

Combustible Fit:

Recetas para Rendir al Máximo



ÍNDICE

1	Introducción	3
2	Desayunos	4
3	Comidas	11
4	Cenas	13
5	Bonus Track: Dulces Saludables	26
6	Conclusión	33

Introducción

Sabemos que llevar a cabo una alimentación equilibrada es algo esencial en una rutina de entrenamiento, pero a veces esto resulta complicado por la falta de tiempo. Por ello te daremos este eBook repleto de recetas prácticas, deliciosas y diseñadas para rendir al máximo.

Imagina desayunos energéticos listos en un par de minutos, comidas completas que solo requieren un paso extra y cenas ligeras que aceleran tu recuperación mientras tú descansas. Cada receta incorpora información nutricional clara, etiquetas “pre-entreno” o “post-entreno” y versiones para todo tipo de dietas (veanas, sin gluten, low-FODMAP...), para que adaptes tu menú sin complicaciones.



Desayunos



DESAYUNOS

¡Comienza el día con energía! El desayuno es la base de un día productivo y saludable: aporta la energía y los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita tras el ayuno nocturno. Un desayuno equilibrado activa tu metabolismo, mejora la concentración y refuerza el rendimiento físico y mental.

Un desayuno saludable debe cumplir tres objetivos:

Aportar energía: elige carbohidratos inteligentes: avena, cereales integrales o pan 100 % integral, acompañados de fruta fresca para una dosis extra de vitaminas, minerales y fibra.

Proveer proteína de calidad: incorpora fuentes magras como huevo, yogur griego, queso fresco o tu batido favorito de proteína (vegan o whey) para impulsar la síntesis muscular y mantener a raya el hambre.

Incluir grasas saludables y micronutrientes: añade un puñado de frutos secos, semillas de chía o lino, o unas láminas de aguacate para nutrir tu cuerpo con ácidos grasos esenciales, vitaminas (C y grupo B) y minerales clave como hierro, magnesio



Desayunos

Pancakes de Avena y Plátano (sin azúcar)

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 1/2 taza de avena (en hojuelas o molida tipo harina)
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear (opcional)
- 1 chorrito de esencia de vainilla (opcional)
- Aceite de coco o de oliva para la sartén



2 RACIONES



15 MINUTOS

Preparación

1. En un bol, machaca el plátano hasta obtener un puré
2. Añade los huevos y bate bien.
3. Incorpora la avena, la canela, el polvo de hornear y la vainilla. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
4. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de coco.
5. Vierte porciones pequeñas de la mezcla y cocina a fuego medio 1-2 minutos por lado.
6. Sirve con frutas frescas, yogur natural o un toque de crema de cacahuete.



Tip Fit:

Puedes añadir una cucharada de proteína en polvo si quieres un extra post-entreno.

Beneficios para Deportistas:

- Energía rápida y natural
- Buena fuente de proteína
- Alto en fibra



Desayunos

Pan de Plátano Verde

Ingredientes

- 2 plátanos verdes grandes (no maduros)
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio



Tip Fit:

Para una versión aún más nutritiva, añade una cucharada de semillas de chía o linaza a la mezcla antes de hornear.



6 RACIONES



40 MINUTOS

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Pela los plátanos verdes y córtalos en trozos.
3. Colócalos en una licuadora junto con los huevos, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato.
4. Tritura hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
5. Vierte en un molde pequeño forrado con papel de hornear.
6. Hornea entre 25 y 30 minutos.
7. Deja enfriar y desmolda



Beneficios para Deportistas:

- Energía sostenida y digestión lenta
- Fuente natural de potasio y magnesio
- Versátil y saciante
- Libre de gluten y harinas procesadas



Desayunos

Porridge de avena con proteínas y frutas

Ingredientes

- Copos de avena: 40-50 g (media taza), integrales o instantáneos.
- Líquido: 200-250 ml de agua o leche (vaca, almendra, soja, coco, etc.).
- Proteína en polvo: 1 scoop (20-30 g), del tipo y sabor que prefieras.
- Fruta: ½ taza o 1 pieza (plátano, bayas, kiwi, manzana, etc.).



1 RACIÓN

5 MINUTOS +
REFRIGERACIÓN
(MÍNIMO 4 H)

Preparación

1. **Mezcla:** En un tarro con tapa, combina avena, líquido y proteína en polvo. Añade semillas si lo deseas y remueve bien.
2. **Refrigera:** Guarda en la nevera toda la noche (mínimo 4 horas).
3. **Sirve:** Añade la fruta y tus toppings favoritos antes de comer. ¡Listo para disfrutar!



Tip Fit:

¿Cuándo tomar porridge?

El porridge es un alimento completo y versátil que se adapta a distintos momentos del día:

- **Desayuno:** ideal para empezar con energía y mantener la saciedad.
- **Antes del entrenamiento:** 2-3 h antes, aporta energía sin pesadez.
- **Después del entrenamiento:** ayuda a recuperar con su combinación de carbohidratos y proteínas.
- **Merienda:** en porción pequeña, es un tentempié nutritivo que evita antojos poco saludables.

Desayunos

Smoothie verde con espinaca, mango y proteína vegana

Entendemos perfectamente la preocupación. Los smoothies verdes pueden intimidar un poco por su color, pero este te va a sorprender. ¡Es una explosión de sabor tropical y fresca, perfecta para combatir el calor en verano!

Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de mango (fresco o congelado)
- 1 scoop de proteína vegana (vainilla o coco)
- ½ a 1 taza de líquido (agua, leche vegetal o zumo de naranja)

Opcional

- 1 cdita de chía o lino.
- Un trocito de jengibre.
- Miel o sirope de arce.



1 RACIÓN



5 MINUTOS

Preparación

1. Lava las espinacas.
2. Añade primero el líquido al vaso de la batidora, luego el resto.
3. Bate hasta que quede suave y cremoso.
4. Sirve y disfruta al momento.

¿Por qué amaras este smoothie?

- Refresca e hidrata: Ideal para días calurosos.
- Energía estable: Mango + proteína = vitalidad sin picos de azúcar.
- Cuida tus músculos: proteína vegetal para mantener y reparar.
- Refuerza defensas: vitaminas A y C de espinacas y mango.
- Mejora la digestión: fibra natural para un intestino feliz.



Valores nutricionales estimados por receta

Receta	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
Pancakes de avena y plátano	320 kcal	14 g	10 g	42 g	5 g
Pan de plátano verde	200 kcal	7 g	5 g	30 g	3-4 g
Porridge de avena con proteína	380 kcal	25-30 g	9 g	45-50 g	6 g
Pancakes de avena y plátano	380 kcal	20-25 g	4 g	20-25 g	4-5 g



Comidas

COMIDAS

El almuerzo es fundamental para un deportista, tan importante como el desayuno y la cena, y no debe subestimarse. Es una de las comidas clave para mantener un rendimiento óptimo, favorecer la recuperación y asegurar el aporte constante de energía y nutrientes.



Comidas

Berenjenas rellenas de verduras, queso y carne al horno

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 bolsa de verduras al vapor (brócoli, zanahoria y coliflor)
- 400 g de carne picada
- 100 g de queso fresco
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta blanca molida
- 150 g de salsa de tomate casera
- 2 cucharadas de salsa teriyaki



4 RACIONES



60 MINUTOS

Preparación

1. Abre las berenjenas por la mitad y haz cortes
2. Hornéalas a 190 °C durante 40 minutos con aceite, sal y pimienta.
3. Cocina las verduras al microondas y saltéalas.
4. Añade la carne, la salsa de tomate y la teriyaki. Cocina hasta reducir.
5. Vacía la pulpa de las berenjenas y mezcla con el relleno.
6. Rellena, añade queso fresco y decora con sésamo. Gratina si deseas.



Beneficios para Deportistas:

La berenjena es baja en calorías, rica en antioxidantes y fibra. Combinada con una fuente proteica y verduras, es una opción completa y digestiva ideal para deportistas.



Comidas

Salmón a la plancha con arroz integral y ensalada de aguacate

Ingredientes

- 150 g de salmón fresco
- 100 g de arroz integral cocido
- 1/2 aguacate
- Hojas verdes
- 1 cda. aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón (opcional)
- Sal, pimienta y hierbas



2 RACIONES



30 MINUTOS

Preparación

1. Cocina el arroz en agua con una pizca de sal (aprox. 2 partes de agua por 1 de arroz).
2. Mientras se hace el arroz, cocina el salmón a la plancha con aceite, sal y tus hierbas favoritas.
3. Prepara la ensalada mezclando hojas verdes y aguacate en cubos.
4. Aliña con aceite de oliva y jugo de limón.
5. Una vez todo esté listo, sirve en un plato completo: arroz como base, salmón al lado y ensalada fresca.



Beneficios para Deportistas:

- Comida completa y balanceada
- Proteína de alta calidad (salmón)
- Hidratos de carbono para energía (arroz)
- Grasas buenas (aguacate y aceite de oliva)
- Micronutrientes antioxidantes (hojas verdes)

Comidas

Bowl de quinoa con pollo, brócoli y almendras

Este Bowl de Quinoa con pollo, brócoli y almendras es una excelente opción para un almuerzo o cena nutritivos. Es una comida completa, equilibrada y deliciosa, ideal para preparar con antelación (meal prep) o disfrutarla al momento.

Si bien el pollo es una opción excelente, no es la única. Puedes variar la fuente de proteína:

Pescado: Salmón, atún o caballa a la plancha añaden ácidos grasos Omega-3, beneficiosos para el corazón y con propiedades antiinflamatorias, algo crucial para la recuperación muscular.

Opciones Veganas/Vegetarianas: Garbanzos asados, lentejas cocidas, tofu marinado o tempeh a la plancha son alternativas vegetales que aportan fibra y proteína, perfectas para quienes buscan reducir el consumo de carne.



Comidas

Bowl de quinoa con pollo, brócoli y almendras

Ingredientes

- Quinoa: 1 taza seca (cocida en agua o caldo, proporción 1:2)
- Pechuga de pollo: 150-200 g, cortada en dados o tiras
- Brócoli: 1 cabeza mediana, en floretes pequeños
- Almendras laminadas: 2-3 cucharadas
- Aceite de oliva virgen extra: 2-3 cucharadas
- Ajo (opcional): 1-2 dientes picados
- Sal y pimienta negra: al gusto.

Aderezo (opcional):

Zumo de 1/2 limón.

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo) o mostaza Dijon.

1 cucharada de miel o sirope de arce (opcional, para un toque dulce).

2-3 cucharadas de agua para diluir (si usas tahini).



2 RACIONES



30 MINUTOS

Preparación

1. Cocina la quinoa: enjuágala y cuécela con el doble de agua o caldo durante 15 minutos. Reposa tapada y airea con un tenedor.
2. Prepara el brócoli: al vapor (5-7 min) o salteado/asado con aceite hasta que esté tierno y dorado.
3. Cocina el pollo: en sartén con aceite hasta que esté dorado y bien cocido. Añade ajo al final si lo usas.
4. Tuesta las almendras: en sartén seca, 2-3 minutos removiendo hasta dorar.
5. (Opcional) Prepara el aderezo: mezcla zumo de limón, tahini o mostaza, miel o sirope y un poco de agua.
6. Monta tu bowl: sirve la quinoa, añade pollo y brócoli, espolvorea almendras y rocía con el aderezo

¿Por Qué Este Bowl es una Elección Ganadora?

- **Energía sostenida:** gracias a la quinoa, rica en carbohidratos complejos, fibra y proteína completa.
- **Proteína de calidad:** el pollo magro favorece la recuperación muscular y la saciedad.
- **Vitaminas y antioxidantes:** el brócoli aporta fibra, vitamina C, K y compuestos que fortalecen el sistema inmunológico.
- **Grasas saludables:** las almendras y el aceite de oliva ofrecen nutrientes clave como vitamina E y ácidos grasos buenos.

Comidas

Tortilla de espinacas y queso feta con tomates cherry asados

Ingredientes

- Huevos: 2-3 grandes (según tu apetito).
- Espinacas frescas: 1 puñado generoso (aproximadamente 1 taza).
- Queso feta: 30-50g, desmenuzado.
- Tomates cherry: 1 puñado, enteros o partidos por la mitad.
- Aceite de oliva virgen extra: 1 cucharadita.
- Sal y pimienta negra: al gusto.
- Opcional: una pizca de orégano o albahaca seca para los



3 RACIONES



20 MINUTOS

Preparación

1. Tomates cherry (opcional): saltéalos o ásalos con aceite, sal, pimienta y orégano hasta que estén dorados.
2. Bate los huevos: sazónalos con sal y pimienta.
3. Cocina las espinacas: en sartén con aceite, 1-2 minutos hasta que se ablanden.
4. Añade huevos y feta: vierte los huevos sobre las espinacas y espolvorea el queso por encima.
5. Cocina la tortilla: a fuego medio-bajo hasta que cuaje.
6. Sirve con los tomates cherry asados.



Beneficios para Deportistas:

- Huevos: una fuente de proteína de alta calidad con todos los aminoácidos esenciales, además de vitaminas y minerales. Te mantendrán saciado y ayudarán a tu musculatura.
- Espinacas: aportan fibra, vitaminas (K, A, C) y minerales esenciales, con muy pocas calorías.
- Queso Feta: suma proteínas, calcio y un sabor delicioso y ligeramente salado.
- Tomates Cherry: ricos en antioxidantes (como el licopeno) y vitaminas.
- Micronutrientes antioxidantes (hojas verdes)

Valores nutricionales estimados por receta

Receta	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
Berenjenas rellenas	400 kcal	30 g	10 g	42 g	5 g
Salmón con arroz integral y aguacate	520 kcal	35 g	5 g	30 g	3-4 g
Bowl de quinoa, pollo, brócoli y almendras	480 kcal	25-30 g	9 g	45-50 g	6 g
Tortilla con espinacas y feta	300 kcal	20-25 g	4 g	20-25 g	4-5 g

Cenas



CENAS

Hablemos de las cenas, un momento clave del día que a menudo pasamos por alto o gestionamos mal. Para muchos, la cena es un reto: queremos algo rápido, ligero y nutritivo que no nos deje pesados y que, idealmente, nos ayude a descansar mejor.



Cenas

Pizza sin harina con base de coliflor

Ingredientes

- 250 g de coliflor cruda
- 1 huevo
- 40 g de queso rallado
- Sal, orégano y pimienta

Topping:

- 2 cdas. de salsa de tomate natural
- 40 g de queso rallado
- 1 huevo o atún
- Tomates cherry, champiñones, rúcula



2 RACIONES



30 MINUTOS

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Tritura y cocina la coliflor. Exprímela para quitar líquido.
3. Mezcla con huevo, queso y especias. Forma la base.
4. Hornea 20 minutos. Añade el topping.
5. Hornea 10 minutos más. Decora al gusto.



Tip Fit:

Añade una cucharada de semillas de chía o lino molido a la base para mejorar la textura y aumentar el aporte de fibra y omega-3. ¡Más saciedad y beneficios en cada bocado!



Beneficios para Deportistas:

Base baja en carbohidratos y rica en fibra. Ideal para cenas ligeras con proteínas y vegetales. Óptima para recuperación sin excesos.



Cenas

Pan de Cottage proteico

Ingredientes

- 100 g de queso cottage
- 2 huevos
- Especias al gusto
- Aceite de oliva (opcional)

Relleno:

- Aguacate
- Huevo cocido o atún
- Aceite de oliva virgen extra



4 RACIONES



30 MINUTOS

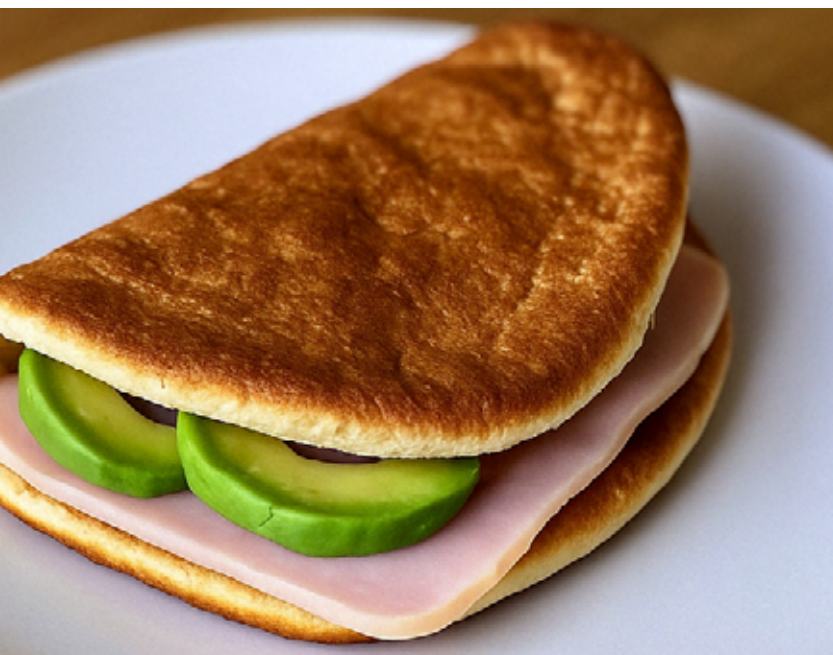
Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes en licuadora.
3. Vierte en un molde bajo (tipo crepe)
4. Hornea 20-25 minutos.



Tip Fit:

¿Te gusta el toque crujiente? Espolvorea semillas de sésamo o pipas de calabaza por encima antes de hornear. Aportan textura, grasas saludables y un extra de micronutrientes como el magnesio, ideal para la recuperación muscular y el buen descanso.



Beneficios para Deportistas:

Rico en caseína (absorción lenta), bajo en carbohidratos y sin harinas. Ideal para cenar tras entrenar, con buena digestibilidad y efecto saciante.



Cenas

Crema de calabacín y puerro

Ingredientes

- Calabacín: 2 medianos, troceados
- Puerro: 1 mediano, parte blanca y verde clara
- Patata (opcional): 1 pequeña, para más cremosidad
- Caldo de verduras: 500-700 ml (o agua con pastilla de caldo)
- Aceite de oliva virgen extra: 1 cucharadita
- Sal y pimienta: al gusto
- Para acompañar: pan integral tostado (1 rebanada por persona)

2-3
RACIONES

40 MINUTOS

Preparación

1. Sofríe el puerro: en aceite de oliva, 5 minutos hasta que esté tierno.
2. Añade calabacín y patata: remueve 2 minutos.
3. Cubre con caldo: lleva a ebullición, luego cocina tapado a fuego medio-bajo 15-20 minutos.
4. Tritura: hasta lograr una textura suave. Ajusta con más caldo si es necesario y salpimenta al gusto.
5. Sirve caliente: con pan integral tostado y, si deseas, un chorrito de aceite crudo.



Cenas

Ensalada templada de garbanzos especiados con verduras asadas

Ingredientes

- Garbanzos cocidos: 1 bote pequeño (unos 200g escurridos y enjuagados).
- Verduras para asar: 1 calabacín pequeño, 1/2 pimiento rojo, 1/2 cebolla morada (todos cortados en trozos medianos). Puedes añadir berenjena, champiñones o zanahoria si quieres.
- Especias para los garbanzos: 1/2 cucharadita de comino molido, 1/2 cucharadita de pimentón dulce (o picante), una pizca de cúrcuma (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra: 2-3 cucharadas.
- Zumo de limón: 1 cucharada.
- Hojas verdes: un puñado de espinacas frescas, rúcula o mezcla de lechugas tiernas.
- Sal y pimienta negra: al gusto.
- Opcional: cilantro fresco picado para decorar.



2 RACIONES



30 -35 MINUTOS

Preparación

1. Precalienta y prepara: horno a 200 °C. Trocea las verduras, mezcla con aceite, sal y pimienta en una bandeja.
2. Asa las verduras: 15-20 min, removiendo a mitad de cocción.
3. Saltea los garbanzos: con especias en sartén durante 5-7 min hasta que estén dorados y crujientes.
4. Monta la ensalada: base de hojas verdes, añade verduras asadas y garbanzos templados.



Tip Fit:

Es hora de desmentir un falso mito! Cenar carbohidratos NO engorda. Esta es una de las creencias más extendidas y erróneas.

Lo que importa es el balance calórico total y la calidad de los alimentos. Incluir carbohidratos complejos por la noche (como quinoa o patata) puede ayudarte a descansar mejor y recargar energía. Elige cenas equilibradas con proteínas, vegetales y carbohidratos de calidad... y olvídate del miedo a cenar bien.



Valores nutricionales estimados por receta

Receta	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
Pizza de coliflor	330 kcal	20 g	18 g	12 g	4 g
Pan de cottage proteico	260 kcal	24 g	14 g	5 g	0.5 g
Crema de calabacín y puerro (+ pan)	220 kcal	6 g	8 g	28 g	5 g
Ensalada de garbanzos y verduras	380 kcal	15 g	14 g	45 g	9 g

Bonus Track: Dulces Saludables



BONUS TRACK: DULCES SALUDABLES

Quién dijo que para comer sano hay que renunciar a los postres y a esos pequeños caprichos dulces? Durante mucho tiempo, la idea de “dulce” se ha asociado directamente con la “culpa”, el azúcar refinado y los ingredientes poco nutritivos. Pero la verdad es que disfrutar de un postre o una merienda dulce puede ser perfectamente compatible con una alimentación saludable y equilibrada.

En esta sección, vamos a desterrar esa vieja creencia. Queremos demostrarte que es posible preparar y disfrutar de dulces deliciosos, nutritivos y reconfortantes, sin sacrificar tu bienestar ni tus objetivos de salud. Te sorprenderá la creatividad y los ingredientes naturales que podemos utilizar para satisfacer ese antojo dulce de una manera inteligente.



Bonus Track: Dulces Saludables

Crema de avellanas con dátiles

Ingredientes

- 4 dátiles grandes sin hueso (remojados 10 minutos en agua caliente si están secos)
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo (sin azúcar)
- 100 g de avellanas tostadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100-150 ml de leche de vaca o bebida vegetal (almendra, avena o la que prefieras)
- 1 pizca de sal



10 PORCIONES



60 MINUTOS

Preparación

1. Tritura las avellanas en un procesador potente hasta que suelten su aceite y formen una pasta.
2. Añade los dátiles escurridos, el cacao, la vainilla, la sal y parte de la bebida vegetal.
3. Procesa hasta conseguir una crema suave y homogénea. Añade más líquido si la deseas más ligera.
4. Guarda en un tarro de cristal hermético en la nevera hasta por una semana.



Beneficios para Deportistas:

- Energía saludable y sostenida gracias a los dátiles y las grasas buenas de las avellanas y el aceite.
- Rica en fibra, hierro y magnesio: nutrientes clave para el rendimiento y la recuperación.



Bonus Track: Dulces Saludables

Brownie de Coliflor y Crema de Cacahuete

Ingredientes

- 200 g de coliflor cruda (rallada o triturada finamente)
- 2 huevos
- 3 cucharadas de crema de cacahuete natural
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1 pizca de sal
- Endulzante natural al gusto



8 RACIONES



45 MINUTOS

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Tritura la coliflor cruda junto con los huevos hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Añade la crema de cacahuete, el cacao, el polvo de hornear, la sal, la canela y el endulzante. Mezcla bien.
4. Vierte en un molde cuadrado pequeño forrado con papel vegetal.
5. Hornea durante 25-30 minutos.
6. Deja enfriar antes de cortar en porciones



Beneficios para Deportistas:

Este brownie es una alternativa sin harinas ni azúcares refinados, perfecta para una merienda o un snack post-entreno. La coliflor aporta fibra y volumen sin alterar el sabor, mientras que la crema de cacahuete suma proteínas y grasas saludables. Ideal para disfrutar sin culpas y con valor funcional.



Bonus Track: Dulces Saludables

Banana bread

Ingredientes

- Plátanos muy maduros: 3 medianos (1 ½ tazas machacados)
- Huevos: 2 grandes
- Extracto de vainilla: 1 cucharadita
- Harina integral: 1 ½ tazas (puede mezclarse con harina de avena)
- Bicarbonato de sodio: 1 cucharadita
- Canela en polvo: ½ cucharadita
- Sal: una pizca.



10 RACIONES



1' 10 minutos

Preparación

1. Precalienta el horno a 175 °C y engrasa o forra un molde de 22×12 cm.
2. Mezcla los ingredientes húmedos: machaca los plátanos y añade huevos y vainilla.
3. Combina los secos: mezcla harina, bicarbonato, canela y sal.
4. Une ambas mezclas: incorpora los secos a los húmedos sin batir en exceso. Añade opcionales si deseas.
5. Hornea 50-60 min, hasta que al pinchar salga limpio.
6. Deja enfriar 10-15 min en el molde y luego sobre rejilla



Un clásico absoluto:

El Banana Bread (Pan de Plátano) es un clásico absoluto cuando se habla de dulces saludables. Es delicioso, aprovecha los plátanos maduros (esos que ya nadie quiere comer y que son los mejores para hornear), y se puede adaptar fácilmente para ser muy nutritivo.

Bonus Track: Dulces Saludables

Tableta helada

Ingredientes

- Base cremosa: 1 taza de yogur griego natural (sin azúcar) o yogur vegetal espeso (coco, soja).
- Endulzante: 1-2 cucharadas de miel, sirope de arce puro, o tu endulzante favorito al gusto (stevia, eritritol).
- Cacao puro en polvo: 1 cucharada (opcional, para una base de chocolate).

Relleno:

- Frutas: frutos rojos
- Frutos secos: almendras laminadas, nueces picadas, pistachos, avellanas.
- Semillas: chía, lino, calabaza, girasol, sésamo.
- Otros: coco rallado, nibs de cacao, trocitos de chocolate negro (70% cacao o más), etc.



10 RACIONES



1' 10 minutos

Preparación

1. Mezcla la base: yogur con endulzante y cacao (opcional) hasta que quede cremoso.
2. Extiende sobre papel de horno: forma una capa de 0.5 a 1 cm en una bandeja.
3. Añade toppings: frutas, frutos secos, semillas, etc.
4. Congela: mínimo 2-3 horas, hasta que esté sólida.
5. Rompe y disfruta: en trozos irregulares, como snack frío, antes de cortar.

Combinación de sabores y texturas:

Este postre helado es un éxito por su combinación de sabores y texturas, y porque puedes personalizarlo al máximo con tus ingredientes favoritos. Es la prueba de que un capricho puede ser delicioso y muy saludable.



Valores nutricionales estimados por receta

Receta	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra
Nutella fit de dátiles	80 kcal	1.5 g	4.5 g	9 g	2 g
Brownie de coliflor y cacahuete	130 kcal	6 g	9 g	8 g	2.5 g
Banana bread (1 rebanada)	180 kcal	5 g	6 g	28 g	3 g
Tableta helada de yogur	120 kcal	6 g	5 g	12 g	2 g

Conclusión

Cuidar tu alimentación es cuidar tu rendimiento, tu salud y tu bienestar general. A través de este eBook, has descubierto recetas que no solo nutren tu cuerpo, sino que también te invitan a disfrutar del proceso de comer bien.

Esperamos que estas ideas te sirvan de inspiración para incorporar nuevas opciones a tu dieta diaria y que te demuestren que es posible cocinar de forma sencilla, saludable y deliciosa, sin necesidad de recurrir a productos procesados o planes restrictivos.

Recuerda: el equilibrio está en la constancia, en escuchar a tu cuerpo y en elegir alimentos que trabajen a tu favor. ¡Que estas recetas te acompañen en cada paso de tu camino deportivo!



EDU SPORT



EDUCA EDTECH
Group

 Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA
EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@edusport.school

 958 050 248

 Horario de atención al cliente:
Lunes a viernes: 9.00h a 20.00h.
Sábados : 10h a 14h.