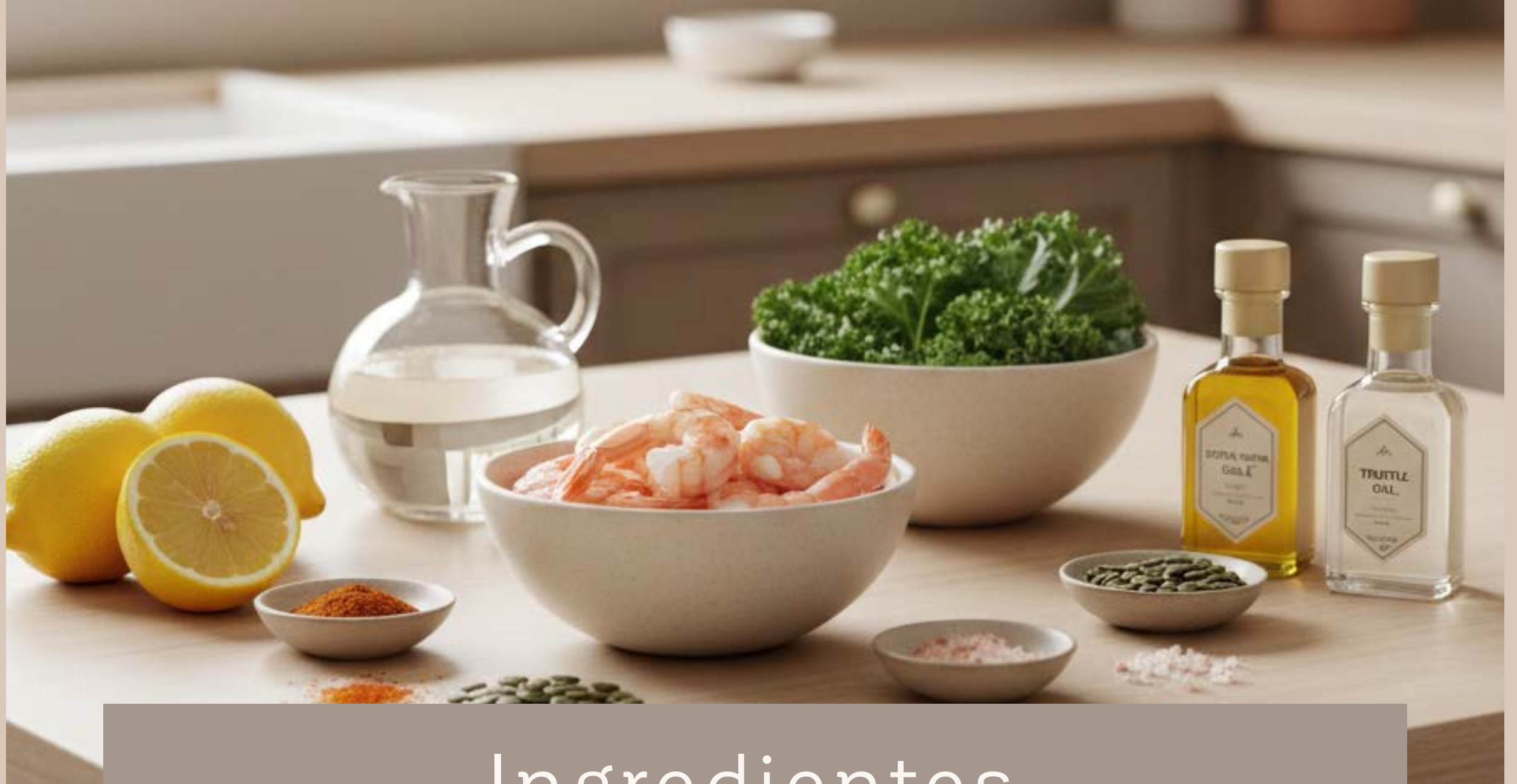


*Receta*  
**BOWL CLARAS  
CREMOSAS TRUFADAS**

CON CAMARÓN CRUNCHY Y KALE AL LIMÓN

*Better***you.**  
— METHOD —



## Ingredientes



**Tiempo total**  
12 MINS



**PORCIONES**  
1 PORCIÓN

### PARTE 1 - CLARAS CREMOSAS TRUFADAS

- 5 claras de huevo (150 ml)
- 1 cdita (5 ml) aceite de oliva
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca pimienta blanca
- 3 gotas aceite de trufa blanca

### PARTE 2 - CAMARÓN CRUNCHY

- 120 g camarón crudo pelado y desvenado
- 1 cdita (5 ml) jugo de limón amarillo
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca paprika ahumada
- ½ cdita (2 g) fécula de maíz

# Ingredientes

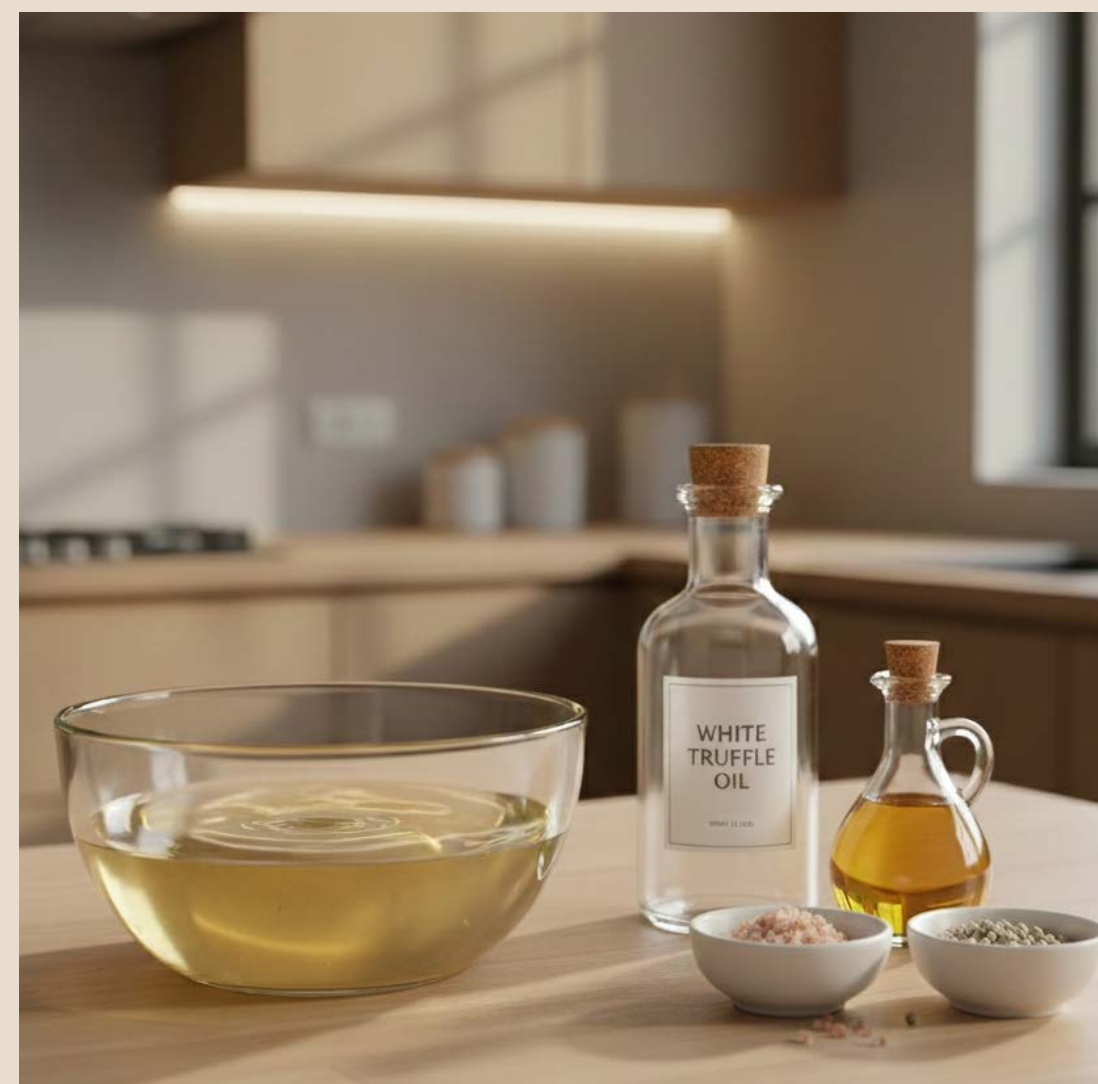
## PARTE 3 - KALE AL LIMÓN

- 1 taza (40 g) kale picado sin tallos
- 1 cdita (5 ml) jugo limón
- ½ cdita (2 ml) aceite oliva
- 1 pizca ajo en polvo
- 1 pizca sal



## PARTE 4 - TOPPINGS

- 1 cdita (3 g) semillas de calabaza
- Chorrillo de limón extra





## PREPARACIÓN

### PARTE 1 - CAMARÓN CRUNCHY

1. Precalentar sartén a fuego medio.
2. Mezclar camarones con limón, sal, paprika y fécula.
3. Cocinar 2 min por lado sin aceite.
4. Retirar y reservar.

### PARTE 2 - KALE AL LIMÓN

5. En el mismo sartén agregar aceite y kale.
6. Saltear 1 minuto.
7. Añadir limón, ajo y sal. Retirar.

# PREPARACIÓN



## PARTE 3 - CLARAS CREMOSAS TRUFADAS

8. En sartén pequeño colocar aceite de oliva.
9. Agregar claras, sal y pimienta blanca.
10. Cocinar 3-4 min a fuego bajo hasta cremosas.
11. Añadir aceite de trufa y mezclar.

## PARTE 4 - MONTAJE

12. Colocar las claras en un bowl.
13. Añadir el kale.
14. Colocar camarón crunchy encima.
15. Finalizar con semillas de calabaza y limón.





## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

---

Nutriente	Cantidad
Calorías	312 kcal
Proteína	39 g
Carbohidratos	7 g
Azúcares naturales	1 g
Grasas totales	11 g
Grasas saturadas	2 g
Fibra	2.5 g
Sodio	320 mg
Potasio	492 mg
Calcio	56 mg
Magnesio	36 mg
Hierro	1.9 mg



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- **Ultra proteína** para tonificación.
- **Baja inflamación** y digestión ligera.
- **Kale detox:** apoya colon e hígado.
- **Trufa blanca:** gourmet sin calorías extra.
- **Perfecta para dormir** ligera sin elevar glucosa.