Recetario Alnutricionista

DESAYUNOS Y MERIENDAS PROTEICAS

15 ideas prácticas y nutritivas

Rápidas · Fáciles · Ideales para llevar · Meal Prep

ANGELES LAGES
LICENCIADA EN NUTRICIÓN



Cocina simple, rica
y nutritiva

BIENVENIDOS

¡Qué bueno que estés acá!

Este recetario reúne 15 ideas prácticas y nutritivas para darle más variedad a tus desayunos y meriendas.

Vas a encontrar opciones dulces, saladas, vegetarianas y veganas. Elegí según tus gustos, tu rutina y lo que tengas en casa.

Hay preparaciones rápidas, ideas para llevar y opciones de meal prep. Mi intención es que organizar estas comidas te resulte más simple y disfrutable.

CÓMO USAR EL RECETARIO

Tocá una receta en el índice o una pestaña de color para ir directo a su sección. En cada página, «Volver al índice» te permite elegir otra opción.

Guardalo en el celu para tenerlo a mano al cocinar.

Probá, combiná y hacé tuyas las recetas.

Angeles Lages · Licenciada en Nutrición



ÍNDICE

Desayunos y meriendas proteicas

Tocá una receta para abrirla.

Dulces

Yogur griego, fruta y semillas — Pág. 5

Panqueques de avena — Pág. 6

Budín de banana y avena — Pág. 7

Tostadas de ricota y fruta — Pág. 8

Chía pudding — Pág. 9

Yogur griego, mantequilla de maní y cacao — Pág. 10

Saladas

Omelette de queso y verduras — Pág. 11

Tostadas de huevo, palta y tomate — Pág. 12

Tostadas de hummus y huevo — Pág. 13

Muffins salados — Pág. 14

Wrap integral de huevo y queso — Pág. 15

Sándwich de pollo y verdes — Pág. 16

Tostadas de atún y queso — Pág. 17

Veganas

Licuado vegano — Pág. 18

Muffins veganos — Pág. 19

Consulta nutricional — Pág. 20



Nombre

Yogur griego, fruta y semillas

Ingredientes

1 pote de yogur griego natural

1 fruta entera (banana, manzana o frutos rojos)

1 cucharada de semillas (chía, lino o girasol)

Preparación

Colocar el yogur griego en un bowl o frasco.

Agregar la fruta entera cortada en rodajas o cubos.

Incorporar las semillas por encima.

Mezclar suavemente y listo para consumir.

Para tener en cuenta

Ideal para llevar o comer rápido.

Aporta proteínas, fibra y saciedad.



Nombre

Panqueques de avena

Ingredientes

1 huevo

½ taza de avena instantánea

1 banana entera madura

2 cucharadas de yogur natural o ricota

1 cucharada de frutos secos picados (nueces, almendras o maní)

1 scoop de proteína en polvo (opcional)

½ cucharadita de polvo de hornear

Esencia de vainilla o canela a gusto

Preparación

Colocar el huevo, la avena instantánea y la banana entera en una licuadora o procesadora.

Agregar el yogur o la ricota y, si se desea, el scoop de proteína.

Procesar hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorporar los frutos secos picados y mezclar.

Cocinar en una sartén antiadherente caliente, vuelta y vuelta, hasta dorar.

Para tener en cuenta

Dulce, saciante y fácil.

Ideal para meal prep.



Nombre

Budín de banana y avena

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 bananas maduras
- 1 taza de avena instantánea
- Scoop de proteína (opcional)
- ½ taza de yogur natural o griego
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla o canela a gusto

Preparación

Pisar las bananas y mezclar con los huevos.

Agregar el yogur, la avena y los condimentos.

Incorporar el polvo de hornear.

Colocar en molde antiadherente y hornear a 180 °C durante 35-40 minutos.

Para tener en cuenta

Ideal para meal prep semanal.
Alto en proteínas y fibra.



Nombre

Tostadas de ricota y fruta

Ingredientes

2 tostadas de pan integral
60 g de ricota
1 banana o 1 manzana entera
Canela a gusto

Preparación

Tostar el pan integral.

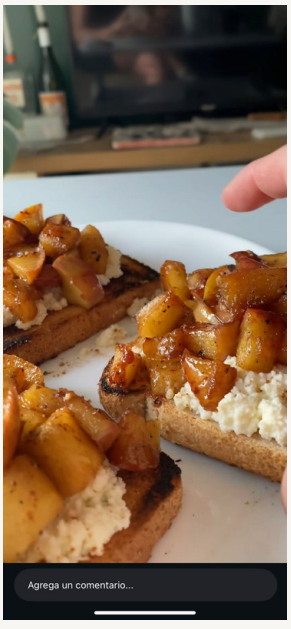
Untar la ricota.

Agregar la fruta cortada. Si optás por manzana, esta la podés cocinar en sartén con un poco de agua para resaltar su sabor.

Espolvorear con canela.

Para tener en cuenta

Simple y rendidor.
Ideal para desayuno o merienda.



Nombre

Chía pudding

Ingredientes

3 cucharadas de semillas de chía

1 taza (250 ml) de leche o bebida vegetal

½ cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Endulzante a gusto (opcional)

Fruta fresca para acompañar (banana, manzana o frutos rojos)

Preparación

Colocar las semillas de chía en un bowl o frasco.

Agregar la leche o bebida vegetal y la vainilla.

Mezclar bien y dejar reposar en heladera al menos 3 horas o toda la noche.

Servir con fruta fresca por encima.

Para tener en cuenta

Aporta proteínas vegetales, fibra y omega 3.
Perfecto para preparar con anticipación.



Nombre

Yogur griego, mantequilla de maní y cacao

Ingredientes

1 pote de yogur griego natural
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharadita de cacao amargo
Endulzante a gusto (opcional)
1 cucharada de frutos secos picados

Preparación

Colocar el yogur en un bowl.

Agregar la mantequilla de maní, el cacao y el endulzante.

Mezclar bien.

Agregar los frutos secos por encima y servir.

Para tener en cuenta

Sin cocción.
Ideal para meal prep.



Nombre

Omelette de queso y verduras

Ingredientes

2 huevos

60 g de queso fresco o port salut

½ taza de verduras a elección (espinaca, cebolla, morrón)

1 cucharadita de aceite de oliva o girasol

Sal y condimentos a gusto

Preparación

Batir ligeramente los huevos en un bowl y condimentar a gusto.

Calentar una sartén antiadherente con el aceite.

Saltear brevemente las verduras hasta que estén tiernas.

Agregar los huevos batidos y cocinar a fuego medio.

Incorporar el queso cortado en cubos o rallado.

Doblar el omelette y cocinar hasta que el queso se funda.

Para tener en cuenta

Ideal para desayuno, brunch o merienda salada.

Adaptable con otras verduras o quesos.



Nombre

Tostadas de huevo, palta y tomate

Ingredientes

- 2 tostadas de pan integral
- 2 huevos
- ¼ palta mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y condimentos a gusto

Preparación

Tostar el pan integral.

Cocinar los huevos (hervidos, revueltos o a la plancha).

Pisar la palta y condimentar a gusto.

Cortar el tomate en rodajas.

Armar las tostadas: untar la palta, agregar el huevo y completar con el tomate.

Para tener en cuenta

Aporta proteínas, grasas saludables y fibra.
Muy saciante.



Nombre

Tostadas de hummus y huevo

Ingredientes

2 tostadas de pan integral
2 cucharadas soperas de hummus
2 huevos
Sal y condimentos a gusto

Preparación

Tostar el pan integral.

Cocinar los huevos (hervidos, a la plancha o revueltos).

Untar el hummus sobre las tostadas y agregar el huevo.

Para tener en cuenta

Proteína vegetal + animal.
Muy saciante y fácil.



Nombre

Muffins salados

Ingredientes

4 huevos

½ taza de verduras picadas (espinaca, cebolla, morrón, zapallito)

60 g de queso fresco o port salut

Sal y condimentos a gusto

Preparación

Batir los huevos y condimentar.

Agregar las verduras y el queso en cubos.

Volcar la mezcla en moldes de muffins.

Hornear a 180 °C durante 20-25 minutos.

Para tener en cuenta

Freezables.

Ideales para la semana.



Nombre

Wrap integral de huevo y queso

Ingredientes

1 wrap integral

2 huevos

40 g de queso fresco

½ taza de verduras (lechuga, tomate, zanahoria rallada)

Masa de rapiditas caseras

1 taza de harina integral

½ taza de agua

1 cucharada de aceite

½ cucharadita de sal

Preparación

Cocinar los huevos revueltos.

Calentar el wrap.

Rellenar con los huevos, el queso y las verduras.

Enrollar y servir.

Rapiditas:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.

Dividir en bollos, estirar finito.

Cocinar en sartén caliente, vuelta y vuelta.

Para tener en cuenta

Perfecto para variar del pan.

Opción salada y proteica.



Nombre

Sándwich de pollo y verdes

Ingredientes

2 rodajas de pan integral

100 g de pollo cocido (pechuga, desmenuzada o en tiras)

1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural

1 rodaja de tomate

Hojas verdes a gusto

Limón (opcional)

Preparación

Tostar levemente el pan integral.

Mezclar el pollo con el queso untable o yogur. Agregar limón al yogur para una mezcla ácida (opcional).

Armar el sándwich con el pollo, el tomate y las hojas verdes.

Para tener en cuenta

Muy saciante y práctico.

Alto en proteínas.



Nombre

Tostadas de atún y queso

Ingredientes

2 tostadas integrales

1 lata de lomito de atún al natural escurrido

1 cucharada de queso untable descremado

Limón (opcional) y condimentos a gusto

Preparación

Tostar el pan integral.

Colocar el atún escurrido en un bowl y mezclar con el queso untable.

Agregar limón y condimentos a gusto. El limón es opcional, es para darle un toque ácido.

Untar la mezcla sobre las tostadas y servir.

Para tener en cuenta

Proteica y saciante.

Ideal para desayuno salado o merienda.



Nombre

Licuado vegano

Ingredientes

1 vaso (250 ml) de bebida vegetal (almendra, soja o avena)

1 banana

1 cucharada de mantequilla de maní

1 cucharada de semillas (chía o lino)

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.

Procesar hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir y consumir en el momento.

Para tener en cuenta

Vegano.

Aporta energía, fibra y proteínas vegetales.



Nombre

Muffins veganos

Ingredientes

2 bananas maduras

1 taza de avena arrollada o instantánea

½ taza de bebida vegetal (soja preferentemente)

2 cucharadas de mantequilla de maní

1 scoop de proteína vegetal (arveja, soja o arroz)

1 cucharadita de polvo de hornear

Canela o esencia de vainilla a gusto

Preparación

Pisar las bananas hasta hacer un puré.

Agregar la bebida vegetal y la mantequilla de maní.

Incorporar la avena, la proteína vegetal y los condimentos.

Mezclar bien y agregar el polvo de hornear.

Volcar la preparación en moldes de muffins.

Hornear a 180 °C durante 20-25 minutos.

Para tener en cuenta

Ideales para meal prep.

Freezables.



CONSULTA NUTRICIONAL

¿Querés dar un paso más?

Si querés trabajar en tus hábitos, tu salud o tu rendimiento, podemos hacerlo en una consulta nutricional.

Vamos a partir de tus objetivos, tus preferencias y tu rutina para construir una alimentación que puedas sostener.

Te acompaño con herramientas prácticas y un enfoque personalizado, para que encuentres lo que funciona para vos.

COORDINEMOS TU CONSULTA

Escribime y contame qué te gustaría trabajar.

Consultar por Instagram @alnutricionista

WhatsApp: +54 9 11 3861-5154

Angeles Lages

Licenciada en Nutrición · M.N. 14295

