NUTRILITE®

RECETAS DE PROTEÍNA VEGETAL EN POLVO

BATIDO DE ENERGÍA TRIPLE DE BAYAS

INGREDIENTES

Porciones: 4

3½ tazas de yogur de vainilla
1 taza de cubitos de hielo (alrededor de 16 cubitos)
⅓ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
⅓ taza de fresas, lavadas y despalilladas
1/3 taza de moras azules
½ taza de frambuesas

GRADO DE DIFICULTAD

Muy fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta formar una preparación uniforme, sin grumos.
2. Sirve inmediatamente.
3. NOTA: la fruta congelada producirá un batido más espeso.

INTERCAMBIOS

1 de lácteos, 1½ de frutas, 1 de proteína vegetal.

Tamaño de la porción: 1½ taza o 12 onzas.

Colores de fitonutrientes: verde, rojo, púrpura/azul.

Opción vegana: reemplaza el yogur de vainilla por yogur de soja.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/4 de una receta (11.3 onzas).

Cantidad por Porción
Calorías 232.82
Calorías de Grasa (27%) 28.81

	% Valor Diario
Grasas Totales 3.25 g	5%
Grasas Saturadas 1.74 g	9%
Colesterol 10.72 mg	4%
Sodio 222.83 mg	9%
Potasio 521.97 mg	15%
Total de Carbohidratos 34.14g	11%
Fibra: 1.54 g	6%
Azúcar 32.09 g	
Proteínas 17.26 g	35%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

MUFFINS DE BANANA, ARÁNDANO Y NUEZ

INGREDIENTES

Porciones: 10
1½ taza de harina común
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
¾ taza de azúcar
⅓ taza de aceite vegetal
4 bananas, peladas y cortadas en rodajas
2 huevos
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de bicarbonato de soda
¼ taza de nueces picadas
⅓ taza de arándanos secos
½ cucharadita de sal

GRADO DE DIFICULTAD

Fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Duración total: 30 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350 grados y forra o rocía un molde para muffins.
2. Tamiza juntos en un bol grande la harina, proteína vegetal en polvo, bicarbonato de soda, polvo de hornear, azúcar y sal.
3. Haz puré de las bananas, los huevos y el aceite en un bol pequeño.
4. Agrega la mezcla húmeda a la mezcla seca, y revuelve hasta que se incorporen.
5. Agrega las nueces y los arándanos secos.
6. Extrae la masa, colócala en los 10 moldes para muffins y hornea durante 20 a 25 minutos, o hasta que los muffins vuelvan a su forma.

INTERCAMBIOS

1 de carbohidratos, 2½ de frutas, 1 de proteína vegetal, 2 de grasas.

Tamaño de la porción: 1 muffin (5 onzas).

Colores de fitonutrientes: verde, púrpura/azul.

Opción vegana: reemplaza 1 huevo con 1 cucharada de semilla de lino molida.

Receta: 1 cucharada de semilla de lino molida en 2 ó 3 cucharadas de agua.

Calienta a fuego lento durante 5 minutos hasta que tome una consistencia similar a la del huevo. Deja enfriar. Agrega a la receta como sustituto del huevo.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/10 de una receta (4.8 onzas).

Cantidad por Porción
Calorías 358.99
Calorías de Grasa (27%) 97.41

	% Valor Diario
Grasas Totales 11.09 g	17%
Grasas Saturadas 1.11 g	6%
Colesterol 37.2 mg	12%
Sodio 354.39 mg	15%
Potasio 249.38 mg	7%
Total de Carbohidratos 58.52g	20%
Fibra 3.47 g	14%
Azúcar 21.82 g	
Proteínas 7.84 g	16%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

HAMBURGUESA VEGETARIANA DE CHIPOTLE

INGREDIENTES

Porciones: 6

2 huevos batidos
1 taza de frijoles negros
¾ taza de arroz integral cocido
¾ taza de pan molido
½ taza de cebolla cortada finamente en cubos
½ taza de hongos portobello cortados en cubos y salteados
½ taza de granos de maíz dulce
¼ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
⅓ taza de queso fresco O de queso feta desmenuzado
1 cucharada de cilantro picado
1 pizca de pimienta
1 diente de ajo molido
2 cucharadas de pimientos chipotle
1 cucharadita de sal marina
2 cucharadas de aceite de oliva

GRADO DE DIFICULTAD

Fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Tiempo inactivo: 20 minutos
Tiempo total: 37 minutos

PREPARACIÓN

1. Saltea la cebolla y los hongos cortados en cubos usando aceite de oliva hasta que estén blandos, alrededor de 4 minutos, y déjalos enfriar.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mezclador. Mézclalos hasta que estén bien incorporados.
3. Forma con la mezcla 6 hamburguesas y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel encerado.
4. Coloca las hamburguesas en el congelador durante unos 20 minutos para que se endurezcan.
5. Cocina las hamburguesas a 165 grados en una sartén antiadherente iCook® o en la parrilla. Sirve con tus panecillos y condimentos favoritos.
6. NOTA: los pimientos pueden aumentarse o reducirse a gusto.

INTERCAMBIOS

2 de carbohidratos, 1 de proteína vegetal, 1 de grasas.

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa (6 onzas)

Colores de fitonutrientes: verde, púrpura/azul, amarillo/verde, blanco. Agrega rodajas de tomate fresco a las hamburguesas para incluir licopeno y el color de fitonutrientes rojo. La receta tendrá así 5 colores.

Opción vegana: reemplaza el huevo por semilla de lino. Reemplaza el queso fresco o feta por queso de soja o de arroz.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/6 de una receta (6.1 onzas)

Cantidad por Porción
Calorías 257.46
Calorías de Grasa (33%) 85.45

	% Valor Diario
Grasas Totales 11.09 g	17%
Grasas Saturadas 2.67 g	13%
Colesterol 69.42 mg	23%
Sodio 4007.04 mg	167%
Potasio 372.65 mg	11%
Total de Carbohidratos 30.14g	10%
Fibra: 4.94 g	20%
Azúcar 3.18 g	
Proteínas 13 g	26%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

PAN DE TRIGO Y MIEL

INGREDIENTES

Porciones: 12

2½ tazas de harina para pan
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
½ taza de harina integral
2 cucharaditas de levadura seca
4 cucharadas de miel
4 cucharadas de aceite de canola u otro aceite vegetal
1⅓ taza de agua tibia (a unos 115 grados)
1¼ cucharadita de sal

GRADO DE DIFICULTAD

Dificultad moderada

INTERCAMBIOS

2 de carbohidratos, 1 de grasas.

Tamaño de la porción: 1 rebanada (2.7 onzas)

Colores de fitonutrientes: verde.

Opción vegana: reemplaza la miel por azúcar o néctar de agave.

PREPARACIÓN

1. Tamiza todos los ingredientes secos juntos en un bol mezclador grande.
2. Haz un "pozo" en el centro de los ingredientes secos.
3. Mezcla agua tibia, miel y aceite en un bol pequeño.
4. Vierte la mezcla líquida en el "pozo" de la mezcla seca, y mezcla hasta formar una masa.
5. Coloca la masa sobre una superficie enharinada y amásala durante unos 5 minutos.
6. Coloca la masa en un bol grande aceitado, cúbrela con plástico y déjala en un sitio cálido hasta que su tamaño llegue al doble.
7. Cuando el tamaño de la masa llegue al doble, amásala con los puños y colócala nuevamente en la superficie enharinada.
8. Aplana la masa para expulsar el aire atrapado, y dale forma de pan.
9. Precalienta el horno a 350 grados.
10. Coloca la masa en un molde para pan recubierto, cubre con una toalla de cocina húmeda y déjalo en un sitio cálido hasta que se eleve justo por encima del molde.
11. Hornea el pan hasta que haga un sonido a hueco cuando lo golpees, o hasta que un termómetro colocado en el centro del pan indique 190 grados.
12. Déjalo enfriar sobre la rejilla y corta en rebanadas según necesites.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/12 de una receta (2.7 onzas)

Cantidad por Porción
Calorías 200.57
Calorías de Grasa (24%) 48.64

	% Valor Diario
Grasas Totales 5.51 g	8%
Grasas Saturadas 0.44 g	2%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 283.9 mg	12%
Potasio 57.01 mg	2%
Total de Carbohidratos 30.34g	10%
Fibra 1.41 g	6%
Azúcar 5.86 g	
Proteínas 7.54 g	15%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

PANQUEQUES DE MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES

Porciones: 4

1½ taza de harina
½ taza de harina integral
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
1 manzana, descorazonada y cortada en cubos
3½ cucharaditas de polvo de hornear
4 cucharadas de aceite vegetal
1½ cucharada de miel
1 pizca de sal
1 cucharadita
1 cucharadita de canela
2½ tazas de jugo de manzana

GRADO DE DIFICULTAD

Muy fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 4 minutos
Tiempo total: 14 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalienta una plancha o sartén antiadherente iCook®.
2. Tamiza todos los ingredientes secos juntos, con especias incluidas, en un bol grande.
3. Agrega el jugo de manzana, la miel y el aceite y bate hasta formar una preparación pareja.
4. Incorpora la manzana cortada en cubos.
5. Cubre la sartén con una pequeña cantidad de aceite y vierte en ella alrededor de ½ taza de masa.
6. Voltea el panqueque o hotcake cuando se haya dorado y finaliza la cocción del otro lado.
7. Sirve con jarabe de arce o tu condimento de frutas preferidas.
8. NOTA: los panqueques o hotcakes requieren una temperatura de cocción baja para que puedan cocinarse por más tiempo que los panqueques con huevos.

INTERCAMBIOS

4 de carbohidratos, 1 de proteína vegetal, 2 de grasas.

Tamaño de la porción: ¼ de una receta o 5.8 onzas.

Colores de fitonutrientes: verde, blanco.

Opción vegana: reemplaza la miel por azúcar de remolacha o granulado, o néctar de agave.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/4 de una receta (5.8 onzas).

Cantidad por Porción
Calorías 463.79
Calorías de Grasa (27%) 135.22

	% Valor Diario
Grasas Totales 15.26 g	23%
Grasas Saturadas 1.13 g	6%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 620.32 mg	26%
Potasio 150.54 mg	4%
Total de Carbohidratos 65.59g	22%
Fibra: 2.55 g	10%
Azúcar 15.64 g	
Proteínas 16.27 g	33%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

MASA DE PIZZA RÁPIDA

INGREDIENTES

Porciones: 12

3 tazas de harina
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
1 taza de agua tibia (115-120 grados)
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de levadura
1 cucharadita de azúcar

GRADO DE DIFICULTAD

Muy fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 20 minutos

PREPARACIÓN

1. Tamiza todos los ingredientes secos juntos en un bol grande.
2. Agrega aceite y agua para formar una masa. Agrega algo más de harina o de agua si fuera necesario.
3. Amasa durante 3 minutos, coloca la masa en un bol, cúbrela y déjala reposar 10 minutos.
4. Estira la masa sobre una bandeja para hornear o charola, previamente aceitada.
5. Deja reposar 5 minutos y luego agujerea con un tenedor para soltar el aire atrapado.
6. Cubre con salsa, queso y tus condimentos favoritos.
7. Hornea a 425 grados hasta que esté listo.

INTERCAMBIOS

2 de carbohidratos.

Tamaño de la porción: 1/12 de una receta, o 2 onzas (una rebanada).

Colores de fitonutrientes: verde.

Para una pizza entera, recomendamos usar las cantidades siguientes:

1 taza de pimientos verdes cortados en cubos, 1 taza de hongos cortados en cubos, 2 tazas de salsa de tomate, 6 onzas de queso mozzarella, condimentos italianos (orégano, albahaca, ajo) = Intercambios para una porción de pizza (con corteza incluida): 2 de carbohidratos, 1 de vegetales, 1 de proteína.

Colores de fitonutrientes: verde, rojo, blanco.

Opción vegana: reemplaza por queso de soja o de arroz.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/12 de una receta (2.1 onzas)

Cantidad por Porción
Calorías 152.99
Calorías de Grasa (16%) 24.83

	% Valor Diario
Grasas Totales 2.8 g	4%
Grasas Saturadas 0.37 g	2%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 234.98 mg	10%
Potasio 40.07 mg	1%
Total de Carbohidratos 24.47 g	8%
Fibra 1.02 g	4%
Azúcar 0.43 g	
Proteínas 6.66 g	13%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

HUMMUS DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

INGREDIENTES

Porciones: 10

2 dientes de ajo, picado
3 tazas de garbanzos escurridas
¾ taza de pimientos rojos asados
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
5 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo)
2 cucharadas de ramitos de perejil frescos, picados
½ cucharadita de sal marina
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharada de comino molido

GRADO DE DIFICULTAD

Muy fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos

PREPARACIÓN

1. Escurre los garbanzos de la lata.
2. Coloca todos los ingredientes, excepto el perejil picado, en un procesador de alimentos. Procésalos hasta formar una preparación sin grumos.
3. Agrega el perejil a mano y revuelve.
4. Sirve con chips de pan árabe o galletas saladas, o úsalo como pasta para sándwich.

INTERCAMBIOS

1 de carbohidratos, 1 de proteína vegetal, 2 de grasas.

Tamaño de la porción: 1/2 taza (7 u 8 cucharadas)

Colores de fitonutrientes: verde, amarillo, blanco.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/10 de una receta (3.8 onzas)

Cantidad por Porción
Calorías 200.58
Calorías de Grasa (44%) 89.18

	% Valor Diario
Grasas Totales 10.22 g	16%
Grasas Saturadas 1.34 g	7%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 1361.63 mg	57%
Potasio 182.4 mg	5%
Total de Carbohidratos 19.52 g	7%
Fibra: 3.98 g	16%
Azúcar 0.22 g	
Proteínas 8.51 g	17%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

HUMMUS

INGREDIENTES

Porciones: 10

1 diente de ajo, picado
3 tazas de garbanzos escurridos (guarda el líquido)
½ taza de Proteína Vegetal en Polvo NUTRILITE®
5 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo)
1 cucharadita de sal marina
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharadas de perejil recién picado

GRADO DE DIFICULTAD

Muy fácil

TIEMPOS DE COCCIÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos

PREPARACIÓN

1. Escurre los garbanzos de la lata y guarda el líquido.
2. Vierte todos los ingredientes, excepto el perejil picado, en un procesador de alimentos, y procésalos hasta obtener una preparación sin grumos.
3. Agrega la cantidad necesaria del líquido guardado para hacer la masa de garbanzo (hummus) separable.
4. Agrega el perejil a mano y revuelve.
5. Sírvelo con chips de pan árabe, pan crujiente o galletas saladas.

INTERCAMBIOS

1 de carbohidratos, 1 de proteína vegetal, 2 de grasas

Tamaño de la porción: ½ taza (7–8 cucharadas)

Colores de fitonutrientes: verde, amarillo, blanco.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1/10 de una receta (3.5 onzas)

Cantidad por Porción
Calorías 199.05
Calorías de Grasa (45%) 88.67

	% Valor Diario
Grasas Totales 10.14 g	16%
Grasas Saturadas 1.33 g	7%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 2454.02 mg	102%
Potasio 157.2 mg	4%
Total de Carbohidratos 19.16 g	6%
Fibra 3.81 g	15%
Azúcar 0.2 g	
Proteínas 8.39 g	17%

Valores porcentuales diarios en base a la Dosis Diaria Recomendada (RDI) para una dieta de 2,000 calorías.

Información nutricional proporcionada por el autor de la receta.

NUTRILITE®
Exclusivo de Amway

©2015 Todos los derechos reservados. Impreso en los EE.UU. L6371SPB