



Receta

BARRAS DE PROTEÍNA

GOURMET / CASERAS

*Better***you.**
— METHOD —



- ALTAS EN PROTEÍNA
- SIN AZÚCAR REFINADA
- FUNCIONALES
- CASERAS



Tiempo total
15 MINS



Refrigeración
3 HRS



PORCIONES
1 PORCIÓN

INGREDIENTES BASE

- 1 taza de avena integral molida (harina de avena)
- ½ taza de proteína en polvo natural o vainilla
- ¼ taza de crema de almendra o cacahuate natural
- 2 cucharadas de semillas de chía o linaza molida
- ¼ taza de leche de almendra sin azúcar
- 2 cucharadas de miel natural, maple sin azúcar o monk fruit líquido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal de mar

INGREDIENTES OPCIONALES

- Chispas de chocolate 85% cacao
- Nuez pecana o almendra picada
- Cocoa nibs
- Coco sin azúcar
- Canela o cacao en polvo

(Elige 1-2)

Betteryou.
— METHOD —

PROCESO DE PREPARACIÓN



1. En un bowl grande mezcla la avena molida, proteína en polvo, chía y sal.



2. Agrega la crema de almendra, leche vegetal, endulzante y vainilla.



3. Mezcla con espátula o manos hasta obtener una masa maleable.

PROCESO DE PREPARACIÓN

4. Ajusta textura si es necesario (más leche si está seca, más avena si está húmeda).



5. Incorpora los ingredientes opcionales.



6. Coloca la mezcla en un molde con papel encerado y presiona firmemente.



PROCESO DE PREPARACIÓN



7. Refrigerar mínimo 1 hora.

8. Desmolda y corta en barras.

TEXTURA IDEAL

- Compacta y suave
- No se desmorona
- Aroma natural

TIP BETTER YOU

Conserva en refrigeración hasta 7 días o congela porciones individuales.

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Energía
180 kcal

Azúcares
4 g

Fibra
4 g

Carbohidratos
16 g

Grasas
8 g

Proteína
14-16 g

BENEFICIOS FUNCIONALES



- Alta en proteína
- Saciedad prolongada
- Sin ultraprocesados
- Ideal como snack o post-entreno

*Better***you.**
— METHOD —