

*Receta*

· NUEZ PECANA · CÚRCUMA · FRUTOS ROJOS



# BOWL PROTEICO AMANECEER

QUESO COTTAGE ALTO EN PROTEÍNAS

*Better*you.  
— METHOD —



# Ingredientes



TIEMPO TOTAL  
5 MINS



PORCIONES  
1 PORCIÓN



PROTEÍNA APROX  
35 G

- 200 g queso cottage natural (2% grasa)
- 20 g proteína whey o vegetal sabor vainilla
- 15 g nuez pecana
- 10 g semillas de chía
- 40 g arándanos frescos
- 40 g fresas frescas
- 40 g yogurt griego natural
- 5 g miel cruda o miel de agave
- 1 g cúrcuma en polvo
- 1 pizca pimienta negra
- 1 g canela de Ceilán
- 5 ml aceite MCT
- 1 g matcha en polvo
- 1 pizca sal marina fina

## UTENSILIOS

- Bowl mediano
- Cuchara
- Tabla de corte
- Cuchillo pequeño



- 01** Colocar el queso cottage en el bowl y mezclar durante 15 segundos para suavizar su textura.
- 02** Agregar la proteína en polvo y el yogurt griego. Mezclar durante 20 segundos hasta obtener una consistencia cremosa.
- 03** Incorporar cúrcuma, pimienta negra y canela. Mezclar suavemente para integrar los sabores.
- 04** Añadir el aceite MCT y mezclar ligeramente.

## Proceso de preparación

Cortar las fresas en láminas y dejar los arándanos enteros. **05**

Colocar sobre la base cremosa las frutas, las semillas de chía y la nuez pecana troceada. **06**

Finalizar con miel, matcha espolvoreado y una pizca de sal marina. **07**

# TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

---

*Proteína*  
35 g

*Energía*  
390 kcal

*Omega-3*  
2 g

*Grasas*  
16 g

*Azúcares*  
12 g

*Fibra*  
6 g

*Carbohidratos*  
24 g

*Betteryou.*  
— METHOD —



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- El queso cottage aporta proteína caseína de absorción lenta que ayuda a la recuperación muscular.
  - Las semillas de chía proporcionan omega-3 y apoyan la salud intestinal.
- La nuez pecana contiene antioxidantes fenólicos que benefician la función cerebral.
  - El matcha aporta catequinas antioxidantes que apoyan el metabolismo.
- La combinación de cúrcuma y pimienta negra potencia el efecto antiinflamatorio.metabolismo.