

Batida de proteína de menta y moca

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo total: 5 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de leche de 1%
- 1 taza de café o concentrado de infusión fría congelado en cubitos de hielo
- 1 cucharada de proteína de chocolate en polvo
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- 1 gota de extracto de menta, al gusto
- Stevia líquida

Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a la licuadora de alta velocidad (o botella mezcladora) agregando los cubitos de hielo de café al final. Mezcle en función alta o de batida hasta que quede suave.
2. Cubra con crema batida.

Notas:

Congele su café frío favorito o los restos de café para hacer los cubitos de hielo. Para un sabor de café más fuerte, use expreso o concentrado de infusión fría sin azúcar agregada.

Papas majadas de coliflor asadas con parmesano

Tamaño de la porción: 1/3 taza

Cantidad de porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 c. caldo de pollo bajo en grasa y sodio
- 1 c. agua
- 2 dientes de ajo, pelados y cortados en cubitos
- 1 bolsa (aproximadamente 3 tazas) de floretes de coliflor congelados
- 1 lata (10 oz) de frijoles Cannellini o frijoles grandes del norte, escurridos y enjuagados
- ½ taza queso parmesano rallado fresco
- ½ cucharadita pimienta blanca

Sal al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En una olla, coloque el caldo de pollo, el agua y los dientes de ajo. Lleve a ebullición, luego agregue los floretes de coliflor y cubra. Cocine unos 5-7 minutos o hasta que los floretes estén suaves. También puede cocinarlo al vapor / microondas hasta que esté tierno.
3. Retire la mitad del líquido. Agrega frijoles y queso.

4. Con una licuadora de inmersión, mezcle la coliflor y los frijoles hasta que estén completamente batidos. Si no tiene una licuadora de inmersión, también puede licuar la coliflor con un procesador de alimentos o una licuadora de jarra grande.
5. Coloque la mezcla en una bandeja para hornear o plato de vidrio y hornee a 350 grados durante 20-25 minutos o hasta que el líquido se haya reducido y la mezcla se haya espesado.

Información nutricional: tamaño de la porción = 1/3 taza

83 calorías, 2g de grasa, 257mg de sodio, 10g de carbohidratos, 2g de azúcares, 3g de fibra, 7g de proteína

Súper relleno

Tamaño de la porción: 1/3 taza

Cantidad de porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 taza caldo de pollo bajo en sodio
- 2/3 taza quinua roja
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- 1 pimiento verde pequeño, cortado en cubitos (opcional)
- 1 taza de hongos en rodajas
- 1 libra de pavo molido 93% magro
- 1 manzana Honeycrisp grande, cortada en cubitos
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta
- ¼ de cucharadita salvia molida

Instrucciones:

1. En una olla, ponga a hervir el caldo de pollo. Agregue la quinua, baje el fuego a bajo y deje cocinar durante unos 30 minutos, revolviendo con frecuencia. La mezcla está lista cuando aparecen pequeñas espirales blancas de la quinua. (Nota: puede que quede algo de líquido).
2. Mientras tanto, rocíe una sartén con aceite en aerosol antiadherente, déjela a fuego medio y deje que se caliente. Agregue la cebolla, los pimientos y los hongos y saltee 1-2 minutos o hasta que se ablanden.
3. Agregue el pavo molido y cocine hasta que se dore, partiéndolo en trozos pequeños.
4. Agregue la quinua y la manzana en cubitos y revuelva antes de agregar las especias.
5. Transfiera a una fuente para hornear y hornee por 20 minutos o hasta que el relleno parezca crujiente en la parte superior.

Información nutricional: Tamaño de la porción = 1/3 taza

161 calorías, 7g de grasa, 469mg de sodio, 9g de carbohidratos, 3g de azúcares, 2g de fibra, 16g de proteína

Muffin de calabaza y linaza en una taza

Rinde 1-2 porciones (según su plan de comidas)

Ingredientes:

- 1/4 taza de harina de lino molida
- 3/4 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 2 paquetes de Stevia o endulzante sin calorías preferido
- 1 cucharada de proteína de suero de vainilla en polvo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de mantequilla ligera
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de puré de calabaza
- 2 cucharadas de yogur griego de vainilla con bajo contenido de azúcar (use nuestro folleto de “guía de la tienda de comestibles”)
- 1/2 cucharadita de semillas de calabaza (opcional)

Instrucciones:

1. Combine los primeros 6 ingredientes secos en un tazón para mezclar.
2. Agregue huevo, mantequilla, vainilla, calabaza y 1 cucharada de yogur de vainilla. Mezcle bien.
3. Rocíe una taza de fondo plano y ancho o un molde grande con aceite en aerosol.
4. Vierta la masa y aplanar la parte superior.
5. Microondas durante 1:30 - 2 minutos. Trate primero el extremo inferior, detenga uno aun ligeramente húmedo y deje reposar durante unos minutos para cocinar completamente. El sobre cocinar utilizará un producto más duro y denso.
6. Para servir, cubra con la cucharada restante de yogur de vainilla, especias de calabaza adicionales y algunas semillas de calabaza si lo desea.

Información nutricional por porción: 290 calorías, 16g de grasa total, 2.5g de grasa saturada, 410mg de sodio, 19g de carbohidratos totales, 12g de fibra dietética, 3g de azúcar, 21g de proteína