

BEBIDAS QUE VAS A QUERER REPETIR

Las bebidas de proteínas son una forma conveniente y deliciosa de complementar tu ingesta diaria de proteínas. Cada sorbo está lleno de ingredientes de alta calidad que te ayudarán a construir y mantener músculos fuertes, acelerar la recuperación después del ejercicio y satisfacer tus necesidades nutricionales.



CÓCTEL SIN ALCOHOL DE BAYAS MIXTAS Y AMINOENERGÉTICO

PROTEÍNA
0G _

CARBOHIDRATOS
8G

CALORÍAS
30

GRASA
0G

INGREDIENTES

- 1/2 taza de hielo picado
- 2 fresas medianas, trituradas
- 1/4 taza de arándanos frescos
- 1 lata Amino Energy Sparkling , cereza
- 1/2 cucharadita jugo de limon
- 1 hoja de menta

CÓCTEL TROPICAL AMINO ENERGÉTICO

PROTEÍNA
0,5G

CARBOHIDRATOS
9 gramos

CALORÍAS
37

GRASA
0G

INGREDIENTES

- 4 onzas Optimum Nutrition AMIN.O. Bebida de hidratación con gas ENERGY + ELECTROLYTES
- 2 onzas de mezcla de jugo de naranja/mango/piña
- ½ onza de jugo de limón fresco
- Guarniciones opcionales: naranja fresca, lima, menta o fresas (macros no incluidos)



PORCIONES
1

TIEMPO
🕒 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza.
2. Decora con una rodaja de limón y disfruta.



PORCIONES
1

TIEMPO
🕒 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en un vaso alto o coctelera.
2. Vierta sobre hielo. Adorne con guarniciones opcionales si lo desea.

NOTAS

1. Puede usar una variedad de sabores espumosos de AMIN.O ENERGY para esta receta. ¡La lima de mango y piña también funcionaría bien!

BATIDO DE VAINILLA Y CANELA

PROTEÍNA
28 gramos

CARBOHIDRATOS
34 gramos

CALORÍAS
300

GRASA
6 gramos

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de leche vegetal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de tu proteína vainilla 100% Whey Protein en polvo

BATIDO DE NUECES, PLÁTANO Y BAYAS

PROTEÍNA 31 g **CARBOHIDRATOS** 38 g

CALORÍAS
378

GRASA
12 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada de proteína de chocolate ISO 100 en polvo
- 1 plátano
- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada mantequilla de nueces
- 1 taza de hielo



PORCIONES

Uno de 8 oz

TIEMPO

5 minutos

PREPARACIÓN

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia. Mezcle hasta que quede cremoso.
2. Sirva en un vaso y cubra con una pizca de canela.



PORCIONES

1

TIEMPO

5 minutos

PREPARACIÓN

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que quede suave y cremoso.
2. Sirvelo y disfruta.

CHOCOLATE CALIENTE PROTEICO

PROTEÍNA
21 gramos

CARBOHIDRATOS
17 gramos

CALORÍAS
162

GRASA
1 gramo



PORCIONES
 1

TIEMPO
 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza (245 g) de leche sin grasa
- ½ cucharada (16 g) de polvo de proteína de suero de chocolate
- ½ cucharada (3 g) de cacao en polvo sin azúcar
- ½ cucharadita (2 g) de azúcar

Coberturas opcionales: malvaviscos, crema batida, cacao en polvo, azúcar de canela o chispas (no se incluyen macros)

PREPARACIÓN

1. Caliente la leche en una cacerola pequeña a fuego medio. Observe atentamente y apague el fuego a la primera señal de fuego lento (no deje que hierva).
2. Batir los ingredientes restantes. Verter en una taza y disfrutar.



CAFÉ PROTEICO BATIDO VEGANO

PROTEÍNA
25 g

CARBOHIDRATOS
38 g

CALORÍAS
200

GRASA
7 g

PORCIONES
 1

TIEMPO
 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de stevia
- 2 cucharadas de café instantáneo
- 2 cucharadas de agua fría
- 3 - 4 cubitos de hielo
- 8 oz de leche de coco sin azúcar
- 1 medida de tu proteína vegana de vainilla

PREPARACIÓN

1. Combine la stevia, el café instantáneo y el agua fría en un tazón mediano.
2. Usando una batidora de mano o un batidor, bata hasta que la mezcla se vuelva suave como la seda y brillante, luego continúe batiendo hasta que espese y forme picos.
3. Combine el hielo, la leche de coco y la proteína en polvo en un vaso para servir y revuelva hasta que se combinen.
4. Cubra la mezcla de leche con el café batido y combustible.