

LA AVENA A OTRO NIVEL

La avena es un cereal que se ha vuelto cada vez más popular en los últimos años debido a sus muchos beneficios para la salud. Aquí te presentamos algunos de los principales beneficios de consumir avena:

- Control del colesterol
- Estabilización del azúcar en la sangre
- Ayuda a la digestión
- Puede ayudar a perder peso
- Fuente de nutrientes





AVENA CON PROTEÍNA DE BAYAS Y CREMA

PROTEÍNA CARBOHIDRATOS

16,7 g 26,3 g

CALORÍAS GRASA

290 2,75 g

PORCIONES

🍽️ 1

TIEMPO

🕒 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Combine la proteína, los copos de avena y $\frac{3}{4}$ de taza de agua en un recipiente apto para microondas.
2. Microondas a temperatura alta durante 2 minutos.
3. Agregue las bayas congeladas y sumérjase.

PROTEÍNA CARBOHIDRATOS

32 gramos 62 gramos

CALORÍAS GRASA

500 14 gramos

PREPARACIÓN

1. En una cacerola mediana, combine todos los ingredientes. Revuelva bien para combinar. Lleve la mezcla a ebullición baja, luego cocine durante 3-4 minutos hasta obtener la consistencia deseada. Agregue 1-2 cucharadas de jarabe de arce para obtener más dulzura si lo desea.
2. Sirva la avena con rodajas de plátano y mantequilla de maní.

INGREDIENTES

- 1 Scoop de tu proteína sabor Vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de avena arrollada
- $\frac{1}{2}$ taza de mezcla de bayas congeladas

AVENA PROTEICA DOBLE CHOCOLATE



PORCIONES

🕒 2

TIEMPO

🍽️ 10 minutos

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de avena
- 2 tazas de leche (o leche vegetal)
- $\frac{1}{2}$ plátano en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de cacao en polvo
- $\frac{1}{2}$ - 1 cucharada de Double Rich Chocolate Gold Standard 100% Whey Protein en polvo

AVENA ALTA EN PROTEÍNAS CON ARÁNDANOS Y VAINILLA



PROTEÍNA 18,5G _
CARBOHIDRATOS 36,5 gramos

CALORÍAS 273
GRASA 7G _

INGREDIENTES

- ½ taza (40 g) de avena antigua
- 1 taza (240 g) de leche de almendras y vainilla sin azúcar
- 1 cucharadita (4 g) de extracto de vainilla
- ½ cucharada (18 g) de tu proteína vegetal
- ½ taza (119 g) de agua
- ¼ de taza (39 g) de arándanos frescos o congelados

PORCIONES

 Hace 1 tazón

TIEMPO

 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Agregue la avena, la leche y el extracto de vainilla a una cacerola mediana a fuego medio. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a fuego lento. Deje cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mayor parte de la leche se haya absorbido.
2. Agregue la proteína en polvo y el agua y continúe cocinando hasta que todo el líquido se haya absorbido y la avena tenga una consistencia cremosa.
3. Cubra con arándanos (y cualquiera de sus otros ingredientes favoritos) y sirva de inmediato.

NOTAS

Puede usar agua u otro tipo de leche en lugar de la leche de almendras (las macros variarán). Otras sugerencias de aderezos son: semillas de cáñamo, nueces picadas o pecanas, mantequilla de nuez, miel, canela o granola (no se incluyen las macros).

AVENA AL HORNO CON PROTEÍNA DE PASTEL DE MANZANA



PROTEÍNA
3.9 gramos

CARBOHIDRATOS
5.9 gramos

CALORÍAS
56

GRASA
1.5 gramos

FIBRA
1 g

AZUCAR
3.1 g

PREPARACIÓN

Relleno:

- 2 huevos enteros grandes
- 8 onzas de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 1/2 tazas (120 g) de copos de avena
- 2 cucharadas de proteína en polvo (prefiero Labrada® 100 % suero de vainilla)
- 1 taza (8 onzas) de leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas de sustituto de azúcar moreno
- 3/4 de cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal

PORCIONES

 8

TIEMPO

 60 minutos

INGREDIENTES

- Mezcle:
 - 2 manzanas de su elección
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - 2 cucharadas de sustituto de azúcar morena
 - 1/2 cucharadita de canela molida
 - 1/4 cucharadita de goma xantana

INSTRUCCIONES

1. Pica las manzanas
2. Revuelve ligeramente la mezcla de manzanas hasta que las piezas estén cubiertas
3. Combina los ingredientes del relleno en un tazón y mezcla hasta que quede suave
4. Agrega la mezcla de manzanas en el fondo de una fuente para hornear
5. Vierta su relleno en la parte superior
6. Hornee a 375F/190C durante unos 40 minutos

Consejo: ¡Agregue cualquier cosa encima que desee, como un poco de caramelo sin azúcar!