y Claves

- 65 Tazón de arroz picante de coliflor y garbanzos
- 67 Horneado de camote y frijoles
- 69 Batido de avena y plátano antes del entrenamiento
- 71 Batido de proteína de chocolate para después del entrenamiento
- 73 Nutella vegana
- 75 Bolitas de energía
- 77 Bolitas de energía Matcha
- 79 Galletas De Avena Veganas Simples
- 81 Muffins de plátano y almendras
- 83 Cheesecake de limón y moras
- 85 Pastel de almendras y durazno
- 87 Brownies de chocolate veganos

GF	Gluten Free
DF	Sin lácteos
LC	Low Carb (-20g por porción)
MP	Meal Prep/Freezer Friendly
HP	High Protein (+20g porción)
Q	Rápido (menos 30 mins)
N	Contiene Nueces



Ejemplo de Plan Semanal

	Desayuno	Comida	Snack	Cena
Lun	Garbanzos Griegos Sobre tostada	Tabule de Quinoa	Proteína en polvo	Arroz Silvestre, Tomate Y cohete balsámico Ensalada
Mar	Garbanzos Griegos Sobre tostada	Tabule de Quinoa	Ej: Bolas de energía, Galletas De Avena Veganas Simples, Muffins De Plátano Y Almendras, Dip de guisantes verdes y menta	Rojo dulce Papa al curry
Mie	Dip de guisantes verdes y menta	Dulce rojo sobrante Papa al curry	Proteína en polvo	Calabacín de ajo y Pasta de tomate
Jue	Banana & Muffins de almendras	Ensalada Vegana de Atún	Ej: Bolas de energía, Galletas De Avena Veganas Simples, Muffins De Plátano Y Almendras, Dip de guisantes verdes y menta	Calabacín de ajo y Pasta de tomate
Vie	Panqueques de plátano y fresa	Ensalada Vegana de Atún	Proteína en polvo	Tempeh de sésamo Salteado
Sab	Panqueques de plátano y fresa	Arroz Silvestre, Tomate y Ensalada de rúcula balsámica	Pepino, apio y jícama	Salir a comer - ¡Disfruta!
Dom	Baya de proteína Tazón de batido	Arroz Silvestre, Tomate y Ensalada de rúcula balsámica	Proteína en polvo	Tempeh de sésamo Salteado



Lista de compras semanal para el plan de comidas 01

Frutas, vegetales	No lácteos, condimentos	Granos, semillas, especias	Aceites, miscelánea
Frutas 5 plátanos 2 limones 3 limones 1 aguacate fresas Verduras 2 chalotes 1 bulbo de ajo 2 tomates 1 pepino 2 pimientos morrones 1 cebolla morada 1 cebolla blanca 2 batatas 2 calabacines 2 cajas de tomates cherry jengibre 2 zanahorias 1 brócoli cohete Congelado bayas rojas guisantes verdes Hierbas 2 manojos de perejil 2 manojos de menta 1 manojo de cilantro cebollín	<ul style="list-style-type: none"> • No lácteo • leche de almendras • leche de coco • yogur de coco • parmesano vegano • Tempeh • Latas, Condimentos • 2 latas de tomates picados • 2 latas de garbanzos • aceitunas negras • miel de maple • mayonesa vegana • maíz dulce • mantequilla de maní natural • mantequilla de almendras • leche de coco (ligera) • vinagre de vino de arroz • Tamari • morrones asados • vinagre balsámico 	Granos <ul style="list-style-type: none"> • quinoa • Arroz blanco • Mezcla de arroz • Arroz cafe • Avena Nueces, semillas <ul style="list-style-type: none"> • Cacahuete • Ajonjolí • chia • Nuez • Almendra tostada • Dátil Especias <ul style="list-style-type: none"> • paprika • Pimienta cayenne • Cúrcuma • Ajo • Chile triturado 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites • aceite de oliva • aceite de coco • aceite de sésamo • Horneando • harina de espelta • harina de avena • Levadura en polvo • bicarbonato de sodio • harina de almendra • coco desecado • Edulcorantes • azúcar morena • miel de maple • Varios, Otro • pan de molde • polvo de proteína de vainilla vegana • nori • La pasta de curry rojo tailandés • cubos de caldo de verduras



Ejemplo de Planificador de Comidas Semanal 02

	Desayuno	Comida	Snack	Cena
Lun	Revuelto de garbanzos	Ensalada de judías verdes y tomate cherry	Proteína en polvo	Veg y Tahini Bandeja para hornear
Mar	Revuelto de garbanzos	Ensalada de judías verdes y tomate cherry	P.ej. Batido de proteína de chocolate para después del entrenamiento, bolas energéticas de matcha, desayuno Galletas de avena	Batata & Bean Bake
Mie	Panqueques de zanahoria con Caramelo de almendra	Patata dulce sobrante & Bean Bake	Proteína en polvo	Berenjena y Pasta de tomate
Jue	Panqueques de zanahoria con Caramelo de almendra	Papa y secado al sol Ensalada de tomate	P.ej. Batido de proteína de chocolate para después del entrenamiento, bolas energéticas de matcha, desayuno Galletas de avena	Berenjena y Pasta de tomate
Vie	Avena de plátano para el desayuno	Papa y secado al sol Ensalada de tomate	Proteína en polvo	Tempeh a la Boloñesa
Sab	Avena de plátano para el desayuno	Camote, Quinoa Y hamburguesa de frijoles	P.ej. Batido de proteína de chocolate para después del entrenamiento, bolas energéticas de matcha, desayuno Galletas de avena	Salir a comer - ¡Disfruta!
Dom	Avena de plátano para el desayuno	Camote, Quinoa Y hamburguesa de frijoles	Proteína en polvo	Tempeh a la Boloñesa



Lista de compras semanal para el plan de comidas 02

Frutas, vegetales	No lácteos, condimentos	Granos, semillas, especias	Aceites, miscelánea
Frutas 2 aguacates 2 plátanos 2 limones Verduras 5x cebollas 1x calabacín 2x berenjenas 2x pimientos rojos 2x bulbos de ajo Espinacas 2x zanahorias bayas judías verdes tomates cherry patatas baby 3x batatas Hierbas 2 manojos de cilantro cebollín 1 manojo de albahaca 1 manojo de perejil	<ul style="list-style-type: none"> • No lácteo • leche de almendras • tempeh • queso vegano • yogur de coco • • Latas, Condimentos • 2 latas de garbanzos • mantequilla de maní • mantequilla de almendras • aceitunas • tomates secados al sol • alcaparras • mostaza de grano entero • vinagre de sidra de manzana • 1 lata de bens de riñón • 3 latas de garbanzos • tahini • 2 latas de tomates picados • Pure de tomate • 2 latas de frijoles negros 	Granos copos de avena leche de avena quinua pasta Especias cúrcuma pimenton canela nuez moscada Romero hojuelas de chile hierbas mezcladas comino pimentón ahumado Semillas de nuez semillas de sésamo	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites • aceite de oliva • aceite de coco • • Horneando • harina de avena • harina de coco • Levadura en polvo • bicarbonato de sodio • harina de almendra • coco desecado • cacao crudo • • Edulcorantes • miel de maple • azúcar de coco • • Varios, Otro • polvo de proteína de vainilla vegana • polvo de proteína de chocolate vegano • polvo de matcha



Garbanzos Griegos Sobre Tostadas

Sirve 4

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 2 chalotas, cortadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita pimentón ahumado
- ½ cucharadita pimentón dulce
- ½ cucharadita azúcar morena
- 1 lata (14oz./400g) de tomates picados
- 1 lata (14 oz./400 g) de garbanzos, escurridos
- 4 rebanadas de pan tostado
- puñado de perejil, para decorar
- ½ taza (60 g) de aceitunas, cortadas por la mitad, para decorar

Qué Necesitas Hacer

1. Calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén mediana. Agregue las chalotas y cocine por 2-3 minutos, luego agregue el ajo y cocine por otros 1-2 minutos.
2. Agregue todas las especias a la sartén y mezcle bien. Luego agregue los tomates picados y 2 cucharadas de agua. Cocine a fuego lento-medio hasta que la salsa se haya reducido, alrededor de 10 minutos.
3. Mezcle los garbanzos escurridos, sazone con sal, azúcar y pimienta negra y cocine por otros 5 minutos hasta que estén bien calientes.
4. Servir sobre el pan tostado con perejil y aceitunas negras.



DF	MP	V	Q
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
5 mins	20 mins	253	8	33	11





Revuelto de Garbanzos

Sirve 2

2 tazas (330 g) de garbanzos enlatados, escurridos

½ cucharadita cúrcuma

½ cucharadita pimenton

2 cucharaditas aceite de oliva

1 cebolla pequeña, finamente picada

2 dientes de ajo picados

8 oz. (230g) de espinacas

½ aguacate

Qué Necesitas Hacer

1. Triturar los garbanzos con un tenedor, dejando un poco enteros. Mezcle la cúrcuma y el pimentón y sazone con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y sofríe la cebolla y el ajo durante 2-3 minutos, hasta que estén fragantes.
3. A continuación, agregue el puré de garbanzos y cocine por otros 5 minutos, luego transfiera a un tazón, cubra con papel de aluminio y reserve. Usando la misma sartén, marchite las espinacas, agregando una cucharada de agua.
4. Una vez listo, dividir las espinacas en 2 tazones, cubrir con los garbanzos y servir con ¼ de aguacate.



GF	DF	V	Q
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
10 mins	10 mins	417	15	56	19





Avena de Plátano Para el Desayuno

Sirve 2

1 taza (90 g) de avena

2 plátanos maduros, triturados

2 cucharadas. mantequilla de maní

nueces y semillas favoritas, para decorar

fruta de temporada, para decorar

What You Need To Do

1. Divida la avena en dos tazones y agregue 3 cucharadas. de agua en cada recipiente.
2. Agregue un plátano triturado en cada tazón y mezcle bien para combinar. Dejar reposar durante 10 minutos para que la avena se ablande.
3. Rocíe la avena con mantequilla de maní y sirva con las nueces y las semillas y la fruta picada.



DF	MP	V	Q
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteina(g)
5 mins	0 mins	381	12	60	10





Panqueques de Plátano y Fresa

Sirve 4

2 plátanos maduros, triturados

1 taza (110 g) de harina de espelta

1 cucharadita Levadura en polvo

½ cucharadita bicarbonato de sodio

1 cucharadita jugo de limon

¾ taza (180 ml) de leche de almendras

¾ taza (150 g) de fresas en rodajas

1 cucharada. aceite de coco

4 cucharadas yogur de coco

4 cucharadas miel de maple

Qué Necesitas Hacer

1. Tritura el plátano con un tenedor y combínalo con la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y el jugo de limón. A continuación, agregue lentamente la leche de almendras hasta obtener una masa espesa.
2. Finalmente, agregue las fresas en rodajas, dejando un poco para decorar.
3. Caliente un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio, no demasiado caliente, ya que los panqueques se quemarán. Vierta un poco menos de ¼ de taza de la masa por panqueque (esto hará alrededor de 8 panqueques).
4. Cocine los panqueques durante aproximadamente 3 minutos por un lado, luego, cuando comiencen a aparecer burbujas, voltee y cocine por otro minuto.
5. Sirve los panqueques con una cucharada de yogur de coco y sirope de arce y decora con las fresas restantes.
6. La información nutricional es por 2 panqueques.



DF	MP	V	N
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
15 mins	15 mins	282	7	53	5





Panqueques de Zanahoria con Caramelo de Almendra

Sirve 9

Para panqueques:

1 taza redondeada (140 g) de harina de avena

1 cucharadita canela

¼ de cucharadita Jengibre molido

¼ de cucharadita Nuez de tierra

1¼ cucharadita Levadura en polvo

½ cucharadita bicarbonato de sodio

¾ taza (180 ml) de leche de avena

2 cucharadas. mantequilla de almendras

2 cucharaditas jugo de limon

2 cucharadas. miel de maple

1 taza (110 g) de zanahorias ralladas

1 cucharada. aceite de coco

Para caramelo de almendras:

¼ de taza (60 ml) de sirope de arce

2 cucharadas. mantequilla de almendras

pizca de sal

Qué Necesitas Hacer

1. En un tazón, combine la harina, las especias, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Batir la leche de almendras, la mantequilla de almendras, el jugo de limón y el jarabe de arce. Luego agregue las zanahorias ralladas y mezcle bien.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y engrasarla ligeramente con un poco de aceite de COCO.
3. Sirva 2 cucharadas de la mezcla para panqueques por panqueque. Cocine cada panqueque durante aproximadamente 2 minutos por un lado, luego volteo y otros 1-2 minutos por el otro lado.
4. Sirve con salsa de caramelo de almendras.

Para hacer el caramelo de almendras:

Calentar el sirope de arce en una olla pequeña a fuego lento. Cuando empiece a hervir suavemente, retíralo del fuego y agrega la mantequilla de almendras con una pizca de sal.

Regrese la sartén al fuego y cocine a fuego lento, revolviendo el caramelo por otro minuto hasta que espese. Sirve como cobertura para panqueques.

DF	MP	V	N
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
20 mins	30 mins	363	12	57	8





Tazón de Batido de Moras y Proteínas

Sirve 1

1 taza (150 g) de frutos rojos congelados

1 plátano pequeño, congelado

¼ de taza (60 ml) de leche de coco

1 cucharada de proteína en polvo vegana de vainilla

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque las bayas y el plátano congelados en una licuadora o procesador de alimentos de alta velocidad y cocine a fuego lento durante unos 30 segundos.
2. Agregue la leche y la proteína en polvo y mezcle a fuego lento nuevamente, raspando los lados según sea necesario, hasta que la mezcla alcance una consistencia suave. Agregue más leche si es necesario, para alcanzar la consistencia deseada.
3. Transfiera a un tazón para servir y cubra con los ingredientes favoritos.

Nota: Las coberturas no se incluyen en la información nutricional.

GF	DF	HP	Q
----	----	----	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
5 mins	0 mins	297	2	49	23





Galletas de Avena Para el Desayuno

Sirve 9

1 taza (90 g) de copos de avena

1/3 taza (30 g) de harina de almendras

3 cucharadas coco desecado

1 cucharadita canela

1/4 de cucharadita bicarbonato de sodio

3 cucharadas mantequilla de almendras

3 cucharadas miel de maple

1 plátano mediano maduro, machacado

puñado de bayas frescas

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 320 ° F (160 ° C) y cubra una bandeja para hornear con papel de hornear.
2. Coloque todos los ingredientes (excepto las bayas) en un tazón mediano y mezcle bien, luego coloque la mezcla en el congelador durante 10-15 minutos.
3. Con las manos ligeramente mojadas, cree 9 bolas con la mezcla y colóquelas en la bandeja para hornear y empújelas hacia abajo para crear formas de galleta. Presione suavemente algunas bayas en cada galleta.
4. Hornee por 20 minutos hasta que esté dorado y deje enfriar completamente antes de comer.



DF	LC	MP	V	N
----	----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
10 mins	20 mins	137	6	17	3





Dip de Guisantes Verdes y Menta

Sirve 4

1 ⅔ tazas (250 g) de guisantes, congelados

1 diente de ajo

2 cucharadas. jugo de limón

½ aguacate

2-3 ramitas de menta fresca, solo hojas

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque los guisantes congelados en un recipiente y cúbralos con agua hirviendo. Déjelos reposar por unos minutos hasta que se descongelen, luego escurra y transfiera a un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad.
2. Agregue el ajo, el jugo de limón, el aguacate, las hojas de menta y sazone con sal y pimienta. Mezclar hasta que esté suave. Agregue 1-2 cucharadas. de agua fría si el baño es demasiado espeso. Pruebe y ajuste el condimento a su gusto.
3. Sirva como salsa con verduras frescas, patatas fritas, galletas saladas o pita.



GF	DF	LC	V	Q
----	----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
15 mins	0 mins	92	4	11	4





Humus de Tomate Secado al Sol

Sirve 4

1½ tazas (250 g) de garbanzos, escurridos

¼ de taza (45 g) de tomates secos en aceite

1 diente de ajo

½ limón, exprimido

2 cucharadas. aceite de oliva

½ cucharadita de sal

¼ de taza (60 ml) de agua

Qué Necesitas Hacer

1. Agregue todos los ingredientes, excepto el agua, en un procesador de alimentos y mezcle hasta que esté cremoso, deteniéndose una vez para raspar los lados.
2. Verifique la textura y la consistencia y agregue agua según sea necesario. Sirva con verduras crudas, galletas saladas o papas fritas.



GF	DF	LC	V	Q
----	----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
5 mins	0 mins	181	10	18	6





Baba Ghanoush

Sirve 6

- 2 berenjenas medianas
- 2 dientes de ajo machacados
- Jugo de 1 limón
- 4 cucharadas tahini
- 2 cucharadas. aceite de oliva
- ½ cucharadita comino molido
- pimentón ahumado
- 1 cucharada. perejil picado

Qué Necesitas Hacer

1. Precalienta el horno a 450 ° F (230 ° C). Forre una bandeja para hornear grande con papel de hornear.
2. Cortar las berenjenas a la mitad a lo largo y untar ligeramente los lados cortados con aceite de oliva. Colócalos en la bandeja preparada con los mitades hacia abajo, asándolos durante 35-40 minutos hasta que la pulpa esté muy tierna.
3. Una vez que las berenjenas estén cocidas, déjelas a un lado para que se enfríen, luego saque la pulpa con una cuchara, desechando la piel.
4. Coloque la carne en un colador y déjela un poco (cuanto más tiempo, mejor) para permitir que se escurra todo el exceso de líquido.
5. Coloque la pulpa en un bol, agregue el ajo, el jugo de limón, el tahini, el aceite de oliva y el comino. Triture todo con un tenedor y continúe revolviendo y machacando hasta que la mezcla esté cremosa; sazone al gusto con sal.
6. Transfiera a un tazón para servir y espolvoree con pimentón ahumado y perejil picado para decorar.



GF	DF	LC	MP	V						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					20 mins	35 mins	154	10	12	5





Tabule De Quinoa

Sirve 4

- 1 taza (170 g) de quinua
- 2 tomates medianos, finamente picados
- 1 pepino pequeño, finamente picado
- 1 pimiento, finamente picado
- 1 cebolla morada, finamente picada
- 1/3 taza (15 g) de perejil picado
- 1/3 taza (15 g) de menta picada
- jugo de 2 limones
- 2 cucharadas. aceite de oliva

Qué Necesitas Hacer

1. Cocina la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocido, colóquelo en una ensaladera grande.
2. Pica finamente las verduras y las hierbas frescas, luego agrégalas a la ensaladera.
3. Exprima el jugo de lima, rocíe con aceite de oliva y sazone al gusto con sal y pimienta. Mezclar todo bien hasta que esté combinado.
4. Sirve como ensalada o guarnición. Almacene tapado y refrigerado hasta por 3 días.



GF	DF	MP	V	Q						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	15 mins	272	10	42	8





Judías Verdes & Ensalada de Tomate Cherry

Sirve 4

1 libra (450 g) de judías verdes
1 taza (150 g) de tomates cherry

Para el aderezo:

1 diente de ajo picado
½ taza (15 g) de cilantro picado
2 cucharadas. jugo de limon
¼ de taza (60 ml) de aceite de oliva

Qué Necesitas Hacer

1. Recorta el extremo del tallo de las judías verdes. Hierva agua en una olla grande y cocine los frijoles por 3 minutos. Luego escurra y enjuaga con agua fría, dejándolos enfriar por completo.
2. La mitad de los tomates cherry y colocar en una ensaladera. Una vez que los frijoles estén fríos, córtelos en trozos de 1 a 2 pulgadas y agréguelos a la ensaladera.
3. Prepare el aderezo colocando los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos. Pulsa hasta que se forme una salsa suave. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Agregue la salsa a las judías verdes y los tomates y mezcle bien hasta que estén cubiertos. Sirva inmediatamente como ensalada o guarnición. Conservar tapado en el refrigerador durante 2-3 días.



GF	DF	LC	MP	V	Q
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
15 mins	5 mins	163	14	10	2





Ensalada Vegana de “Atún”

Sirve 4

2 ½ tazas (400 g) de garbanzos, escurridos

2 hojas de nori

2 cucharadas. mayonesa vegana (o tahini)

2 cucharadas. jugo de limon

1 taza (175 g) de maíz dulce, escurrido

1 cebolla pequeña, finamente picada

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque los garbanzos en un bol y tritúrelos con un tenedor, dejando algunas partes más grandes para que tengan más textura.
2. Licúa la hoja de nori en una licuadora de alta velocidad hasta obtener hojuelas de nori. Y agréguelo a los garbanzos. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva hasta que estén bien combinados.
3. Sirva solo o como relleno para sándwiches y patatas asadas. Conservar en el frigorífico hasta 4-5 días.



GF	DF	MP	V	Q						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	0 mins	255	9	35	10





Papa y Secado al Sol Ensalada de Tomate

Sirve 4

450 g (1 libra) de patatas baby

½ taza (90 g) de aceitunas verdes, cortadas por la mitad

½ taza (70 g) de tomates secos, escurridos y picados

2 cucharadas. alcaparras, escurridas

puñado de cebolletas picadas

1 cucharada. aceite de tomates secos

1 cucharada. mostaza de grano entero

1 cucharada. vinagre de sidra de manzana

Qué Necesitas Hacer

1. Colocar las patatas en una olla con agua con sal y llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos. Una vez cocido, escurrir y enjuagar con agua fría. Una vez que estén un poco frías, péralas, córtalas por la mitad y colócalas en un bol.
2. Agregue las aceitunas, los tomates secos, las alcaparras y las cebolletas. A continuación, mezcle el aceite para los tomates, la mostaza y el vinagre de sidra de manzana y rocíe sobre la ensalada. Sazone al gusto con sal y pimienta, mezcle bien y sirva.



GF	DF	LC	MP	V						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	20 mins	161	9	17	4





Arroz Silvestre, Tomate y Ensalada de Rúcula Balsámica

Sirve 4

1 taza (185 g) de arroz

160g de pimientos asados, escurridos y picados

¼ de taza (30 g) de almendras tostadas, picadas

1 taza (150 g) de tomates cherry, cortados por la mitad

2 onzas. (60g) cohete

1 cucharada. vinagre balsámico

1 cucharada. aceite de oliva

½ cucharadita hojuelas de chile

Qué Necesitas Hacer

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocido, colóquelo en un tazón grande.
2. Agregue los pimientos, las almendras, los tomates y la rúcula. Rocíe con vinagre y aceite, agregue hojuelas de chile; sazone al gusto con sal y pimienta y mezcle hasta que esté bien combinado, antes de servir.



GF	DF	MP	V						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				10 mins	20 mins	288	9	44	7





Camote, Quinoa Y Hamburguesa de Frijoles

Sirve 4

1 camote

½ taza (60 g) de quinua, cruda

14 oz. (400g) lata de frijoles,
escurridos

1 cucharadita Romero

½ cucharadita hojuelas de chile

1 ½ cucharada. aceite de oliva

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 210 ° C (410 ° F) y corte la batata en trozos de 2 cm (¾ de pulgada). Colocar en una fuente refractaria, rociar con ½ cucharada. aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, romero y hojuelas de chile. Hornee durante 25-30 minutos.
2. Una vez que las papas estén cocidas, déjelas enfriar un poco. Luego pele la piel, colóquela en un bol y triture la pulpa con un tenedor. Agregue los frijoles escurridos y también triture con un tenedor.
3. Cocine la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocido, transfiera al puré de frijoles y papa, sazone con sal y pimienta y mezcle bien.
4. Con las manos ligeramente mojadas, forma 4 hamburguesas y engrasa cada una con el aceite de oliva restante. Coloque en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y hornee durante 20-25 minutos a 410 ° F (210 ° C).



GF	DF	MP	V						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				10 mins	55 mins	171	6	22	5





Ensalada de Tofu al Curry

Sirve 4

7 oz. (200g) de tofu, escurrido, desmenuzado

2 ramas de apio picadas

1 cebolla pequeña, cortada en cubitos

¼ de taza (30 g) de almendras picadas

¼ de taza (30 g) de pasas

3 cucharadas mayonesa vegana

1 cucharadita polvo de curry

1 cucharada. eneldo picado

Qué Necesitas Hacer

1. Desmenuza el tofu en un bol. Agregue el resto de los ingredientes, sazone con sal y pimienta y revuelva bien para combinar.
2. Conservar en el frigorífico hasta 4-5 días.



GF	DF	LC	MP	V	Q
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
15 mins	0 mins	178	13	11	6





Papas Miso Asadas

Sirve 4

21 oz. (600g) de camote
1 cucharada. aceite de oliva
puñado de cilantro picado
2 cucharadas. Almendras picadas

Para la salsa:

2 cucharadas. pasta de miso blanca
1 cucharada. vinagre de arroz
1 cucharada. miel de maple
2 cucharaditas Sriracha
1 cucharada. yogur de soja

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 220 ° C (425 ° F).
2. Lavar las patatas y cortarlas en gajos. Colóquelos en una bandeja para horno y rocíelos con aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta. Cocine por 30 minutos o hasta que esté suave y carbonizado.
3. Mientras tanto, combine todos los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño.
4. Una vez que las papas estén cocidas, colóquelas en un plato para servir, rocíe con la salsa y cubra con almendras picadas y cilantro.



GF	DF	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	30 mins	220	6	38	4





Camote Asado, Ensalada de Col Rizada y Quinoa

Sirve 4

2 batatas medianas, picadas en cubos

2 cucharadas. aceite de oliva

½ taza (85 g) de quinua, sin cocinar

1 cebolla morada, cortada en gajos

2 dientes de ajo picados

1 manojo de col rizada, despallada y cortada en trozos

2 cucharadas. vinagre balsámico

1 cucharadita tomillo

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 400 ° F (200 ° C).
2. Coloque las batatas en una fuente para hornear y rocíe con 1 cucharada. petróleo. Sazone al gusto con sal y pimienta. Hornee en el horno durante 25-30 minutos hasta que estén tiernos. Luego déjelo enfriar.
3. Mientras tanto, cocine la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocido, déjelo enfriar.
4. Mientras tanto, caliente la cucharada restante. de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine la cebolla y el ajo, durante unos 10 minutos, hasta que estén dorados.
5. Agregue la col rizada y continúe cocinando hasta que se ablande. Transfiera la mezcla de col rizada a un tazón grande y déjela enfriar.
6. Una vez que todos los ingredientes se hayan enfriado, agregue las batatas y la quinua al tazón grande. Rocíe con vinagre balsámico y sazone al gusto con sal y pimienta molida. Revuelva para combinar y servir.



GF	DF	MP	V						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				20 mins	40 mins	224	8	33	6





Curry de Camote Rojo

Sirve 4

- 2 cucharaditas aceite de coco
- 1 cebolla blanca cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas La pasta de curry rojo tailandés
- 2 batatas, peladas y cortadas en cubitos
- 14 oz. (400g) lata de tomates picados
- 1 taza (240 ml) de caldo de verduras
- ¼ de taza (65 g) de mantequilla de maní natural suave
- ½ taza (120 ml) de leche de coco enlatada, ligera
- Zumo de 1 lima
- 3 tazas (480 g) de arroz blanco cocido
- ¼ de taza (30 g) de maní, picado
- puñado de cilantro picado

Qué Necesitas Hacer

1. Caliente el aceite de coco a fuego medio en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine por unos 5 minutos hasta que esté blanda.
2. Luego agregue el ajo y la pasta de curry rojo y revuelva bien. Agrega las batatas, los tomates picados, el caldo de verduras y sazona con sal y pimienta. Deje hervir, luego reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 30 a 35 minutos hasta que las batatas estén tiernas.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní y la leche de coco. Vierta en la sartén y revuelva bien para combinar.
4. Retirar del fuego, exprimir el jugo de lima, mezclar bien y servir con el arroz cocido. Adorne con los cacahuets picados y el cilantro.



GF	DF	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	35 mins	459	18	62	13





Calabacín de Ajo y Pasta de Tomate

Sirve 4

4 tazas (220 g) de pasta de arroz integral, cocida

2 calabacines medianos, en espiral

1 cucharada. aceite de oliva

1 taza (150 g) de tomates cherry, cortados por la mitad

2 dientes de ajo machacados

1 cucharadita pimentón ahumado

hojuelas de chile, al gusto

2 cucharaditas perejil seco

4 cucharadas parmesano vegano, rallado (opcional)

Qué Necesitas Hacer

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén y saltee los calabacines y los tomates cherry durante 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta, agregue el ajo machacado y cocine por otros 2 minutos.
3. Agregue la pasta cocida y mezcle bien; sazone con pimentón ahumado y hojuelas de chile.
4. Dividir en tazones y cubrir con queso parmesano vegano y perejil seco.



GF	MP	V	Q						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				5 mins	10 mins	276	7	48	8





Tempeh Al Ajonolí “Stir-Fry”

Sirve 4

7 oz. (200 g) de tempeh, cortado en cubos
1 cucharada. aceite de oliva
1 cucharada. El jengibre rallado
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada. aceite de sésamo
1 cucharada. vinagre de vino de arroz
3 cucharadas tamari (o salsa de soja)
2 cucharadas. miel de maple
2 zanahorias, picadas o cortadas en tiras finas
½ cabeza de brócoli, floretes
1 pimiento en rodajas
1 cucharada. semillas de sésamo, para decorar
cebolleta o cebollino, para decorar
3 tazas (585 g) de arroz integral cocido

Qué Necesitas Hacer

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y cocine el tempeh durante unos 6 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que se dore por cada lado.
2. Mientras tanto, prepare la salsa mezclando jengibre, ajo, aceite de sésamo, vinagre de vino de arroz, salsa de soja y jarabe de arce en un tazón.
3. Agregue la mitad de la salsa a la sartén con el tempeh, mezcle hasta que esté cubierta, luego retírela de la sartén y déjela a un lado.
4. Agregue las zanahorias, el brócoli y la pimienta, y la salsa restante a la sartén y cocine por unos 5 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
5. Luego, agregue el tempeh y cocine por otros 3-5 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas.
6. Una vez que esté listo, sírvalo con $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral cocido, semillas de sésamo y cebolletas o cebolletas en rodajas.

DF	MP	V						
			Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
			10 mins	20 mins	507	13	54	17





Pasta de Berenjena y Tomate

Sirve 4

3 cups (300g) pasta, uncooked
2 aubergines, cut into bite-size pieces
1 tbsp. olive oil
1 tbsp. oil from sundried tomatoes
14 oz. (400g) can chopped tomatoes
10 sundried tomatoes, drained
3 cloves garlic, minced
1 onion, diced
2 tbsp. tomato puree
1 tsp. coconut sugar
2 tsp. mixed herbs

Qué Necesitas Hacer

1. Preheat the oven to 375°F (190°C). Cook pasta according to instructions on the packaging.
2. Place the cut aubergine on a baking tray lined with baking paper and drizzle with 1 tbsp. of oil. Season with salt and cook in the oven for 35 minutes, until soft.
3. While the aubergine is cooking, heat 1 tbsp. of the sundried tomato oil in a pan over medium heat. Sauté the onion and garlic for around 5 minutes.
4. Next, add in the tomato puree, mixed herbs, and sundried tomatoes. Mix well and continue cooking for 2 minutes. Then add the chopped tomatoes and sugar. Reduce the heat and simmer until the aubergine is ready.
5. Once pasta and aubergine are ready, mix everything, and serve.



DF	MP	V			
Prep	Cook	Kcal	Fats(g)	Carbs(g)	Protein(g)
10 mins	30 mins	459	11	76	14

*Nutrition per serving





Bandeja Para Hornear Verduras y Tahini

Sirve 4

- 1 cebolla en rodajas
- 1 calabacín en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 1 taza (265 g) de garbanzos, escurridos
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 3 cucharadas tahini
- 1 limón, solo jugo
- 3 cucharadas leche de almendras
- 1 cucharada. semillas de sésamo
- puñado de cilantro picado

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 190 ° C (375 ° F).
2. Coloque las verduras picadas en una bandeja de horno, rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Mezclar bien y cocinar en el horno durante 35 minutos o hasta que las verduras estén cocidas.
3. En un tazón pequeño, mezcle el tahini, el jugo de limón, la leche y las semillas de sésamo, luego reserve.
4. Una vez que las verduras estén cocidas, mézclelas con la salsa tahini y sírvalas con cilantro fresco.



GF	DF	MP	N						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasag)	Carbs(g)	Proteína(g)
				10 mins	35 mins	260	13	26	11





Tempeh Boloñesa

Sirve 4

8 oz. (225g) penne, sin cocer
1 cucharada. aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
1 cebolla mediana picada
1 pimiento morrón rojo picado
7 oz. (200g) tempeh, desmenuzado
14 oz. (400g) lata de tomates picados
2 cucharadas. Pure de tomate
1 cucharada. vinagre de manzana
1 cucharadita hierbas mezcladas
albahaca fresca, para servir

Qué Necesitas Hacer

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén grande. Agregue el ajo y la cebolla y saltee hasta que estén fragantes, durante unos 3-4 minutos. Agregue el pimiento morrón y el tempeh desmenuzado y saltee durante otros 5 minutos.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y agregue los tomates picados, el puré de tomate, el vinagre y las hierbas mixtas; sazone con sal y pimienta. Llevar a ebullición y dejar hervir a fuego lento durante 5-6 minutos o hasta que se caliente por completo.
4. Para servir, repartir la pasta y la boloñesa entre platos y decorar con albahaca.



DF	MP	V						
			Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
			10 mins	45 mins	413	10	62	19





Pad Thai De Tofu

Sirve 4

Para la salsa:

- ¼ de taza (60 ml) de tamari
- ¼ de taza (60 ml) de sirope de arce
- 3 cucharadas agua
- 2 cucharadas. vinagre de arroz
- 2 cucharadas. mantequilla de maní
- 1 cucharada. Sriracha

Para el tofu:

- 7 oz. (200 g) de tofu firme, en cubos
- 1 cucharada. harina
- 1 cucharada. aceite de coco

Para el Pad Thai:

- 8 oz. (225 g) de fideos de arroz espesos
- 1 cucharada. aceite de coco
- 2 chalotas picadas
- 2 zanahorias grandes, cortadas en tiras o cerillas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 puñados de brotes de soja
- 3 cebolletas, en rodajas (parte verde)
- ¼ de taza (30 g) de maní, picado, para servir
- 1 lima, cortada en gajos

Qué Necesitas Hacer

1. Mezclar todos los ingredientes de la salsa en un bol y reservar.
2. En un tazón grande, mezcle el tofu con harina y sazone con sal asegurándose de que todos los lados estén cubiertos y reserve.
3. Cocine los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete.
4. Caliente el aceite de coco en un wok o sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los cubos de tofu preparados y cocine por 1-2 minutos hasta que se doren. Retirar del fuego y dejar de lado.
5. Ahora agregue las chalotas, las zanahorias y el ajo al wok. Saltee durante 1-2 minutos hasta que se ablanden, agregue la salsa y los fideos preparados anteriormente y cocine durante 1 minuto.
6. Luego, agregue el tofu y los brotes de soja, y mezcle suavemente hasta que estén bien combinados. Retirar del fuego y cubrir con la parte verde de las cebolletas. Sirva con maní y rodajas de lima.

Prensado de tofu: Envuelva un bloque de tofu en unas toallas de papel y colóquelo en un plato. Coloque una sartén de hierro fundido encima (o algo pesado) y déjela escurrir durante unos 15 minutos o más. Seque con palmaditas para eliminar el exceso de humedad en la superficie.

GF	MP	V	N
----	----	---	---

Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
15 mins	15 mins	469	18	68	15





Salteado Rápido de Vegetales

Sirve 4

Para la salsa:

1 cucharada. tahini

1 cucharada. aceite de sésamo tostado

1 cucharadita pasta de miso blanca

Jugo de 1 lima

Para el sofrito:

6 ½ oz. (180g) de fideos de arroz

1 cucharadita aceite de sésamo tostado

1 zanahoria grande, en espiral

1 calabacín, en espiral

½ taza de guisantes, congelados

1 cucharada. semillas de sésamo

cilantro, para servir

Qué Necesitas Hacer

1. Mezclar todos los ingredientes de la salsa.
2. Cocine los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete, luego déjelos a un lado.
3. Espiral de zanahoria y calabacín. Sin embargo, si no tiene un espiralizador, simplemente ralle usando los agujeros grandes.
4. Caliente 1 cucharadita. de aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio. Agregue los fideos de zanahoria y calabacín y cocine durante 3-4 minutos. A continuación, agregue los guisantes, las semillas de sésamo y los fideos cocidos. Mezcle bien y cocine por otros 3-4 minutos.
5. Finalmente, agregue la salsa y cocine por los últimos 2-3 minutos hasta que se caliente. Sirva con cilantro fresco.



GF	DF	MP	V	Q						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	15 mins	273	8	45	6





Berenjena Asada Y Estofado de Tomate

Sirve 4

2 cucharadas. aceite de oliva

2 berenjenas medianas, cortadas en trozos pequeños

2 tazas (330 g) de tomates cherry

14 oz. (400g) lata de tomates picados

14 oz. (400g) lata de garbanzos, escurridos

1 cebolla mediana picada

2 dientes de ajo picados

4 cucharadas Pure de tomate

1 cucharada. vinagre de sidra de manzana

2 cucharaditas hierbas mezcladas

un puñado de perejil picado

Qué Necesitas Hacer

1. Precalienta el horno a 200 ° C (400 ° F). Coloque la berenjena cortada en una fuente para hornear y rocíe con 1 cucharada. aceite de oliva y sazone con sal. Cocine en el horno durante 40 minutos hasta que esté suave.
2. Mientras tanto, calienta la cucharada restante. aceite en una sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y el ajo, sazone con sal y pimienta y cocine por 5-6 minutos hasta que estén suaves; luego agregue las hierbas mezcladas, el puré de tomate y cocine por otros 2 minutos.
4. A continuación, agregue los tomates picados, el vinagre, los garbanzos y los tomates cherry. Deje hervir, luego reduzca el fuego y continúe cocinando a fuego lento hasta que la berenjena esté lista.
5. Una vez que la berenjena esté blanda, añadir a la salsa de tomate y mezclar bien. Sirve con arroz y perejil picado.



GF	DF	MP	V						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				5 mins	50 mins	260	9	34	10





Coliflor Picante y Cuenco de Arroz con Garbanzos

Sirve 4

1 coliflor mediana, partida en floretes

14 oz. (400g) lata de garbanzos, escurridos

1 cucharada. aceite de oliva

3 tazas de arroz cocido

Para la salsa:

2 cucharadas. Sriracha

2 cucharadas. Tamari

1 cucharada. miel de maple

2 cucharaditas vinagre de sidra de manzana

2 cucharaditas jengibre fresco, picado

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita aceite de sésamo

2 cebollas verdes picadas

¼ de taza (30 g) de maní, picado

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 230 ° C (450 ° F) y prepare una fuente o bandeja para hornear.
2. Rompe la coliflor en floretes del tamaño de un bocado y colócalos en la bandeja junto con los garbanzos escurridos. Rocíe con aceite de oliva y sazone al gusto con sal marina y pimienta; hornee en el horno durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, prepare la salsa mezclando todos los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño.
4. Una vez que la coliflor y los garbanzos estén asados, retirar del horno y mezclar con la salsa preparada anteriormente.
5. Aumente la temperatura del horno para asar, regrese la bandeja al horno y cocine por unos 5 minutos más.
6. Retirar del horno dividir en tazones y servir con una porción de arroz.



GF	DF	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					10 mins	25 mins	380	11	57	13





Horneado de Camote y Frijoles

Sirve 4

2 batatas grandes, peladas

2x 14 onzas (400g) latas de frijoles negros, escurridos

7 oz. (200g) de queso vegano, rallado

un puñado de perejil picado

Para la salsa:

1 cucharada. aceite de oliva,

1 cebolla picada

3 dientes de ajo picados

1 cucharadita comino molido, más para condimentar las capas

2 cucharaditas pimentón ahumado, más para condimentar capas

1 cucharadita hierbas mixtas, más para condimentar capas

14 oz. (400g) lata de tomates picados

¼ de taza (60 ml) de puré de tomate

Qué Necesitas Hacer

1. En primer lugar, prepara la salsa de tomate. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla picada y el ajo y fría hasta que esté fragante, 3-4 minutos. A continuación, agregue las especias y las hierbas y cocine por otro minuto, revolviendo.
3. Agregue los tomates picados y el puré de tomate, y sazone con sal y pimienta al gusto. Deje hervir y luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que la salsa se reduzca y espese.
4. Precalienta el horno a 180 ° C (355 ° F). Extienda la mitad del tomate en el fondo de una fuente para hornear.
5. Corte las batatas en rodajas finas de 0.1 " (3 mm) e intente que cada rodaja tenga el mismo grosor.
6. Coloque una capa de camote sobre la salsa de tomate, superponiendo ligeramente, sazone con sal, hierbas y pimentón ahumado.
7. Luego, esparce 1 lata de frijoles negros encima de la papa. Continúe con otra capa de camote y sazone con sal, hierbas y pimentón ahumado.
8. Unte la segunda lata de frijoles negros seguida de una tercera capa de camote. Sazone nuevamente con sal, hierbas y pimentón ahumado.
9. Finalmente, cubra con la salsa de tomate restante. Cubra con un trozo de papel de aluminio y hornee durante unos 40-50 minutos, hasta que la batata esté bien cocida.
10. Espolvorea con queso vegano rallado y hornea sin tapar durante otros 10-15 minutos, hasta que el queso se derrita.



GF	DF	MP	V						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				30 mins	75 mins	361	17	44	9





Avena Pre-Entrenamiento y Batido de Plátano

Sirve 1

2 cucharadas. copos de avena

3 cucharadas agua caliente

1 plátano, rebanado y congelado

1 cucharada. harina de linaza

1 cucharada. miel de maple

1 taza (240 ml) de leche de almendras, sin azúcar

Qué Necesitas Hacer

1. Remoja la avena en el agua durante unos minutos hasta que se ablande.
2. Luego coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Servir inmediatamente.



DF	V	Q	N						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				5 mins	0 mins	291	7	54	6





Chocolate Post-Entrenamiento Batido de Proteínas

Sirve 1

1 plátano

¼ de aguacate

1 cucharada. mantequilla de almendras

1 cucharada. polvo de cacao crudo

2 cucharadas. polvo de proteína de chocolate vegano

1 taza (240 ml) de leche de almendras, sin azúcar

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Servir inmediatamente.



GF	DF	HP	V	Q	N
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
5 mins	0 mins	401	20	38	24





Nutella Vegana

Sirve 16

2 tazas (240 g) de avellanas tostadas

1 cucharada. extracto de vainilla

4 cucharadas polvo de cacao

4 cucharadas miel de maple

¼ de cucharadita sal

2 cucharaditas aceite de coco

½ taza (120 ml) de leche de avellana (o almendra)

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque las avellanas tostadas en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que estén molidas en trozos pequeños.
2. Agregue el resto de los ingredientes y vuelva a batir hasta que quede suave. Deberá raspar los bordes varias veces durante este proceso. Agregue leche adicional si es necesario para lograr una textura similar a la mantequilla.



GF	DF	HP	V	Q	N
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
10 mins	0 mins	119	10	7	3





Bolitas de Energía

Sirve 10

- 1 taza (120 g) de dátiles sin hueso
- ¾ taza (60 g) de harina de almendras
- ½ taza (30 g) de coco desecado
- 2 cucharadas. semillas de chia
- 2 cucharadas. aceite de coco, derretido
- 1 cucharada. mantequilla de maní natural

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos de alta velocidad y mezcle hasta que todo esté bien combinado y picado en trozos pequeños.
2. Con las manos, forme 10 bolitas del tamaño de una nuez. Colócalos en el refrigerador para que se enfríen durante al menos 1 hora para que se solidifiquen más.
3. Almacene en el refrigerador en un recipiente hermético hasta por 2 semanas.



GF	DF	LC	MP	V	Q	N
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)	
15 mins	0 mins	137	9	11	2	





Bolitas de Energía Matcha

Sirve 12

- 1 cucharada. polvo de matcha
- 1 taza (80 g) de coco desecado
- ¼ de taza (50 g) de harina de coco
- 1 cucharada (25 g) de proteína de vainilla en polvo (mezcla vegana)
- 2 cucharadas. aceite de coco
- 3 cucharadas miel de maple

Qué Necesitas Hacer

1. Agregue todos los ingredientes en un procesador de alimentos y presione hasta que estén bien combinados.
2. Forme 12 bolitas con las manos y guárdelas en el frigorífico hasta por 7 días.



GF	DF	LC	MP	V	Q
Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
10 mins	0 mins	94	6	7	2





Simple Vegan Oat Cookies

Sirve 12

2 tazas (180 g) de avena

1 taza (100 g) de harina de avena

5/8 taza (70 g) de harina de almendras

6 cucharadas miel de maple

4 cucharadas aceite de coco, derretido

1 cucharadita Levadura en polvo

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 360 ° F (180 ° C) y cubra una bandeja para hornear con papel de hornear.
2. En un bol, mezcle la avena, la harina, la harina de almendras, el polvo de hornear y una pizca de sal. Agregue el jarabe de arce y el aceite de coco, mezcle bien hasta que se combinen.
3. Con las manos ligeramente mojadas, cree 12 bolas con la mezcla y colóquelas en la bandeja para hornear y empújelas hacia abajo para crear formas de galletas.
4. Hornee por 20 minutos hasta que esté dorado y deje enfriar antes de comer.



DF	LC	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					15 mins	20 mins	166	9	18	4





Banana & Almond Muffins

Sirve 6

2 plátanos maduros, triturados

¼ de taza (60 ml) de sirope de arce

¼ de taza (60 ml) de mantequilla de almendras

½ taza (55 g) de harina de espelta

1 cucharadita Levadura en polvo

¼ de cucharadita bicarbonato de sodio

¼ de taza (30 g) de nueces

Qué Necesitas Hacer

1. Caliente el horno a 355 ° F (180 ° C) y forre una bandeja para muffins con moldes de papel para muffins.
2. Tritura los plátanos con un tenedor y combínalos con el jarabe de arce y la mantequilla de almendras. Incorpore la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio y mezcle bien.
3. Divida la masa entre los 6 moldes para muffins. Cubra cada una con las nueces.
4. Hornee durante unos 18-20 minutos en el medio del horno, o hasta que un palillo salga limpio.
5. Retire los muffins del horno y enfríe completamente antes de servir.



DF	MP	V	N						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				10 mins	20 mins	210	10	28	5





Lemon & Berry Cheesecake

Sirve 16

Para la corteza:

½ taza (40 g) de coco desecado
1 taza (100 g) de nueces picadas
12 dátiles medjool
pizca de sal

Para la capa de limón:

2 tazas (230 g) de anacardos, remojados durante 4 horas o durante la noche
1 taza (240 ml) de crema de coco
4 cucharadas aceite de coco, suave
½ taza (120 ml) de jarabe de arce
Ralladura de 1 limón
jugo de 1 jugo de limón
pizca de sal

Para la capa de bayas:

1 taza (150 g) de frutos rojos congelados
2 cucharadas. semillas de chia
2 cucharadas. jugo de limon
2 cucharadas. miel de maple

Qué Necesitas Hacer

1. Coloque todos los ingredientes de la corteza en un procesador de alimentos y mezcle hasta que se forme una pasta pegajosa. Transfiera la corteza a un molde para pasteles o molde desmontable y presione uniformemente para formar la capa inferior. Coloca la lata en el congelador mientras haces las otras capas.
2. Escurre los anacardos y sécalos con un paño de cocina. Coloque todos los ingredientes de la capa de limón en un procesador de alimentos y haga puré hasta que quede suave. Esparcir sobre la base y volver al congelador.
3. Prepara la última capa de frutos rojos. Coloque todos los ingredientes en el procesador de alimentos y haga puré hasta que quede suave. Extienda sobre la parte superior de la tarta de queso solo cuando la capa de limón se haya asentado por completo. Adorne con bayas adicionales (opcional). Regrese al congelador y congele hasta que esté listo.
4. Retire la tarta de queso del congelador durante unos 20 minutos antes de servir.



GF	DF	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					30 mins	2 hrs	297	19	30	5





Almond & Peach Cake

Sirve 12

4 cucharadas mantequilla de almendras

½ taza (125 g) de yogur vegano de durazno (como Alpro)

½ taza (120ml) de leche de almendras

½ taza (120ml) + 2 cucharadas. miel de maple

1 cucharada. jugo de limon

2 cucharaditas extracto de vainilla

2 duraznos, cortados en 8 gajos cada uno

escasas 2 tazas (240 g) de harina para todo uso

¾ taza (80 g) de harina de almendras

1 cucharadita Levadura en polvo

½ cucharadita bicarbonato de sodio

2 cucharaditas canela

3 cucharaditas Jengibre molido

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 355 ° F (180 ° C) y engrase (largo) un molde para pastel redondo o cúbralo con papel de hornear.
2. En un tazón grande, mezcle la mantequilla de almendras y el yogur hasta que quede suave, luego agregue gradualmente la leche de almendras y el jarabe de arce. Finalmente, agregue el jugo de limón y la vainilla.
3. En otro tazón, tamice la harina y agregue las almendras molidas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y las especias. Mezclar bien. Doble los ingredientes secos en los húmedos, mezclándolos bien con una espátula.
4. Transfiera la masa al molde para pastel y coloque los gajos de durazno encima. Hornea por unos 50 minutos o hasta que un palillo salga limpio.
5. Glasea la parte superior con las 2 cucharadas restantes. de sirope de arce y déjelo enfriar completamente antes de servir.



DF	MP	V	N						
				Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
				10 mins	50 mins	199	6	30	5





Vegan Chocolate Brownies

Sirve 16

8 oz. (220g) + 70% chocolate negro, picado

3 cucharadas aceite de coco

2 aguacates maduros

1 taza (200 g) de azúcar de palma de coco

2 huevos de lino

1 cucharadita extracto de vainilla

¾ taza (75 g) de harina de almendras

¼ de taza (30 g) de cacao en polvo sin azúcar

½ cucharadita Levadura en polvo

½ cucharadita de sal marina

½ taza (50 g) de nueces picadas

Qué Necesitas Hacer

1. Precaliente el horno a 350 ° F (175 ° C).
2. Cubra un molde para hornear de 8x8 pulgadas con papel de hornear.
3. Coloque el aceite de coco y el chocolate picado en un tazón mediano resistente al calor. Coloque el recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento. Revuelva el chocolate y el aceite de coco hasta que se derrita por completo.
4. En un tazón grande, triture el aguacate y luego agregue la mezcla de chocolate. Batir el azúcar, luego agregar los huevos de lino y el extracto de vainilla, mezclar bien.
5. Luego agregue el cacao en polvo, la harina de almendras, el polvo de hornear y la sal, mezclando hasta que estén combinados (no mezcle demasiado). Finalmente, agregue las nueces picadas.
6. Extienda la masa en el molde para hornear preparado y colóquelo en el medio del horno. Hornee durante unos 25 a 30 minutos hasta que se fije en el medio.
7. Deje enfriar completamente sobre una rejilla y corte en 12 cuadrados.

Cómo hacer un huevo de lino: Para hacer un huevo de lino, mezcle 1 cucharada. harina de linaza y 2 ½ cucharadas. agua. Déjalo reposar durante 5 minutos. espesar.

GF	DF	MP	V	N						
					Prep	Cocción	Kcal	Grasa(g)	Carbs(g)	Proteína(g)
					20 mins	35 mins	223	15	21	3

