



NUTRI FIT CENTER
NUTRICIÓN Y METABOLISMO
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Licda. María Inés Castro
Nutrición Clínica y Deportiva

Recetas Saludables Prácticas:**1. MANZANA CON MANTEQUILLA DE MANÍ**

1 unidad fruta (manzana roja o verde)

1cda mantequilla de maní

1cda granola sin azúcar

Corta la manzana en rodajas delgadas.

Calienta la mantequilla de maní por 20 segundos en el microondas para derretirla y espaciarla con más facilidad.

Esparce la mantequilla de maní sobre la manzana y agrega a cucharada de granola.



Recetas Saludables Prácticas:**2. KRISPY ALTO EN PROTEÍNA**

5 tazas cereal arroz krispy

1 taza marshmallows

1 taza proteína en polvo (vainilla)

4 cucharadas leche almendras sin azúcar

En una olla grande poner 2 cucharadas aceite de coco. Agregar marshmallows, mezclar y poco a poco proteína en polvo.

Añadir rice krispy poco a poco y mezclar.

Colocar la mezcla en un pyrex engrasado con aceite en aerosol y dejar enfriar.



Recetas Saludables Prácticas:**3. BITES ALTAS EN PROTEÍNA**

8 dátiles (sin semilla)

½ taza puré de manzana sin azúcar

1 limón grande

½ cdita vainilla

½ taza harina de coco

1 cdita proteína en polvo

¼ tz coco rallado sin azúcar

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.

Debe quedar hidratado para poder formar bolitas.

Con una cda, tomar una porción y hacer una bolita.

Cubrir con coco y ralladura de limón.

