

# Tostadas de aguacate con huevo pochado



**1 HUEVO + 50 G DE QUESO FRESCO / 30 DE  
JAMÓN SERRANO/40 G PECHUGA DE  
PAVO/30 G SALMÓN AHUMADO**

## **PREPARACIÓN:**

Tuesta el pan, aplasta el aguacate con un tenedor y agrégale un poco de sal, pimienta y limón. Cocina el huevo en agua caliente hasta que esté pochado y ponlo sobre la tostada.

# Smoothie de proteínas



- 1 MEDIDA DE PROTEÍNA EN POLVO (APROXIMADAMENTE 25-30G)
- 1/2 PLÁTANO
- 1/2 TAZA DE ESPINACAS FRESCAS
- 1/2 TAZA DE FRUTOS ROJOS CONGELADOS (FRESAS, MORAS, FRAMBUESAS)
- 1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS O LA LECHE DE TU PREFERENCIA

---

## PREPARACIÓN:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que obtengas una consistencia suave.



# Avena con claras de huevo y frutos rojos



- 1/2 TAZA DE AVENA
- 1 TAZA DE LECHE (PUEDE SER DE ALMENDRAS, AVENA O DE VACA)
- 3 CLARAS DE HUEVO
- 1/4 TAZA DE FRUTOS ROJOS (FRESAS, ARÁNDANOS, FRAMBUESAS)
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRA O MANÍ (OPCIONAL)

## PREPARACIÓN:

Cocina la avena con la leche hasta que esté suave. Mientras, bate las claras de huevo y agrégalas a la avena mientras se cocina. Remueve constantemente hasta que las claras se cocinen bien. Sirve con los frutos rojos y mantequilla de almendra si deseas.

# Yogur con nueces y semillas



- **YOGUR VEGETAL: 120 GRAMOS + 15 GRAMOS DE PROTEÍNA**
- **1 CUCHARADA DE NUECES TROCEADAS**
- **1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA O LINAZA**
- **1 CUCHARADITA DE MIEL (OPCIONAL)**
- **1/4 TAZA DE FRUTAS FRESCAS (FRESAS, ARÁNDANOS, ETC.)**

## PREPARACIÓN:

Coloca el yogur en un bol y agrega las nueces, semillas, miel (si la usas) y las frutas frescas. Mezcla bien y disfruta.



# Tortilla de claras con espinacas y queso cottage



- 4 CLARAS DE HUEVO
- 1 TAZA DE ESPINACAS FRESCAS
- 2 CUCHARADAS DE QUESO COTTAGE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

## PREPARACIÓN:

En una sartén, calienta el aceite y añade las espinacas hasta que se ablanden. Bate las claras de huevo y agrégalas a la sartén. Cocina a fuego medio hasta que las claras estén listas. Agrega el queso cottage antes de servir. Sazona con sal y pimienta al gusto.