

Guía de aperitivos para después del entrenamiento

Repone tu energía después del ejercicio con estas deliciosas ideas de tentempiés para después del entrenamiento.



Lista de alimentos



38 ingredientes

FRUTAS

- 1 1/2** Aguacate
- 2 1/2** Plátano
- 2 tazas** Piña

DESAYUNO

- 1/4 de taza**
Mantequilla de cacahuete natural
- 1/2 taza** Mantequilla de almendra
- 2** Tarta de arroz integral
- 1/3 de taza** Jarabe de arce
- 3** Tarta de arroz simple
- 1/3 de taza**
Mantequilla de semillas de calabaza

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 2 cucharadas** Semillas de chía
- 1 cucharada** Canela
- 1/2 cucharadita** Sal marina
- 1/4 de taza** Semillas de sésamo
- 1 cucharadita** Cúrcuma

VERDURAS

- 2 tazas** Espinacas pequeñas
- 1 cucharada** Jengibre

EN CAJA Y EN LATA

- 2 tazas** Frijoles negros

HORNEADO

- 1 cucharada** Cacao en polvo
- 1/2 taza** Harina de coco
- 2 3/4 tazas** Avena
- 1/2 taza**
Chips de chocolate negro ecológico
- 2/3 de taza** Dátiles sin hueso
- 1/2 taza** Puré de calabaza
- 1/3 de taza** Miel cruda
- 2/3 de taza**
Copos de coco sin azúcar

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESOE

- 1/4 de taza** Hummus
- 1 rebanada** Pan integral

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 2 cucharadas** Aceite de coco
- 1/4 de taza** Tahini

FRÍO

- 1/4 de taza** Requesón
- 2** Huevo
- 3 1/2 tazas**
Leche de almendras sin azúcar

OTROS

- 1/4 de taza**
Proteína de chocolate en polvo
- 2/3 de taza** Proteína en polvo
- 1/2 taza** Proteína en polvo de vainilla
- 2 1/2 tazas** Agua



Bolas energéticas de calabaza y tahini



7 ingredientes



15 minutos



15 porciones

DIRECCIONES

1. En un bol mediano, combina la harina de coco, el aceite de coco y el puré de calabaza. Mezcla bien.
2. Añade el tahini, el jarabe de arce y la canela. Continúa mezclando hasta que esté bien combinado. La mezcla debe ser muy pastosa y rígida.
3. Forma bolitas con la masa. Vierte las semillas de sésamo en un plato pequeño y pase cada bola por las semillas para cubrir las.
4. Tapa y guarda en la nevera hasta 5 días, o en el congelador durante un mes.

INGREDIENTES

- 1/2 taza** Harina de coco (Bob's Red Mill)
- 2 cucharadas** Aceite de coco (derretido)
- 1/2 taza** Puré de calabaza
- 1/4 de taza** Tahini
- 3 cucharadas** Jarabe de arce
- 2 cucharaditas** Canela
- 1/4 de taza** Semillas de sésamo

NOTAS

Sin Tahini

Utiliza cualquier tipo de mantequilla de frutos secos o semillas.

Sin semillas de sésamo

En su lugar, pásalos por semillas de calabaza o de cáñamo trituradas.

Los mejores resultados

Esta receta ha sido elaborada y probada con harina de coco Bob's Red Mill. Los resultados pueden variar con otras marcas.



Tortas de arroz con mantequilla de almendras y plátano



3 ingredientes



5 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Unta el pastel de arroz con mantequilla de almendras y cúbrelo con rodajas de plátano. Disfruta.

NOTAS

Sin mantequilla de almendras

Utiliza en su lugar mantequilla de cacahuete, anacardo o semillas de girasol.

Más sabor

Cubre cada pastel de arroz con un chorrito de miel, jarabe de arce o una pizca de canela.

Más fibra

Añade semillas de cáñamo, semillas de chía, semillas de lino molidas o bayas frescas.

INGREDIENTES

- 1 Tarta de arroz simple
- 1 cucharada Mantequilla de almendra
- 1/2 Plátano (mediano, en rodajas)



Dátiles rellenos de mantequilla de almendras



2 ingredientes



5 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Pon una cantidad uniforme de mantequilla de nueces en el centro de cada dátil. ¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

1/4 de taza Dátiles sin hueso

2 cucharadas Mantequilla de almendra

NOTAS

Sin frutos secos

Utiliza mantequilla de semillas de girasol o tahini en lugar de mantequilla de almendras.

Poner aderezo

Espolvorea con copos de coco, nibs de cacao o semillas de cáñamo.



Batido de piña y cúrcuma



5 ingredientes



5 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y bate muy bien hasta que quede suave. Vierte en vasos y disfruta.

NOTAS

Almacenamiento

Refrigera en un frasco cerrado durante la noche. Agita antes de beber.

Sin piña

Utiliza mango, melocotones o plátano en su lugar.

INGREDIENTES

- 2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 tazas Piña (cortada en trozos)
- 1 cucharada Jengibre (pelado y rallado)
- 1/2 taza Proteína en polvo de vainilla
- 1 cucharadita Cúrcuma (en polvo)



Tortas de arroz, aguacate y humus



4 ingredientes



10 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Unta los pasteles de arroz con humus. Cubre con aguacate en rodajas y una pizca de sal y pimienta. Disfruta.

NOTAS

No hay pasteles de arroz

Utiliza galletas o tortillas en su lugar.

INGREDIENTES

2 Tortas de arroz simples

1/4 de taza Hummus

1/2 Aguacate (en rodajas)

Sal marina y pimienta negra



Avena de mantequilla de cacahuete de la noche a la mañana



7 ingredientes



8 horas



3 porciones

DIRECCIONES

1. Combina la avena, la leche de almendras, la mantequilla de cacahuete, las semillas de chía, el sirope de arce, el cacao en polvo y el agua en un recipiente de cristal grande. Remueve bien para que se mezclen uniformemente. Tapa y guarda en la nevera durante toda la noche.
2. Saca de la nevera. Divide en tarros o recipientes de tamaño individual. Disfruta.

NOTAS

Almacenamiento

Refrigera hasta 4 días o hasta que esté listo para comer. Añade un chorrillo extra de leche de almendras y/o un chorrillo de miel (opcional).

Toppings

Rodajas de plátano, cacahuetes, coco rallado, corazones de cáñamo o chips de chocolate.

Caliéntalo

Calienta en el microondas de 30 a 60 segundos antes de comer.

Sin jarabe de arce

Utiliza la miel en su lugar.

Más fibra

Añade linaza molida.

INGREDIENTES

- 1 **1/2 tazas** Avena (rápida o enrollada)
- 1 **1/2 tazas** Leche de almendras sin azúcar
- 1 **1/4 de taza** Mantequilla de cacahuete natural
- 2 **cucharadas** Semillas de chía
- 2 **cucharadas** Jarabe de arce
- 1 **cucharada** Cacao en polvo
- 1 **1/2 taza** Agua



Batido verde post-entrenamiento



5 ingredientes



5 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Añade todos los ingredientes en una batidora y bátelos hasta que estén suaves. Reparte en vasos y disfrutar.

NOTAS

No hay espinacas

Utiliza la col rizada en su lugar.

Sin proteína en polvo

Añade unas cucharadas de semillas de cáñamo.

INGREDIENTES

3 1/2 onzas Proteína en polvo (vainilla)

1/2 taza Agua (fría)

1 cucharada Aguacate

4 tazas Plátano (congelado)

1/4 de taza Espinacas pequeñas



Tostadas con requesón



2 ingredientes



10 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Extiende el requesón uniformemente sobre el pan tostado y disfruta.

INGREDIENTES

- 1/4 de taza** Requesón
1 rebanada Pan integral (tostado)

NOTAS

No hay pan integral

Utiliza cualquier tipo de pan o una rebanada de batata tostada.

Más aderezos

Añade un chorrito de miel, jarabe de arce, fruta fresca, polen de abeja, pepinos, aguacate, rodajas de tomate, corazones de cáñamo o semillas de granada.

Almacenamiento

Es mejor disfrutarlo inmediatamente, ya que el pan se ablanda.



Bolas de proteína de masa de brownie



7 ingredientes



40 minutos



6 porciones

DIRECCIONES

1. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina los dátiles, las judías negras, la proteína de chocolate en polvo, la mantequilla de semillas de calabaza, la sal marina y el cacao en polvo en el bol de su procesador de alimentos. Procesa hasta que esté suave, raspando los lados cuando sea necesario.
3. Enrolla la masa en bolas de una pulgada y colóquelas en la bandeja de hornear cubierta. Deberías tener unas 3 bolas por ración.
4. Para hacer la llovizna de chocolate opcional: derrite las chispas de chocolate al baño María y rociarlas sobre las bolas.
5. Refrigera por lo menos 1 hora para que cuaje. ¡Que lo disfrutes!

NOTAS

Tamaño de la porción

La información nutricional está calculada en base a 3 bolas por porción.

Almacenamiento

Conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta 1 semana, o en el congelador hasta 1 mes.

Sin mantequilla de semillas de calabaza

Utiliza tahini, mantequilla de girasol, mantequilla de almendras o mantequilla de cacahuete en su lugar.

Proteína en polvo preferida

Esta receta ha sido elaborada y probada con Genuine Health Vegan Fermented Protein Powder in Chocolate. Para obtener los mejores resultados, utiliza una proteína en polvo de origen vegetal.

INGREDIENTES

- 1/3 de taza** Dátiles sin hueso
- 2 tazas** Frijoles negros (cocidos)
- 1/2 taza** Proteína de chocolate en polvo
- 1/3 de taza** Mantequilla de semillas de calabaza
- 1/2 cucharadita** Sal marina
- 1 cucharada** Cacao en polvo
- 1/2 taza** Chips de chocolate negro ecológico (opcional)



Tortas de arroz con aguacate y huevo



4 ingredientes



10 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. Si aún no lo has hecho, hierva los huevos.
2. Tritura el aguacate sobre los pasteles de arroz y cubre con el huevo cortado en rodajas. Espolvorea con sal marina y pimienta negra al gusto. Disfruta.

NOTAS

No hay huevos

En lugar de ello, añada semillas de cáñamo, pescado en escamas, salmón ahumado o carne en rodajas.

INGREDIENTES

- 1/2 Aguacate
- 2 Tarta de arroz integral
- 2 Huevo (duro)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)



Bolas de proteína de plátano y coco



7 ingredientes



20 minutos



12 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta tu horno a 350°F (177°C).
2. Pon todos los ingredientes juntos en un bol y mézclalos bien con una espátula
3. Coloca la mezcla firmemente en un molde. (molde cuadrado de 9 x 9)
4. Hornea durante 15 minutos. Retira y deja enfriar durante 30 minutos.
5. Una vez frías, córtalas en barritas. Guárdalas en un recipiente hermético o envuélvalas individualmente y mételas en el congelador para que sean fáciles de llevar.

INGREDIENTES

- 1 Plátano
- 1 1/4 tazas Avena
- 2/3 de taza Copos de coco sin azúcar
- 1/3 de taza Miel cruda
- 1/3 de taza Mantequilla de almendra
- 1 cucharadita Canela
- 2/3 de taza Proteína en polvo