



**NUTRI FIT CENTER**  
NUTRICIÓN Y METABOLISMO  
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

**Licda. María Inés Castro**  
Nutrición Clínica y Deportiva

## Recetas Saludables Prácticas:

### 1. SMOOTHIE DE CHÍA, BANANO Y PROTEÍNA WHEY

- 1 banano
- 1 tz leche de almendra
- 2cda chía
- 1cda vainilla
- 5 almendras
- canela
- 1 cucharon whey protein

- Colocar el banano, leche de almendra, vainilla, canela y hielo en un vaso
- Licuar hasta obtener textura de smoothie
- Agregar proteína, chía y revolver
- Agregar canela



**Recetas Saludables Prácticas:****2. DONAS FIT**

- 1/2 tz de avena
- 1/2 tz harina almendra
- 1cdita de polvo hornear
- 2 huevos
- 1 cda aceite oliva
- 1/3 tz yogurt griego
- 1 barra de chocolate 70% cacao derretida

- Precalentar horno a 160 grados
- Recipiente 1: mezclar ingredientes secos
- Recipiente 2: mezclar ingredientes líquidos
- Mezclar todos ingredientes hasta tener masa homogénea
- Colocar en moldes y hornear por 15-25 minutos



### **Recetas Saludables Prácticas:**

#### **3. RODAJA DE PAN CON HUEVO**

1 rodaja de pan integral o multigranos

Agregar 1 huevo poché o estrellado

Guacamole, kale, aceite de oliva

