



Rico y Saludable

RECETAS DE OTRO LEVEL





RECETAS CON **PROTEÍNA**

Nutellina

Porciones: 1 vaso

Calorías: 130 kcal por porción

Proteína: 6 g por porción

200 g de pecanas
1 scoop de proteína Lvldrink Chocolate
1 cucharadita de crema de maní
Chorrito de leche light para ligar
Pizca de sal para resaltar sabor

INGREDIENTS

PREPARACIÓN

Procesa las pecanas.
En un vaso agrega la proteína en polvo, la crema de maní, la pecana procesada, un chorrito de leche light y una pizca de sal. Mezclarlo bien para que se integren los ingredientes.
Guarda la crema en un frasco con tapa y refrigera.



RECETAS CON **PROTEÍNA**

Alfajorcitos de avena y maní (sin horno)

Porciones: 4

Calorías: 160 kcal por porción

Proteína: 6.5 g por porción

1 scoop de proteína Lvldrink Vainilla
1 taza de avena molida
2 cucharadas de mantequilla de maní
2 cucharadas de leche (para ligar)
Nutellina (para relleno)
Coco rallado para decorar

INGREDIENTS

PREPARACIÓN

Mezcla la avena, proteína, mantequilla de maní hasta integrar.

Agrega la leche poco a poco hasta formar una masa suave y moldeable.

Forma tapitas con las manos.

Arma alfajorcitos colocando la nutellina de relleno.

Pásalos por coco rallado si deseas decorar.



RECETAS CON **PROTEÍNA**

Tarta sin horno de zanahoria con nueces

Porciones: 6

Calorías: 185 kcal por porción

Proteína: 11 g por porción

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de nuez picada
- 2 scoops de proteína LvlDrink Vainilla
- 1/2 taza de avena molida
- 1/2 cdita de canela
- 4 cucharadas de yogurt griego (o kéfir)
- 1 y 1/2 limón
- 2 cditas de miel de abeja

INGREDIENTS

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes de base en un bowl hasta formar masa.

Forra molde pequeño con papel vegetal.

Presiona masa en molde y refrigera 3 horas.

Para topping:

Mezcla yogurt griego con miel para integrar e incorpora el limón. Una vez la base esté firme, corta porciones, coloca topping, sirve frío.



RECETAS CON **PROTEÍNA**

Panqueques de proteína de chocolate y almendra

Porciones: 6 panqueques

Calorías: 110 kcal por panqueque

Proteína: 9 g por panqueque

2 scoops de proteína Lvldrink Chocolate
2 huevos
1/2 taza de leche vegetal sin azúcar
2 cdas de harina de almendra
1 cdita de polvo de hornear
Pizca de sal
Miel al gusto

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en licuadora.
Cocina en sartén antiadherente con spray por 2-3 minutos por lado.
Sirve con miel encima y rodajas de plátano o fresas frescas.
Ideal para tus desayunos.



RECETAS CON COLÁGENO

Mazamorra versión abuela 2.0

Porciones: 2

Calorías por porción: 68 kcal

Proteína por porción: 5 g

1 taza de arándanos (puede ser congelados)

1 taza de agua

1 scoop de colágeno hidrolizado LvlDrink

1 cucharadita de maicena disuelta en agua

Canela y clavo al gusto

Pizca de sal

INGREDIENTS

PREPARACIÓN

Cocina los arándanos con agua, canela y clavo. Cuando revienten, agrega la maicena disuelta y mezcla.

Apaga el fuego y añade el colágeno.

Deja enfriar y sirve como postre o desayuno.



RECETAS CON COLÁGENO

Chicha Morada con Colágeno de Arándanos

Porciones: 4

Calorías por porción: 60 kcal

Proteína por porción: 5 g

1 litro de agua
1 taza de maíz morado seco
3 clavos de olor
1 rama de canela
Cáscara de 1 limón
2 scoops de colágeno Lvldrink

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

Hierve el agua con el maíz morado, clavos, canela y la cáscara de limón por 45 minutos.

Cuela el líquido y deja enfriar.

Disuelve los 2 scoops de colágeno en la chicha morada fría y mezcla bien.

Sirve con hielo.



RECETAS CON **COLÁGENO**

Smoothie Antioxidante de Arándanos

Porciones: 2

Calorías por porción: 150 kcal

Proteína por porción: 7 g

1 taza de arándanos frescos o congelados
1 plátano maduro
1 taza de leche vegetal
1 scoops de colágeno Lvldrink
1 cucharadita de semillas de chía (opcional)
Hielo al gusto

INGREDIENTS

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
Sirve inmediatamente y disfruta de un boost antioxidante y proteico.



RECETAS CON **FIBRA**

Galletas crujientes de avena, manzana y fibra

Porciones: 8

Calorías por porción: 55 kcal

Fibra por porción: 4 g

1 manzana verde rallada
1 scoop de fibra Lvldrink
 $\frac{3}{4}$ taza de avena en hojuelas
 $\frac{1}{4}$ taza de harina de avena
1 cda de mantequilla de mani
 $\frac{1}{2}$ cdita de polvo de hornear
Canela al gusto
Unas gotas de esencia de vainilla

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa densa.

Forma bolitas, aplástalas y hornea a 180 °C por 15–18 min.

Deja enfriar para que queden crujientes.



RECETAS CON **FIBRA**

Avena Cremosa con Fibra de Manzana

Porciones: 2

Calorías por porción: 180 kcal

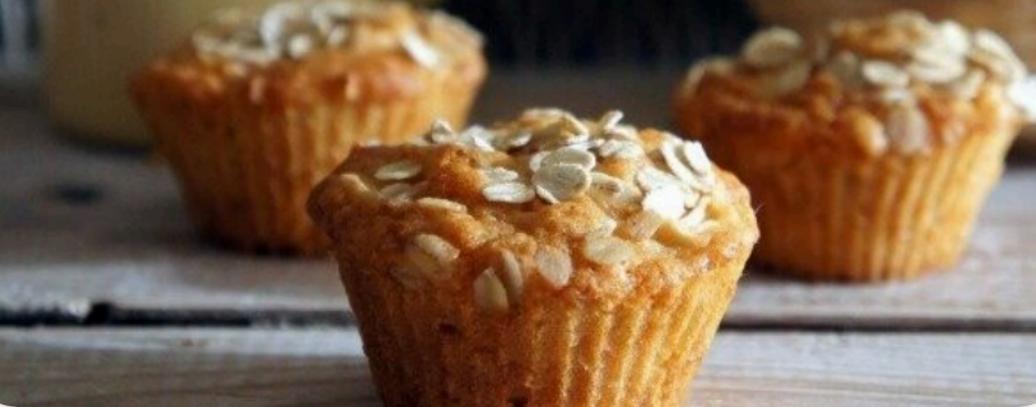
Fibra por porción: 9 g

1 taza de avena en hojuelas
2 tazas de leche vegetal
2 cucharadas de fibra de manzana Lvldrink
1 cucharadita de canela en polvo
1/2 manzana cortada en cubos
Nueces o almendras picadas para decorar

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

En una olla, hierva la leche.
Agrega la avena y cocina a fuego medio, revolviendo hasta que espese (unos 5-7 minutos).
Retira del fuego y mezcla la fibra de manzana Lvldrink, la canela y la miel.
Sirve en bowls, agrega los cubos de manzana y las nueces por encima.



RECETAS CON **FIBRA**

Muffins de manzana y fibra

Porciones: 6 muffins

Calorías por porción: 80 kcal

Fibra por porción: 4 g

- 1 manzana verde rallada
- 1 scoop de fibra Lvldrink
- 1 huevo
- ½ taza de avena molida
- ¼ taza de yogur natural o kefir
- ½ cdita de polvo de hornear
- Canela y esencia de vainilla al gusto

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Mezcla todos los ingredientes en un bowl hasta integrar bien.
- Rellena moldes de muffins
- Hornea durante 18–20 minutos hasta que estén dorados y firmes.
- Deja enfriar antes de desmoldar.