



LIBRO DE RECETAS

más de 150 deliciosas recetas dulces y saladas para una vida más saludable



Índice

Fases cetogénicas

RECETAS DULCES

Crep de naranja

- Bocaditos de calabaza
- Crep de naranja con menta

Crep de vainilla

- Crep helado de yogur fresa
- Sorpresa de chocolate

Pancake

- Pancake de chocolate
- Pancake sucré con mermelada
- Donuts
- Mini muffins con corazón de chocolate
- Pancake de calabaza

Bebida cacao

- Refresco de cacao
- Besos de fresa
- Chocolate a la menta

Bebida cappuccino

- Café cappuccino
- Espuma de capuccino
- Café de verano
- Helado de capuccino

Batido cookies & cream

- Mousse de batido cookies con galletas

Bebida fría vainilla

- Vaincafé

Postre de chocolate

- Crema de chocolate con crujiente de galleta de avellanas
- Crema de chocolate a la menta
- Pastel de chocolate

Postre Yogur de Fresa

- Pastel de cheesecake (para 2 tomas)
- Tarta de queso y chocolate (para 2 tomas)
- Cheesecake de frutos rojos con un toque de naranja

Mousse de chocolate

- Mousse de chocolate a la menta
- Tarta de mousse de chocolate con cookies
- Mousse empedrada
- Mousse chocolate crocanti
- Trifle de chocolate y vainilla

Natillas de vainilla

- Copa de natillas

Plumcake Sérovance

- Tiramisú

Magdalenas de cacao

- Trufas con canela

Galletitas frolini de naranja con base de chocolate

- Mini tarta de chocolate

Galletas de Cacao rellenas de Crema

- Helado de Óreo

Finissimas toast

- Tarta de la abuela
- Tarta tres plantas

Barrita de coco - chocolate negro

- Coulant relajante

Brownie con nueces de pecán

- Brownie con helado de batido cookies & cream

Barrita chocolate con leche - toffee

- Toffe bañado

Barrita chocolate con leche - naranja

- Bombones de naranja

Galletas de naranja

- Gelatina con sorpresa

Crema de untar de Avellanas

- Pan nube con crema de chocolate

Fases cetogénicas

RECETAS SALADAS

Crema de verduras

- Cazuela con verduritas
- Canelones de verduras
- Borrajas con almejas

Crema de champiñones

- Crujientes de champiñones con toque de albahaca
- Escalivada de berenjenas y pimientos
- Champiñones rellenos
- Gratinado de endivias rellenas
- Tallarines de calabacín con crema de champiñones
- Borraja en salsa champiñones
- Crema de champiñones con huevo poche

Índice

Crema de espárragos - picatostes

- Salsa de espárragos

Crema de patatas - puerros

- Minestrone

Crema de ave

- Crema de ave con níscalos del bosque
- Crema de ave con tostones y piñones
- Tomate relleno con tortilla de bacon-queso

Tortilla bacon - queso

- Tortilla bacon-queso "al dente"
- Tacos de bacon y verduras
- Calabacines rellenos
- Torre de verduras

Tortilla finas hierbas

- Corona de pimientos y berenjenas a las finas hierbas
- Revuelto a la andaluza
- Tomates rellenos de revuelto a las finas hierbas
- Brocheta
- Berenjenas rellenas
- Pizza vegetales
- Crepes de espinaca y brócoli

Tortilla de jamón

- Tortilla de jamón al plato
- Pimientos verdes rellenos
- Budin de brócoli y jamón

Pancake

- Arepa protéica
- Mugcake salado
- Pancakes salados de verduras
- Milhojas de pancakes
- Mini pizzas espinaca

Salchichas cocktail

- Brocheta de salchicha y vegetales

Base para fajita

- Wrap de verduras
- Tacos
- Empanada de champiñones
- Pizza
- Galette Bretonne

Pan multicereales

- Montaditos de verduras
- Panecillos gratinados
- Pa amb tomàquet
- Bruschetas con tomates y salsa griega

Finissimas toast

- Lasaña de verduras

Medialunas de queso

- Pizza vegetal

Chips crema - cebolla

- Chips de calabacín rebozado

Grissines

- Crema de calabaza con crujiente

Pan de molde blanco

- Mini pizza
- Salmorejo
- Sandwich vegetal

Barquillos de jamón - queso

- Ensalada fresca con barquillos de jamón y queso

Tallarines

- Tallarines a la Napolitana
- Tallarines con verduritas
- Tallarines de la huerta
- Ensalada de pasta

Croissant

- Croissant vegetal

Salsa Mediterránea

- Champiñones rellenos con brócoli
- Rollitos de Calabacín
- Arroz a la cubana

Índice

Reintroducción de alimentos

RECETAS DULCES

Crep de vainilla

- Delicias de mango

Pancake

- Pancake de fresas con chocolate
- Creps tropicales
- Mugcake de platano
- Pancake con crema de cacahuete y platano
- Apple pancake

Bebida cappuccino

- Crujiente de cappuccino

Chocolate a la taza

- Fondue de frutas
- Chocolate con churros

Natillas de vainilla

- Tarta de café

Postre chocolate

- Brochetas de manzana con chocolate

Batido de Fresa

- Panacota de frutos rojos con crujiente de chocolate blanco

Mousse de chocolate

- Copa de chocolate crujiente

Bebida de Cacao

- Porridge de avena y chocolate

Smoothie plátano

- Smoothie de plátano con fresas

Smoothie fresa

- Smoothie de fresa con aroma de coco

Pastas de naranja

- Pastelitos de manzana
- Bocaditos de frutos rojos

Deliziosi Avellanas

- Melocotón crocanti
- Crujiente de fruta de temporada

Barquillos de vainilla

- Ensalada de fruta con toque de vainilla
- Postre de vainilla crujiente

Barquillos de chocolate

- Ensalada de fruta y crujiente de chocolate

Crema de untar de Avellanas

- Bocados Helados de Frambuesa, Yogur y Chocolate

Reintroducción de alimentos

RECETAS SALADAS

Grisines

- Pechugas empanadas
- Ensalada fresca de lentejas

Crema de champiñones

- Rissoto de champiñones

Salchicas Cocktail

- Ensalada alemana prebiótica

Nueces de soja sabor barbacoa

- Ensalada crunchy

Palitos de Romero

- Ensalada de garbanzos con crujientes de tomate

Nachos sabor queso

- Hummus de garbanzos con nachos de queso
- Guacamole de verduras con nachos
- Nuggets de pollo con crujiente de queso

Tallarines

- Espaguetis estilo canario



Cazuela con verduritas

Ingredientes

- ½ kg de champiñones
- 2 calabacines
- 50 g de cebollino
- 200 g de tomate natural triturado
- Pimienta deshidratada
- Orégano deshidratado
- Perejil deshidratado
- 2 cucharadas soperas de aceite de Oliva
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Verduras Protéifine®

Preparación

1. Limpiar los champiñones y cortarlos en trocitos.
2. Cortar los calabacines en dados.
3. Rehogar el cebollino picado en una cazuela de barro con un poco de aceite hasta que esté blando.
4. Agregar los champiñones y, cuando hayan desprendido su jugo, añadir los calabacines y un poco de perejil picado.
5. Cuécelo durante 20 minutos, incorpora el tomate natural y cuécelo 5 minutos más.
6. Sazonar con sal, pimienta y orégano.
7. Reconstituir el sobre de Crema de Verduras (200 ml agua fría). Verter sobre las verduras; gratinar en el horno durante unos minutos.
8. Degustar en caliente.



Canelones de verduras

Ingredientes

Para 2 persona

- 100 g calabacín
- 50 pimiento verde
- 50 g de berenjena
- 10 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre Crep de Jamón (SPL) Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Pelar y lavar verduras.
2. Cortarlas en daditos pequeños.
3. Sofreír las verduras hasta que queden blanditas.
4. Reconstituir las tortillas de bacon queso (cada sobre hacer 4 tortillas).
5. Untamos con Salsa Mediterránea Protéifine y rellenamos las tortillas.



Crujientes de champiñones con toque de albahaca

Ingredientes

- 200 g de champiñones
- Perejil deshidratado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Hojas de albahaca fresca

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Champiñones Protéifine®

Preparación

1. Lavamos y troceamos los champiñones.
2. Vertemos los champiñones en una sartén con el aceite y el perejil hasta que estén dorados.
3. Reconstituimos la crema de champiñones con 200 ml de agua.
4. En un cazuela echamos los champiñones y gratinamos en el horno.
5. Decorar con hojas de albahaca fresca.



Escalivada de berenjenas y pimientos

Ingredientes

- 100g berenjena
- 100g de champiñones
- 100 g pimiento verde y rojo
- 50 g de cebollino
- 2 cucharadas aceite de oliva

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Champiñones Protéifine®
- 1 galleta de queso Protéifine®

Preparación

1. Lavamos y cortamos las verduras.
2. Gratinamos en el horno las berenjenas y los pimientos hasta que estén arrugados y negros. Dejamos que se enfrien y los pelamos. Los cortamos en tiras.
3. A parte, salteamos los champiñones y los mezclamos con las verduras.
4. Reconstituimos con 150 ml de agua la crema de champiñones. Y lo añadimos a las verduras. Metemos unos minutos en el horno para que se espese la crema.
5. Triturar Galleta de queso y espolvorear.
6. Decorar con cebollino y sal.



Champiñones rellenos

Ingredientes

- 100 g de champiñones
- Hierbas aromáticas
- 50 g calabacín
- ½ clara de huevo (20 g)
- Perejil picado deshidratado

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crema de Champiñones Protéifine® SPL

Preparación

1. Lavar y picar los champiñones; añadir las hierbas aromáticas y el calabacín rayado.
2. Reconstituir ½ sobre de Crema de Champiñones Protéifine® y añadirlo a la Elaboración. Por último mezclar con la clara de huevo.
3. Rellenar las cabezas de los champiñones con dicha Elaboración y hornear 25 minutos a temperatura media.
4. A continuación diluir la otra mitad del sobre y verter la crema encima de los champiñones recién salidos del horno.
5. Decorar con el perejil y degustar.



Gratinado de endivias rellenas

Ingredientes

- 100g berenjena
- 100g de champiñones
- 100 g pimiento verde y rojo
- 50 g de cebollino
- 2 cucharadas aceite de oliva

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Champiñones Protéifine®
- 1 galleta de queso Protéifine®

Preparación

1. Cortar las verduras en trocitos pequeños y saltearlos en una sartén con aceite de oliva.
2. Rellenar las endivias con las verduras salteadas.
3. Reconstruir la crema de Champiñones con 100ml de agua y napar las endivias rellenas.
4. Gratinar la preparación 2 mins y degustar.



Tallarines de calabacín con crema de champiñones

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- Pimiento rojo

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Champiñones Protéifine®

Preparación

1. Cortar los calabacines en tiras como tallarines.
2. Picar el pimiento y saltearlo junto al calabacín con aceite de oliva.
3. Preparar la crema de Champiñones y agregar a las verduras.



Salsa de espárragos

Ingredientes

- 200 g espárragos naturales
- 2 medialunas de queso
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Espárragos con Picatostes Protéifine®

Preparación

1. Reconstituir el sobre de Crema de Espárragos con Picatostes (200 ml de agua fría).
2. Cocinar y cortar los espárragos y se le añaden a la crema. Sazonar con un poquito de sal.
3. Rallar las medialunas de queso y añadir a la elaboración.



Minestrone

Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento verde
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crema de Patata – Puerros Protéifine®

Preparación

1. Reconstituir el sobre de crema de Patata – Puerros (200 ml agua fría).
2. Lavar y cortar el pimiento verde, el calabacín y saltear con los champiñones cortados en láminas.
3. Mezclar las verduras con la crema.
4. Servir caliente y degustar.



Crema de ave con níscalos del bosque

Ingredientes

- 300 g de níscalos
- 100 g de champiñones
- Ajo deshidratado en pequeña cantidad
- 1 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de cayena

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crema de Ave Protéifine®

Preparación

1. Lavar los níscalos y los champiñones y picarlos.
2. Calentar una cacerola el aceite.
3. Saltear los níscalos y los champiñones sazonados con una pizca de sal y la pimienta. Dejar unos 5 minutos. Reservar unas pocas setas para decorar.
4. Reconstituir un sobre de Crema de Ave (200 ml de agua fría).
5. Agregar a las setas la crema. Calentar y licuar.
6. Se sazona con sal, pimienta de cayena y el jugo de limón.
7. Servir con las setas reservadas.



Crema de ave con tostones y piñones

Ingredientes

- 100gr de champiñones
- 50 gr de pimienta verde
- Ajo deshidratado en pequeña cantidad
- 1 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de cayena

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crema de Ave Protéifine®
- 2 grisines Protéifine®

Preparación

1. Lavar champiñones y pimienta verde.
2. Trocearlos.
3. Calentar en una cacerola el aceite.
4. Saltear los champiñones y pimienta verde y sazonarlo con una pizca de sal y la pimienta.
5. Dejar unos 5 minutos.
6. Reconstituir un sobre de Crema de Ave (200 ml de agua fría).
7. Agregar a las setas y pimienta a la crema.
8. Calentar y licuar.
9. Sazonar con sal, pimienta de cayena y el jugo de limón.
10. Añadir los 2 grisines troceados.



Tomate relleno con tortilla de bacon-queso

Ingredientes

- 60 g tomate
- 120 g calabacín

Producto **protéifine**

- 1 sobre tortilla Bacon - Queso Protéifine®

Preparación

1. Lavar y vaciar con cuidado el tomate.
2. Lavar los calabacines, cortarlos en juliana y hacerlos a la plancha.
3. Añadir la tortilla, previamente reconstituida con agua (120 ml de agua fría), y saltearla con los calabacines.
4. Rellenar los tomates.



Tortilla bacon – queso “Al dente”

Ingredientes

- 50 g pimiento rojo
- 50 g calabacín
- 50 g champiñones
- 50 g cardo
- Pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre tortilla Bacon – Queso Protéifine®

Preparación

1. Lavar las verduritas y cortarlas en tacos pequeños.
2. Rehogar en una sartén antiadherente con 10 ml de agua y una gotita de aceite de oliva (tienen que quedar poco hechas: “al dente”).
3. Reconstituir el sobre de tortilla (120 ml de agua fría). En otra sartén elaborar la tortilla; una vez esté lista para darle la vuelta añadir las verduras y doblar por la mitad; apagar el fuego, dejar reposar unos minutos y lista para tomar.



Tacos de bacon y verduras

Ingredientes

Para el relleno :

- 100 gramos calabacín
- 50 gramos de tomate cherry
- Especias en polvo (cebolla , ajo)
- AOVE 1 cucharada para rehogar/sofreír las verduras

Producto **protéifine**

- 1 sobre tortilla Bacon - Queso Protéifine®

Preparación

1. Pelar y lavar verduras.
2. Cortarlas en daditos pequeños.
3. Sofreír las verduras hasta que queden blanditas.
4. Reconstituir las tortillas de bq queso (cada sobre hacer 4 tortillas).
5. Rellenamos las tortillas y degustar.



Calabacines rellenos

Ingredientes

- 50g pimiento rojo
- 1 calabacín de tamaño mediano
- 50g berenjena
- 50g espárragos trigueros
- 50g tomate

Producto **protèifine**

- 1 sobre tortilla Bacon - Queso Protèifine®

Preparación

1. Partimos el calabacín en trozos como si fueran tronquitos. Lo cocinamos al horno o al microondas hasta que quede la pulpa blandita.
2. Una vez atemperado, vaciamos los trozos dejando un poco en la base para que haga de recipiente y reservamos.
3. Troceamos el resto de verduras y las rehogamos en una sartén, añadimos el calabacín que hemos quitado.
4. Rellenamos el calabacín con las verduras.
5. Preparamos un sobre de tortilla de bacon y queso y la añadimos a cada calabacín.
6. Lo llevamos al horno o al microondas para cuajar la tortilla y servimos.



Torre de verduras

Ingredientes

- 100 g de calabacín
- 100 g de espinacas
- 10 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre tortilla Bacon - Queso Protéifine®

Preparación

1. Preparar la Tortilla de Bacon queso Protéifine® en 3/4 raciones.
2. Saltear las verduras con el aceite.
3. Colocar en un plato la primera tortilla, luego añadirle las verduras, poner otra y así sucesivamente hasta conseguir el milhojas.



Corona de pimientos y berenjenas a las finas hierbas

Ingredientes

- 2 pimientos verdes grandes
- 200 g de berenjena
- Zumo de medio limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Orégano deshidratado

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

1. Lavar y colocar en una bandeja de horno los pimientos y la berenjena. Hornear hasta que estén tiernos sin que se pasen demasiado.
2. Una vez asados cortar en tiras anchas. Forrar un molde antiadherente a modo de corona intercalando pimiento y berenjena.
3. Preparar el sobre de tortilla y añadirlo al molde forrado.
4. Terminar de forrar con berenjena y pimiento la superficie.
5. Hornear hasta que cuaje la tortilla.



Revuelto a la andaluza

Ingredientes

- 100 g espárragos verdes
- Ajo en polvo
- Sal
- ½ cucharada sopera de aceite oliva

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

1. Trocear los espárragos y saltearlos con aceite y sal; una vez listos espolvorear un poquito de ajo en polvo.
2. Preparar el sobre de tortilla Protéifine® en 120 ml de agua fría.
3. Hacer el revuelto con el preparado de tortilla y el salteado de espárragos. Degustar en caliente.



Tomates rellenos de revuelto a las finas hierbas

Ingredientes

- 1 tomate grande (150 g)
- 1 pimiento verde
- Pimienta
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®
- 2 Bolitas de queso Protéifine®

Preparación

1. Preparar en el shaker un sobre de Tortilla Finas Hierbas Protéifine® y reservar.
2. Cortar el tomate por la mitad y vaciar el interior.
3. Trocea el pimiento y rehógalo junto con la pulpa del tomate, espolvorear con pimienta y salar.
4. Una vez cocidas las verduras en la misma sartén añadir la elaboración de la tortilla finas hierbas y remover continuamente con una cuchara de madera hasta que quede cocido el revuelto.
5. Verter la mezcla en el interior de los tomates.
6. Rallar por encima las Bolitas de queso Protéifine® y gratinar al horno. Degustar caliente.



Brocheta

Ingredientes

- 1 Calabacín
- 1 Pimiento verde
- Sal y Piminta

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

1. Cortar las verduras en dados grandes y colocar en una brocheta intercalando las verduras.
2. Cocinar las brochetas a la brasa.
3. Reconstruir la tortilla Protéifine® y napar las brochetas.
4. Gratinar 2 minutos y servir.



Berenjenas rellenas

Ingredientes

- 200g berenjena
- ½ calabacín
- ½ pimiento verde
- 5 champiñones
- 10 g Aceite oliva
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

1. Cocinar las berenjenas en el microondas a potencia alta durante 6 minutos.
2. Cortar las berenjenas a la mitad y extraer la pulpa.
3. Cortar el calabacín, los champiñones y el pimiento verde, saltearlos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva junto con la pulpa de la berenjena.
4. Reconstruir la Tortilla Finas Hierbas y mezclar con las verduras en la sartén sin dejar de remover.
5. Rellenar las berenjenas con el revuelto de tortilla y verduras.



Pizza vegetales

Ingredientes

- Coliflor
- Tomate
- Champiñones
- Calabacín
- Pimiento verde
- Rucula

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

1. Cortamos la flor de la coliflor bien pequeño tamaño arroz y salteamos en sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Reconstruimos la tortilla de finas hierbas y mezclamos con el "arroz de coliflor" para usar como base de pizza.
3. Trituramos y condimentamos el tomate para la salsa
4. Finalmente cortamos el resto de las verduras, salteamos y ponemos por encima para llevar al horno.
5. Al quitarla del horno colocamos rucula y orégano.



Crepes de espinaca y brócoli

Ingredientes

- ½ taza de espinaca
- 1 flor de brócoli
- ¼ pimienta
- Salsa de tomate
- Aceite de oliva, pimienta, curcuma, nuez moscada y sal
- Almendras

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

Preparación

RELLENO:

1. Lavar bien los vegetales y cortarlos.
2. Saltearlos en una sartén con aceite de oliva.
3. Condimentar con pimienta, curcuma, sal y nuez moscada.

MASA:

4. Mezclar en el shaker el contenido del sobre de tortilla Protéifine® con agua tal cual indicaciones.
5. Preparar finos crepes.

ARMADO:

6. Rellenar los crepes con los vegetales.
7. Triturar tomate y cubrir el crepe con la salsa.
8. Almendras trituradas por encima.



Tortilla de jamón al plato

Ingredientes

- 120 g calabacín
- 120 g Pimiento verde
- 100 g de brócoli cocidos

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Jamón Protéifine®

Preparación

1. Cortar muy finamente el calabacín y el pimiento verde. Añadir el brócoli cocido.
2. Poner en un plato de barro y adicionar un sobre de tortilla de jamón reconstituida con la cantidad correspondiente de agua (120 ml).
3. Hornear el tiempo necesario hasta que cuaje la tortilla.



Pimientos verdes rellenos

Ingredientes

- Pimientos verdes
- Verduras permitidas (al gusto)

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Jamón Protéifine®

Preparación

1. Cocer al vapor varias verduras, darles un toque de calor en la sartén y una cucharada de AOVE.
2. Preparar la tortilla sabor jamón y mezclar con las verduras.
3. Rellenar el pimiento verde con las verduras y la tortilla.
4. Cocinar al horno durante 15 minutos.



Budin de brócoli y jamón

Ingredientes

- Brócoli 200gs
- Verduras permitidas

Producto **protéifine**

- 1 sobre Tortilla Jamón Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cocinar el brócoli, desmenuzar.
2. Preparar la tortilla con el agua.
3. Incorporar el brócoli y mezclar.
4. Cocinar en molde para horno 15 mins.
5. Acompañar con ensalada.



Bocaditos de calabaza

Ingredientes

- 200 g de calabaza

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crep de Naranja Protéifine®
- 1 stick de edulcorante Protéifine®
- 1 sobre de Mermelada de Naranja Protéifine®

Preparación

1. Lavar y trocear la calabaza; cocerla en agua y dejar escurrir bien.
2. Con la ayuda de un tenedor amasar la calabaza. Añadir el edulcorante y mezclar bien.
3. Preparar el sobre de crep (100 ml agua fría); hacer los creps. Una vez cocinados trocear en 4 partes.
4. A modo de un milhojas ir colocando un trozo de crep y una capa de la crema de calabaza.
5. Terminar con una capa de calabaza y decorar con la mermelada según gusto.



Crep de naranja con menta

Ingredientes

- 60 ml de infusión de menta poleo

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crep de Naranja Protéifine®

Preparación

1. Preparamos la infusión de poleo menta y dejamos enfriar.
2. Añadimos a la infusión 30 ml más de agua fresca.
3. Preparamos el crep de naranja Protéifine® añadiendo la infusión de menta al sobre y cocinamos.



Crep helado de yogur fresa

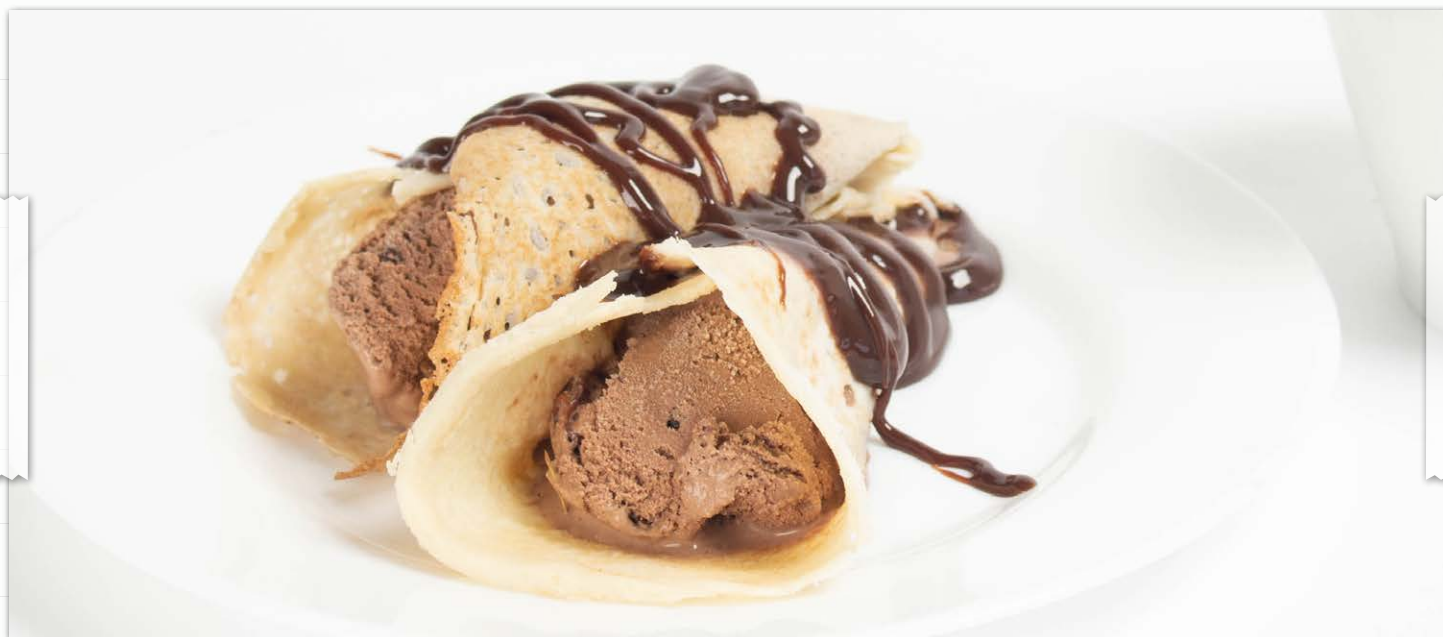
Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crep de Vainilla Protéifine®
- 1 sobre de yogur de fresa Protéifine®

Preparación

1. Preparamos las creps de vainilla.
2. Preparamos el postre yogur de fresa.
3. Ponemos un crep sobre un trozo de papel de aluminio.
4. Rellenamos el crep con el yogur .
5. Enrollamos y lo llevamos al congelador.
6. Cuando haya cogido la textura deseada, consumir.



Sorpresa de chocolate

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Crep de Vainilla Protéifine®
- 1 Postre de Chocolate Protéifine®
- 20 g de Crema para untar de Chocolate avellanas Protéifine®.

Preparación

1. Reconstituye el Postre de Chocolate.
2. Deja la preparación en el congelador durante 3 horas.
3. Reconstituye el sobre de Crep de Vainilla y prepárala en la sartén.
4. Con la crep bien caliente, coloca el en el centro y dóblala.
5. Decora la crep con 20 g de crema para untar de chocolate-avellanas.



Pancake de chocolate

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Pancake Protéifine®
- 1 Crema para untar de Chocolate-Avellanas Protéifine®
- Tableta crunchy de chocolate negro Protéifine®

Preparación

1. Rallar un cuadradito de chocolate negro Protéifine®.
2. Reconstituir el sobre de Pancake y mezclar con el chocolate.
3. Añadir por encima la crema para untar de chocolate-Avellana.



Pancake sucré con mermelada

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®
- 1 sobre de edulcorante sucralosa-estevia en polvo Protéifine®
- Mermelada Protéifine®

Preparación

1. Preparamos varios pancakes delgados o bien uno delgado en una sartén grande.
2. Espolvoreamos uno de los pancakes todavía calientes con edulcorante.
3. Ponemos otro pancake encima y espolvoreamos con edulcorante y así sucesivamente hasta terminar con los pancakes.
4. Decorar con Mermelada y degustar.



Arepa protéica

Ingredientes

- Agua con gas
- Calabacín
- Champiñón
- Cebollino
- Rábanos
- Medio tomate

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con agua con gas (para que queden las arepas mas gorditas), sal y pimienta.
2. Hacer tres arepas redondas y gorditas.
3. Triturar el tomate para la salsa y condimentar.
4. Cortar en tiras las verduras y saltear en una sartén.
5. El rábano cortarlo chiquito y tirar por encima de las verduras salteadas para un crunch final.
6. Cortar las arepas colocar salsa y verduras dentro.



Donuts

Ingredientes

- Canela
- Crema de Cacahuete / Crema de avellanas

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Preparar el Pancake Protéifine® según indicaciones con un poco de canela.
2. Vierte el preparado en un recipiente especial para donuts antiaderente.
3. Hornea durante 8 mins, hasta que queden doradas.
4. Decorar con la crema de cacahuete / Avellana.



MugCake salado

Ingredientes

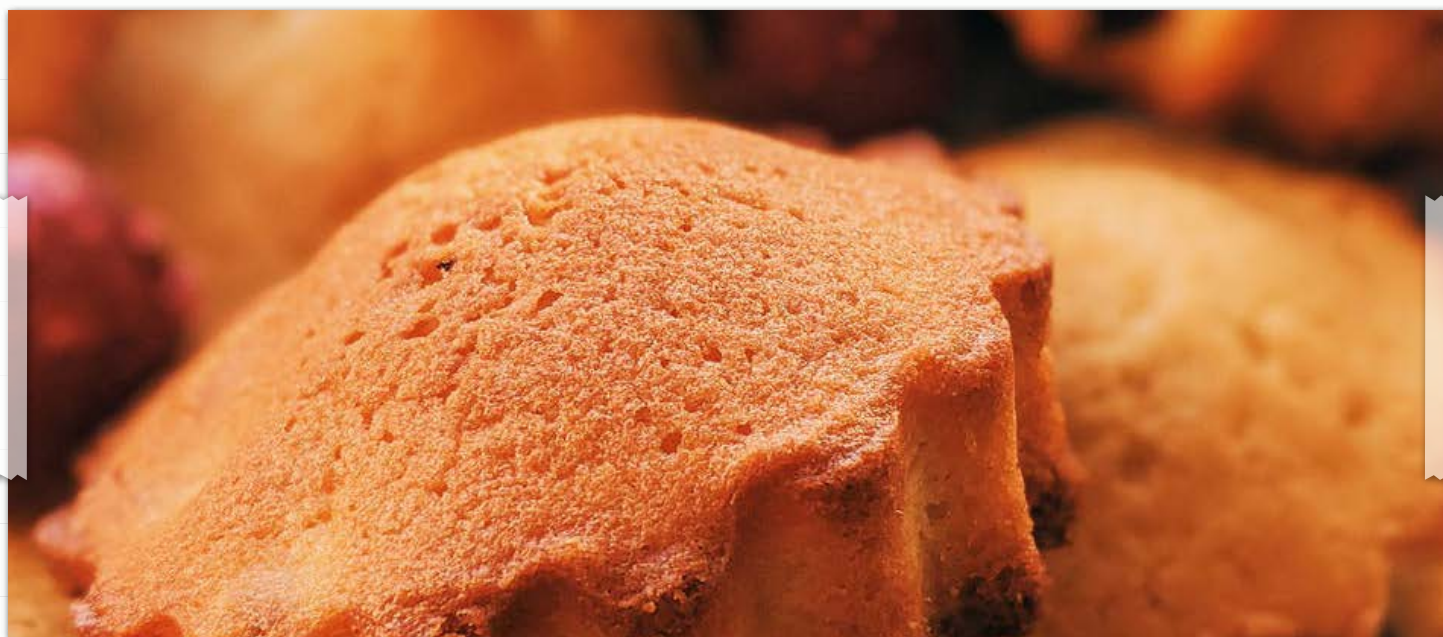
- Levadura Quimica
- Romero
- Tomate deshidratado
- Aceite de Oliva
- Sal, Pimienta, Ajo deshidratado.
- Albahaca para decorar

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua, una cucharadita de aceite de oliva y una de levadura química.
2. Incorporar el romero, tomate deshidratado y condimentar.
3. Colocar en una taza y llevar al microondas x 2 minutos
4. Decorar con albahaca fresca



Mini muffins con corazón de chocolate

Ingredientes

- Levadura química
- Tableta Crunchy de chocolate negro Protéifine®
- Edulcorante Stevia - Sucralosa Protéifine®

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua y una cucharadita de levadura química.
2. Incorporar el edulcorante Stevia - Sucralosa Protéifine®.
3. Colocar en una cubetera de silicona.
4. Introducir pedacitos de chocolate en el centro y llevar al horno x 5/10 minutos.



Pancakes salados de verduras

Ingredientes

- Agua con gas
- Ajo en polvo
- Cebollino
- Media cebolla
- 150g Calabaza
- 150g Col
- Sal y Pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con agua con gas (para que queden las más esponjoso), sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Cortar todas las verduras crudas en cubitos bien chicos e incorporar.
3. Colocar en una sartén bien caliente pintada con aceite de oliva.
4. Servir con Salsa Mediterránea Protéifine® para el toque final.



Milhojas de pancakes

Ingredientes

- Tomate
- Espinaca
- Champiñones
- Calabacín

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua, sal y pimienta.
2. Cortar el tomate y los Champiñones bien finitos.
3. Rallar el calabacín.
4. Hacer laminas bien finitas como si fueran Crepes.
5. Ir colocando el pancake, pintarlo con Salsa Mediterránea Protéifine y las verduras hasta terminar todos los pancakes de un sobre.



Pancake de calabaza

Ingredientes

- 100g de calabaza
- Agua con gas

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Cocinar la calabaza y hacer puré.
2. Reconstruir el pancake con agua con gas y unir al puré.
3. Cocinar en sartén con un toque de aceite de oliva.



Mini pizzas espinaca

Ingredientes

- Espinacas
- Champiñones
- Coliflor
- Sal, pimienta y orégano

Producto **protēifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua, sal, pimienta y orégano.
2. Cocinar las espinacas al vapor y triturarlas hasta conseguir una pasta.
3. Cortar los champiñones en cubitos y unos arbolitos de coliflor y saltear en una sartén.
4. Hacer los pancakes vuelta y vuelta hasta que se doren.
5. Colocar la crema de espinacas, champiñones y coliflor encima del pancake y dorar por encima.



Refresco de cacao

Ingredientes

- Canela en polvo
- Hielo picado

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Bebida de Cacao Protéifine®

Preparación

1. Preparar el sobre de Bebida de Cacao (200 ml agua fría). Enfriar en el congelador.
2. Picar el hielo ponerlo en un vaso y espolvorearlo con la canela.
3. Añadir la Bebida de Cacao y listo para degustar.



Besos de fresa

Ingredientes

- Vasos de chupito

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Mermelada de frutos rojos Protéifine®
- 1 Bebida fría de Cacao Protéifine®

Preparación

1. Verter un poquito de Mermelada de frutos rojos en cada vaso de chupito.
2. Dejar reposar en el congelador, una vez congelado rellenar el vaso con la Bebida Fría de Cacao.
3. Introducir un palito de helado y congelar.



Chocolate a la menta

Ingredientes

- Infusión de menta natural

Producto **protéifine**

- 1 sobre Bebida de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Preparar una infusión de menta con 200 ml de agua.
2. Verter el contenido de un sobre de Bebida de Chocolate en la infusión preparada.
3. Mezclar y degustar.



Café capuccino

Ingredientes

- Café natural

Producto **protēifine**

- 1 sobre Bebida de Cappuccino Dynovance®

Preparación

1. Preparar una taza de café, verter en el shaker.
2. Igualar con agua hasta los 200 ml.
3. Verter el sobre; mezclar.
4. Degustar en caliente o en frío según gusto.



Espuma de capuccino

Ingredientes

- 100 ml de café natural

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Bebida de Cappuccino Protéifine®
- 1 sobre Bebida de chocolate a la taza Protéifine®

Preparación

1. Preparar el sobre de Capuccino (100 ml agua caliente).
2. Pasar la Elaboración por la batidora eléctrica.
3. Añadir el café caliente y volver a batir.
4. Decorar un vaso con la bebida de chocolate a la taza reservando un poco.
5. Verter la Elaboración de Capuchino en el vaso y terminar de decorar con la Bebida de chocolate a la taza.
6. Calentar más si se desea y degustar.



Café de verano

Ingredientes

- Canela
- Hielo picado

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Bebida de Cappuccino Protéifine®
- 1 stick edulcorante Protéifine®

Preparación

1. Preparar la Bebida de Capuccino tal como indica el sobre.
2. En una batidora poner la bebida junto con la canela y el stick de edulcorante Protéifine® y mezclar.
3. En un vaso grande poner hielo picado y añadimos la mezcla de la bebida.
4. Decorar con un poco de canela y una pajita.



Helado de capuccino

Ingredientes

- 100 ml de café natural
- Hielo picado

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Bebida de Capuccino Protéifine®
- 1 sobrecito de stick de edulcorante Protéifine®

Preparación

1. Preparar la Bebida de Cappuccino tal como indica el sobre.
2. Mezclarlo en la coctelera con el café natural y el edulcorante Protéifine®.
3. En un vaso grande poner hielo picado y añadimos la mezcla de la bebida.
4. Decorar con un poco de canela y una pajita.



Granizado de cacao

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Bebida de cacao®

Preparación

1. Reconstituimos la Bebida de cacao Protéifine® con la cantidad correspondiente de agua hasta conseguir una mezcla totalmente homogénea.
2. Colocar en el congelador 3 horas.
3. Picar la Elaboración anterior con la picadora hasta obtener una textura de granizado.



Mousse de Batido cookies con galletas

Ingredientes

- Dos galletas Cacao rellenas
- Un sobre de gelatina

Producto **protéifine**

- Un sobre de Batido-Cookies Protéifine®

Preparación

1. Reconstituir un sobre de batido en 200 ml de agua.
2. Añadir la gelatina.
3. Echarlo en un molde y dejar que espese en la nevera aprox 2 horas.
4. Coronar con las galletas por encima.



Vaincafé

Ingredientes

- 1 taza de café

Producto **protéifine**

- Bebida Fría de Vainilla
Protéifine®

Preparación

1. Hacemos el café y lo llevamos a la nevera.
2. Mezclamos la bebida de vainilla con el café frío o helado y degustamos.



Toffe bañado

Ingredientes

Producto **protéifine**

- ½ barra de Dynovance con Leche Toffe Protéifine®
- ½ Sobre de Postre de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Preparar con el shaker ½ sobre de Postre de Chocolate (75 ml de agua).
2. Poner en un bol el postre y calentarlo en el microondas a potencia media durante 30 segundos.
3. Coger la media barra de Toffe y cortarla en finas láminas.
4. Poner en un plato como base el postre de chocolate y por encima los trozos de barra.



Coulant relajante

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Barrita de Serovance® Chocolate Negro cacao
- 1 sobre de mermelada de Frutos Rojos Protéifine®

Preparación

1. Cortar la barrita de Serovance Chocolate Negro cacao en varios trozos. Colocarlos en un bol.
2. Calentarlos al microondas hasta que se derritan.
3. Poner la mezcla en una cubitera y congelar.
4. Sacar del molde las pastillas de chocolate
5. Añadir por encima la mermelada de Frutos Rojos.
6. Dejar reposar en la nevera 30 min.



Bombones de naranja

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 barra Serovance Chocolate con Leche Naranja Protéifine®
- 1 sobre de Crema para Untar de chocolate-avellanas Protéifine®

Preparación

1. Cortar las Barras Serovance de Chocolate con Leche Naranja.
2. Ponerlas en un plato y añadir la crema para untar de chocolate-avellanas (2 cucharadas de café).
3. Dejar reposar en la nevera durante 30 min.



Trufas con canela

Ingredientes

- 20g Crema para untar de chocolate
- Canela en polvo

Producto **protéifine**

- 1 Magdalena cacao Protéifine®

Preparación

1. Desmenuzamos la Magdalena de cacao.
2. Mezclamos con la crema de untar de chocolate y avellanas hasta obtener una pasta.
3. Se coge la masa se le da forma de bolitas y se espolvorean con un poco de canela.



Mini tarta de chocolate

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 2 Galletas con Pepitas de Chocolate Protéifine®
- 20 gr. de Crema para untar de Chocolate-Avellanas Protéifine®
- 1 stick de Leche concentrada en polvo Protéifine®

Preparación

1. Preparar la leche
2. Sumergir en la leche las Galletas con Pepitas con Pepitas de Chocolate (sin desmenuzarlas).
3. Sobre un molde, colocar 1 Galleta con Pepitas de Chocolate como base.
4. Cubrir la Galleta con Crema para Untar de Chocolate-Avellanas.
5. Colocar la segunda galleta formando una segunda capa.
6. Volver a cubrir con la Crema para Untar de Chocolate-Avellanas.
7. Refrigerar media hora en la nevera.



Helado de Óreo

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Galletas de Cacao rellenas de Crema Protéifine®
- 1 sobre de Bebida Sabor Chocolate Blanco Protéifine®
- Crema Untable Sabor Avellana Protéifine® (Opcional)

Preparación

1. Trituramos las galletas hasta que quede en trozos pequeños.
2. Disolver el sobre de Bebida Sabor Chocolate Blanco con 200 ml de agua a temperatura ambiente.
3. Colocar en el fondo de cada molde de helado un poco de crema Untable de Avellana (opcional) rellenar con el contenido de 1 galleta triturada y 100 ml de bebida Sabor Chocolate Blanco.
4. Repetimos el paso 3 para tener la segunda porción.
5. Llevar al congelador durante 24 horas.
6. Para poder desprender las paletas del molde las vamos a colocar dentro de un bowl con un poco de agua caliente.



Gelatina con sorpresa

Ingredientes

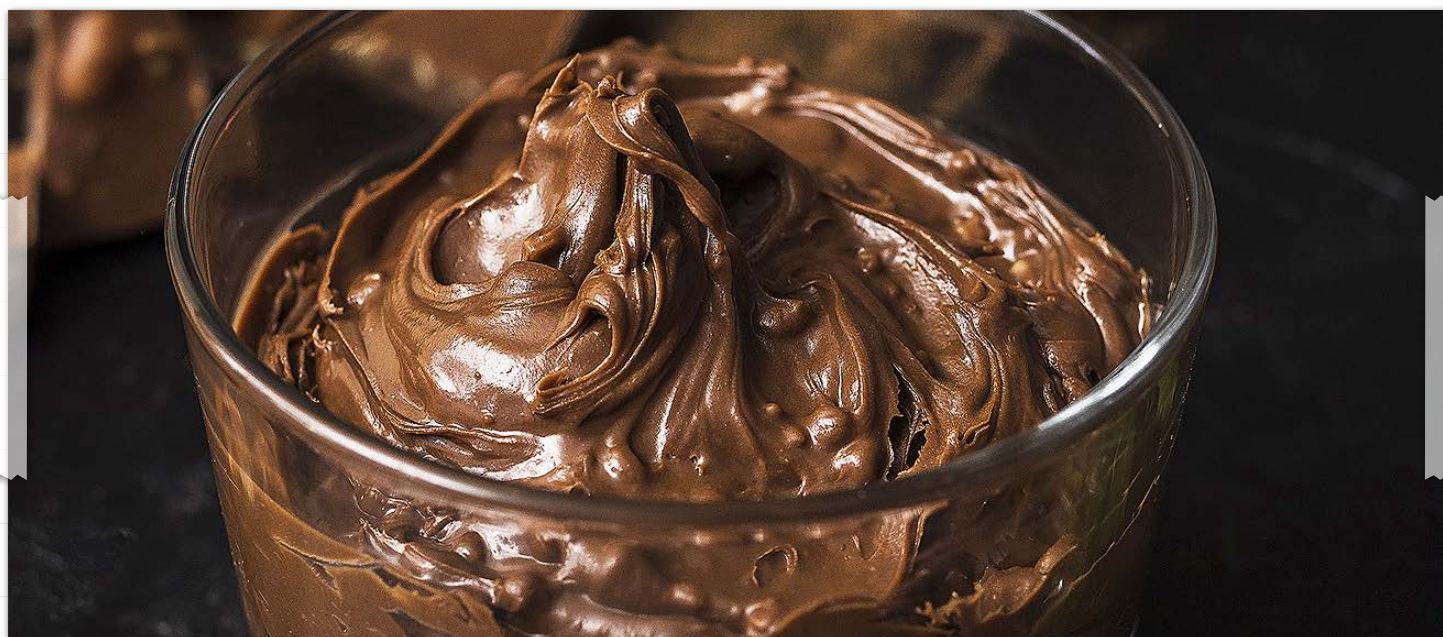
- 1 sobre de gelatina de naranja sin azúcar

Producto **protéifine**

- 2 galletas de naranja Protéifine®
- Edulcorante Protéifine® opcional

Preparación

1. Preparamos la gelatina de naranja con agua y la ponemos en un molde.
2. Troceamos la galleta de naranja y la introducimos en la gelatina.
3. Ponemos todo en la nevera hasta que coja consistencia
4. Desmoldamos y degustamos.



Crema de chocolate con crujiente de galleta de avellanas

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 galleta Sérovance de Avellanas con Chocolate Protéifine®
- ½ sobre de Sérovance Postre de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Verter el contenido de medio sobre de Sérovance Postre de Chocolate en 75 ml de agua fría y mezclar con un batidor hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar unos minutos.
2. Trocear una Galleta Sérovance de Avellanas con Chocolate y añadir como topping al Postre. Degustar a temperatura ambiente o tras unos minutos de refrigeración.



Pastel de cheesecake (Para 2 tomas)

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Cheesecake de Frutos Rojos Protéifine®
- 1 sobre de Pancake Protéifine®
- 1 sobre de Mermelada de Frutos rojos Protéifine®

Preparación

1. Cocinar un sobre de Pancake Protéifine® en una sartén y colocarlo en un molde.
2. A continuación, preparar un sobre de Cheesecake y verterlo en el mismo molde.
3. Dejar enfriar durante una hora en la nevera.
4. Desmoldar en un plato y decorar con un sobre de Mermelada de Frutos Rojos.



Tarta de queso y chocolate (Para 2 tomas)

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Cheesecake de Frutos Rojos Protéifine®
- 2 Galletitas Frolini de Vainilla con Virutas de Chocolate Protéifine®
- 1 stick Leche concentrada en polvo Protéifine®

Preparación

1. Verter el contenido de un stick de Leche Concentrada en polvo en un recipiente con 100 ml de agua fría. Remover con una cuchara hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sumergir 2 Galletitas Frolini de Vainilla con Virutas de Chocolate en la preparación de Leche durante al menos 10 minutos. Pasado este tiempo, desmenuzar las galletas humedecidas y extender en la base de un recipiente. Dejar reposar.
3. Verter el contenido de un sobre de Cheesecake de Frutos Rojos en 150 ml de agua fría y mezclar con la ayuda del shaker hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar 1 minuto en el microondas y verter la preparación sobre el recipiente con la base de Galletas de Chocolate. Dejar reposar 30 minutos en la nevera y degustar.



Cheesecake de frutos rojos con un toque de naranja

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Galleta Frolini de Naranja Protéifine®
- 2 sobres de Leche en polvo Protéifine®
- 1 sobre de Cheesecake de frutos rojos Protéifine®

Preparación

1. Reconstituir la leche en 20 ml de agua templada.
2. Coger una galleta de naranja y dejarla en remojo.
3. Preparar un sobre de Cheesecake de frutos rojos (150 ml agua tibia) y añadirle la galleta.
4. Dejar reposar en el congelador.



Mousse de chocolate a la menta

Ingredientes

- Menta fresca

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Mousse de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Hacer una infusión con menta fresca.
2. Reconstituir el Mousse de chocolate con la infusión preparada.



Tarta de mousse de chocolate con cookies

Ingredientes

- 1 sobre de leche
- 1 sobre de mermelada frutos rojos

Producto **protéifine**

- 1 sobre Mousse de chocolate Protéifine®
- 2 galletas Frolini de Vainilla con Virutas de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Trituramos una galleta y media de almendra, la otra media la reservaremos.
2. Mezclamos la galleta triturada con la mermelada y pondremos la mezcla en un molde presionando para que quede compacto.
3. Prepararemos el sobre de mousse, lo ponemos sobre la base de galletas de almendra.
4. Lo llevamos a la nevera media hora aproximadamente.
5. Troceamos la media galleta de almendra que habíamos reservado, la espolvoreamos sobre la mousse y ya podemos degustar nuestra receta.



Mousse empedrada

Ingredientes

Producto protéifine

- 2 Galletitas Frolini de Vainilla con Virutas de Chocolate Protéifine®
- 1 sobre mousse de chocolate Protéifine®
- 2 sobres de mermelada de frutos rojos Protéifine®

Preparación

1. Trituramos una galletita frolini de vainilla con virutas de chocolate y media, la otra media la reservaremos.
2. Mezclamos la galleta triturada con la mermelada y pondremos la mezcla en un molde presionando para que quede compacto.
3. Prepararemos el sobre de mousse, lo ponemos sobre la base de galletitas frolini de vainilla con virutas de chocolate.
4. Lo llevamos a la nevera media hora aproximadamente.
5. Troceamos la media galleta frolini que habíamos reservado, la espolvoreamos sobre la mousse y ya podemos degustar nuestra receta.



Mousse chocolate crocanti

Ingredientes

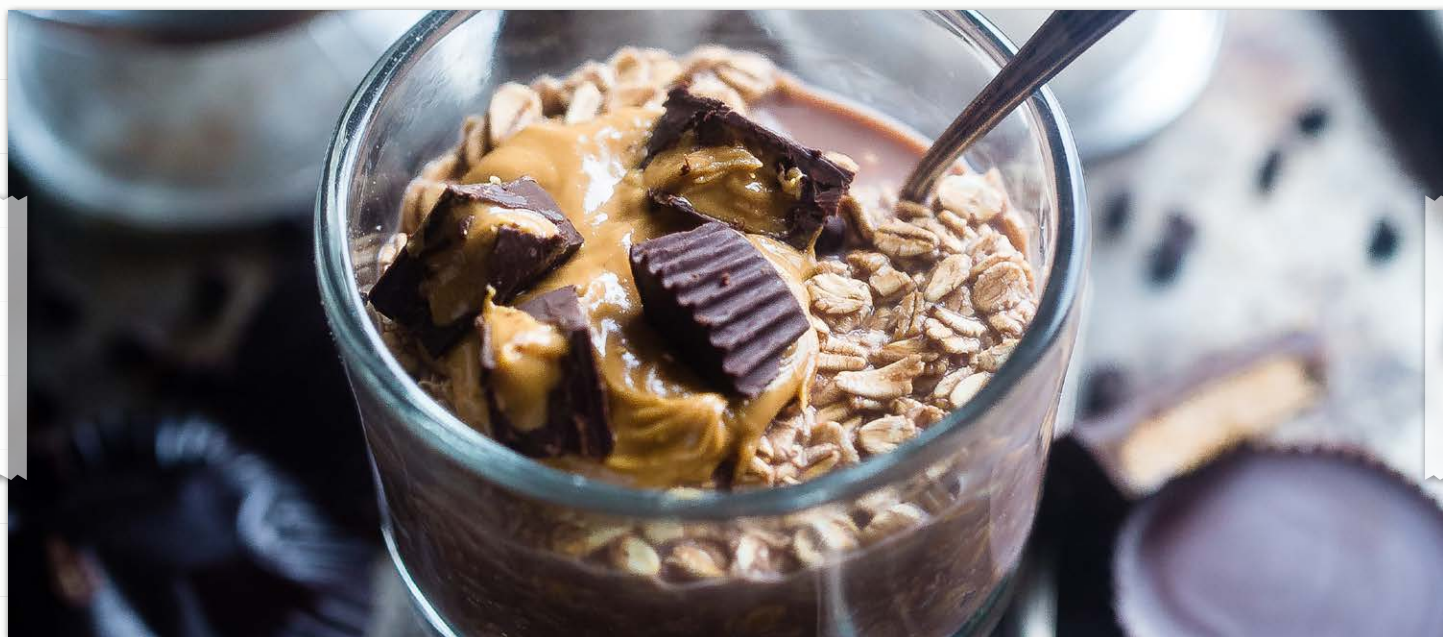
Producto **protéifine**

- 1 ración de barquillos de chocolate Protéifine®
- 1 sobre de mousse de chocolate Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir la mousse de chocolate Protéifine® con 130 ml de agua fría.
2. Montar la preparación con un batidor eléctrico (4-5 minutos).
3. Colocar la mousse en una copa y dejar reposar 1 hora en la nevera.
4. Sacarla y disponer dentro los 2 barquillos de chocolate.
5. Degustar.

Se recomienda repartir en 2 tomas.



Trifle de chocolate y vainilla

Ingredientes

- Café permitido

Producto **protéifine**

- 1 ración de galletitas frolini de vainilla Protéifine®
- 1 sobre de mousse de chocolate Protéifine®

Preparación

1. Preparar el Mousse de chocolate.
2. Llevar a la nevera y reservar.
3. Triturar las galletitas.
4. En un vaso agregar una cucharada de galleta triturada y una cucharada de café y completar con mousse.
5. Repetir los pasos hasta terminar el producto.

Se recomienda repartir en 2 tomas.



Copa de natillas

Ingredientes

- Aceite de coco
- Canela
- Rayadura de Limón

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Galletas de mantequilla Protéifine®
- Natilla de Vainilla Protéifine®

Preparación

1. Triturar las galletas.
2. Añadir aceite de coco, Canela en polvo y mezclar hasta integrar.
3. Colocar en molde de magdalenas, cubriendo base y laterales.
4. Enviar al congelador.
5. Una vez duras colocar la natilla dentro y a la nevera un par de horas.



Crema de chocolate a la menta

Ingredientes

- Infusión de menta

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Postre de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Preparar en un shaker un sobre de Postre de Chocolate con 150 ml de té a la menta.
2. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos.



Pastel de chocolate

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 Postre de Chocolate Protéifine®
- 1 Pancake Protéifine®

Preparación

1. Preparar el sobre de Pancake, cocinarlo en una sartén y colocar en un molde.
2. Preparar el sobre de Postre de Chocolate y verter la preparación en el molde.
3. Dejar reposar en el refrigerador 1 hora.
4. Desmoldar y degustar.

Se recomienda repartir en 2 tomas.



Tarta de la abuela

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Finissimas Toasts Protéifine® (6 unidades)
- 1 sobre de Postre de Chocolate Protéifine®
- 1 sobre de Postre de Vainilla Protéifine®

Preparación

1. Preparamos el sobre de postre de chocolate Protéifine®.
2. Preparamos el sobre de postre de vainilla Protéifine®.
3. Ponemos en un molde una capa de postre de chocolate
4. Encima ponemos una capa de finissimas toast.
5. Ponemos una capa de postre de vainilla Protéifine®
6. Vamos alternando capas hasta que se termine todo.
7. Se deja reposar en la nevera durante al menos 3 horas.

Se recomienda repartir en 2 tomas.



Tarta tres plantas

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 6 finissimas toasts Protéifine®
- 1 Natillas de chocolate Protéifine®

Preparación

1. En un molde ponemos dos finissimas toasts y añadimos por encima una capa de natilla de chocolate, así hasta que salgan las tres plantas.
2. Dejamos reposar en la nevera por media hora más o menos y degustamos mitad de la ración.



Montaditos de verduras

Ingredientes

- 150 g de calabacín
- 150 g de pimiento verde
- 100 g de tomates
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Finas Hierbas

Producto **protéifine**

- 1 Pan multicereales Protéifine®

Preparación

1. Pelar y cortar todas las verduras en rodajas no muy gruesas. Asarlas a fuego medio en una plancha o en una sartén con una cucharada de aceite de oliva y añade la sal, pimienta y las finas hierbas.
2. Colocar encima del Pan multicereales Protéifine las rodajas de calabacín después las rodajas de tomate y encima las tiras de pimiento.



Panecillos gratinados

Ingredientes

- 50 g de tomate triturado
- 100 g de espinacas
- 50 g de champiñones
- 1 cucharadita de postre de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- Orégano deshidratado
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 Pan multicereales Protéifine®

Preparación

1. Triturar el tomate. Añadir orégano deshidratado y reservar.
2. En una cazuela con una gota de aceite, cocinar 50 g de champiñones con una pizca de sal. Añadir a media cocción un chorrito de vinagre de vino blanco.
3. Cocer 100 g de espinacas durante 5 minutos. Escurrir bien.
4. Untar con la salsa de tomate natural en el pan, y encima colocar una capa de espinacas y otra de champiñones.
5. Introducir en el microondas un par de minutos y listo para degustar.



Pan con tomate

Ingredientes

- 50 g de tomate

Producto **protéifine**

- 1 Pan de molde blanco Protéifine®

Preparación

1. Triturar el tomate. Añadir orégano deshidratado.
2. Tostar la rebanada de Pan de molde blanco Protéifine®
3. Untamos el pan con el tomate y listo para degustar.



Mini pizza

Ingredientes

- 50 g de jamón troceado
- Orégano

Producto **protéifine**

- 2 panes de molde blanco
- Salsa Mediterránea Protéifine

Preparación

1. Untar las tostadas con Salsa Mediterránea
2. Añadir jamón troceado y orégano.
3. Hornear a 180° C durante 5min.



Wrap de verduras

Ingredientes

- Verduras permitidas las que quieras
- Tomate
- Espinaca
- Aceite de oliva

Producto **protéifine**

- 1 Base para fajita Protéifine®

Preparación

1. Saltea las verduras permitidas (cebollino, champi, calabacín).
2. Hacer un corte en la fajita de la mitad hacia afuera.
3. Llenar 3 cuartos de la tortilla: uno con tomate, otro con espinaca y otro con las verduras salteadas.
4. Ir doblando los cuartos hasta que quede un triángulo.
5. Saltear vuelta y vuelta en una sartén con un poquito de aceite de oliva.



Tacos

Ingredientes

- Tomate
- Perejil
- Cebolla
- Pimienta
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 Base para fajita Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Cortar el tomate y la cebolla en cubitos.
2. Colocarlos en un bol junto al perejil, aceite, pimienta y sal.
3. Colocar la base para fajitas en un molde de taco al horno para que quede crocante y doblada.
4. Colocar la preparación dentro.
5. Acompañar con Salsa Mediterránea Protéifine®.



Empanada de champiñones

Ingredientes

- 5 champiñones
- Espinacas
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Producto **protéifine**

- 1 Base para fajita Protéifine®

Preparación

1. Picar finamente los champiñones y espinacas, poner en un sartén caliente, condimentar con ajo, sal y pimienta al gusto.
2. Rellenar la tortilla para darle la forma de empanada.
3. Humedecer la orilla de la tortilla y cerrar presionando con un tenedor.
4. Hornear durante 15 o 20 min.



Pizza

Ingredientes

- 1 tomate triturado
- Cebollino
- Calabacín
- Champiñón
- Aceite de Oliva
- Mozzarella Light

Producto **protéifine**

- 1 Base para fajita Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Saltea el calabacín y champiñón con una cucharada de aceite de oliva.
2. Colocar en una sartén pintada con aceite de oliva la base de fajita Protéifine a potencia fuerte para que quede crujiente.
3. Dar la vuelta, colocar la Salsa Mediterránea Protéifine, las verduras salteadas por encima y unos cubitos de mozzarella Light.
4. Tapar para que se derrita bien el queso.



Salmorejo

Ingredientes

- 3 tomates pera
- AOVE 2 c/s
- Ajo en polvo
- Sal al gusto

Producto **protéifine**

- 1 sobre de snacks tomate y orégano Protéifine®

Preparación

1. Lavar y triturar los tomates junto con el resto de los ingredientes.
2. Los snacks tomate y orégano trocearlos e introducirlos dentro de la mezcla hasta que se humedezcan.
3. Volver a triturar todo hasta que quede una mezcla homogénea.



Ensalada fresca con barquillos de jamón y queso

Ingredientes

- lechuga
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 200 gramos de tomate
- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 ración de barquillos de jamón y queso Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cortar todas las verduras.
2. Partir los barquillos en trocitos.
3. Mezclar todo en un bol y añadir el aceite de oliva virgen extra y la sal.
4. Degustar.



Tallarines con verduritas

Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 125 g de apio
- 100 g pimiento rojo
- 200 g de calabacín
- Pimienta negra
- Aceite oliva

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Tallarines Protéifine®
- 1 Stick de Pan con Sésamo Protéifine®

Preparación

1. Lavar las verduritas y picar; saltear 5 minutos todas las verduras, excepto el calabacín, con unas gotitas de aceite.
2. Añadir el calabacín. Sazonar con pimienta y rehogar 10 minutos más.
3. Cocer los Tallarines Protéifine® en agua durante 10 minutos; escurrir.
4. Añadir las verduritas a los tallarines.
5. Rallar el Stick de Pan con Sésamo Protéifine®, espolvorear a la Elaboración anterior. Degustar en caliente.



Tallarines de la huerta

Ingredientes

- 50 g tomate cherry
- 50 g pimiento rojo
- 50 g espárragos frescos
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Tallarines Protéifine®

Preparación

1. Hervir los tallarines durante 10-15 minutos, escurrir y dejar enfriar.
2. Saltear los espárragos con un chorrito de aceite de oliva.
3. Lavar y cortar las verduras restantes y saltearlas junto los espárragos.
4. Finalmente, mezclar todos los ingredientes en un bol de ensalada y degustar en frío.



Ensalada de pasta

Ingredientes

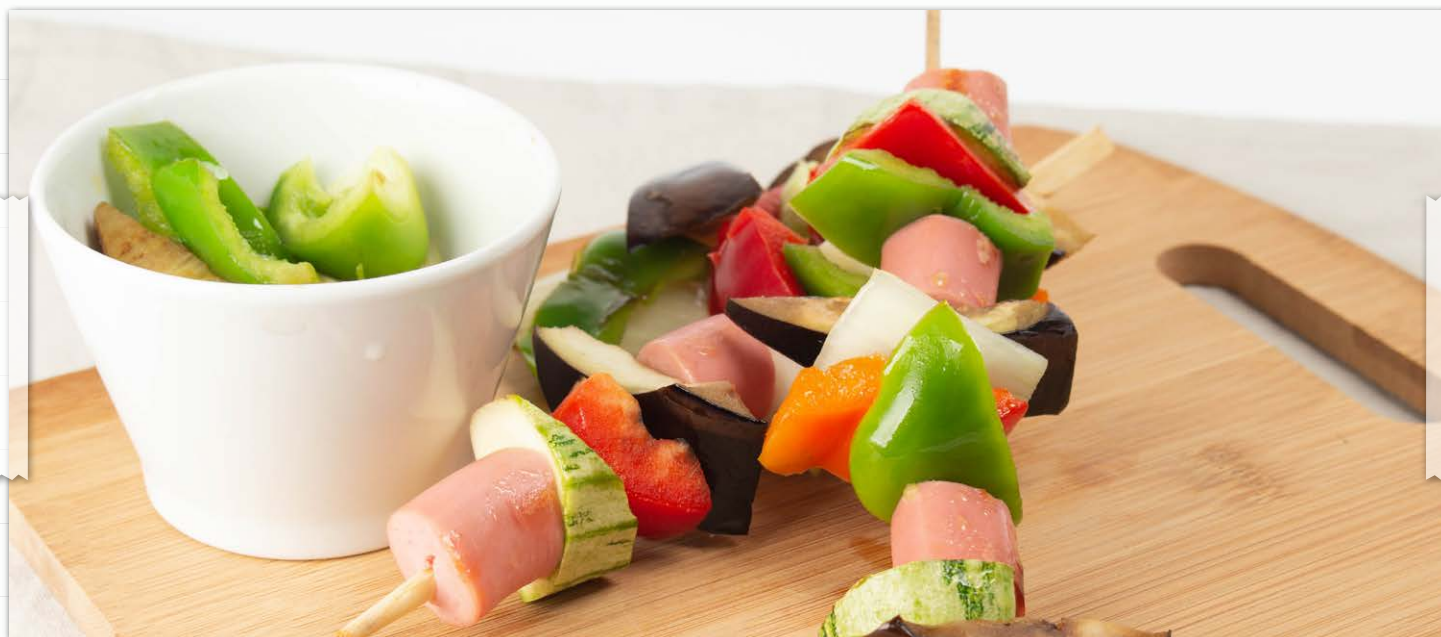
- 1 tomate mediano (unos 60 gr)
- 15 g lechuga
- 60 g de mejillones

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Tallarines Protéifine®

Preparación

1. Cocer un nido de tallarines en agua hirviendo, ligeramente salada entre 10 y 15 minutos.
2. Mientras se cuecen los tallarines lavar y cortar a dados el tomate, lavar la lechuga y los mejillones y mezclar en un plato.
3. Cuando ya estén hervidos los tallarines, sacar el agua y añadir al plato.
4. Mezclar y servir.



Brocheta de salchicha y vegetales

Ingredientes

- Pimiento Verde y Rojo
- Champiñones
- Berenjena
- Calabacín
- Cebolla
- Dientes de ajo
- Zumo de limón

Producto **protéifine**

- 1 ración de Salchichas Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Cortar las verduras en cubos.
2. Mezclar el zumo de limón, los dientes de ajo + sal y pimienta.
3. Sumergir las verduras en la mezcla y dejar maserar.
4. Ir intercalando las verduras con las salchichas en las brochetas.
5. Calentar en una sartén o plancha 5 mins por lado.
6. Servir con Salsa Mediterránea Protéifine®



Champiñones rellenos con brócoli

Ingredientes

- Champiñones
- Brócoli
- Puerro
- Sal y Pimienta
- Ajo deshidratado
- Albaca deshidratado
- Cebolla en polvo
- Oregano

Producto **protéifine**

- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cortar el brócoli y cocinarlo al vapor.
2. Limpiar los champiñones y separar los troncos.
3. Cocinar las cabezas de los champiñones a la plancha hasta dorar de ambos lados.
4. En una sartén con aceite de oliva reahogar el puerro y los troncos del champiñon picados bien finitos. Añade el brócoli cocido y picado.
5. Condimenta con sal, pimienta, ajo, cebolla y albahaca y el Salsa Mediterránea Protéifine®.
6. Tritura la mezcla de verduras y rellena las cabezas de los champiñones.



Borrajás con almejas

Ingredientes

- Borrajás
- Almejas

Producto **protéifine**

- 1 sobre crema de verduras Protéifine®

Preparación

1. Limpiar y cortar las borrajás, cocer.
2. Abrir las almejas con un poco de ajo y cebolla en polvo.
3. Preparar el sobre de crema de verduras.
4. Darle un golpe de calor a todo para que tenga mejor sabor.



Borraja en salsa champiñones

Ingredientes

- 200 gr de borraja
- 75 gr champiñones
- 5 langostinos cocidos
- sal
- AOVE

Producto **protéifine**

- 1 cacito de crema champiñones Protéifine®

Preparación

1. Cocinar la borraja en ollá express.
2. Lavar y trocear en láminas los champiñones, rehogar en una sartén y cuando ya estén casi listos añadimos los 5 langostinos cocidos.
3. Preparar crema champiñones Protéifine®.
4. Mezclar y aliñar.



Crema de champiñones con huevo poché

Ingredientes

- 75 gr de champiñones
- 1 huevo
- sal
- 1 cucharada AOVE

Producto **protéifine**

- 1 cacito de crema champiñones Protéifine®

Preparación

1. Lavamos los champiñones, rehogamos en la sartén y trituramos con un poquito de agua.
2. Preparamos 1 cacito de nuestro producto crema champiñones mezclándolo con agua.
3. Mezclamos con los champiñones.
4. Preparamos un huevo poché y lo colocamos encima de nuestra crema cahmpiñones.
5. Aliñamos con sal y AOVE (1 cucharada sopera).



Croissant vegetal

Ingredientes

- 3 rodajas tomate
- 4/5 rodajas pepino
- 1/2 hojas de lechuga
- 1 cp de mostaza Dijon
- 1cp AOVE

Producto **protéifine**

- 1 croissant Protéifine®

Preparación

1. Partir por la mitad el croissant Protéifine® y tostarlo.
2. Lavar y partir en rodajas los ingredientes.
3. Mezclar la mostaza y el aceite.
4. Colocar los ingredientes dentro del Croissant y añadir la mezcla de mostaza.



Brownie con helado de Batido Cookies & Cream

Ingredientes

- Plato tamaño postre

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Brownie nueces pecanas Protéifine®
- 1 sobre de Batido Cookies and Cream Protéifine®

Preparación

1. Preparamos el Batido con 150 ml de agua y dejamos reposar en el congelador.
2. Partimos el Brownie en 2 mitades y reservamos una para otra toma del mismo día.
3. Colocamos medio Brownie en un plato.
4. Cuando hayan pasado un par de horas sacamos el Batido del congelador y con una cuchara para servir helado (previamente humedecida) sacamos aproximadamente media ración y la colocamos sobre el Brownie.
5. Reservamos la otra media ración de Batido para otra toma del mismo día.



Tarta de queso con base de galleta de almendra

Ingredientes

- Gelatina neutra
- Moldes para magdalenas (o cupcakes grandes) si es de silicona mejor.

Producto **protéifine**

- 1 sobre de cheesecake de frutos rojos Protéifine®
- 1 sobre galletas frolini Protéifine® (coco, almendra, naranja...)

Preparación

1. Reconstituimos el cheesecake.
2. Deshacemos la gelatina con el cheesecake.
3. Humedecemos con un poco de agua 10 ml las galletas frolini y las machacamos hasta hacer una pasta.
4. Repartimos en 4 moldes (2 por ración) metemos en la nevera 1h y degustamos.



Copa de mousse

Ingredientes

- 2 claras de huevo

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Mousse de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Montar dos claras de huevo a punto de nieve.
2. Preparar un sobre de Mousse de Chocolate con 100 ml de agua fría. Pasar la mezcla por la batidora.
3. A continuación añadir las dos claras de huevo a punto de nieve, mezclándolo suavemente con un tenedor.
4. Colocar en una copa de helado y dejar reposar en la nevera.



Yogur de fresa con barquillo

Ingredientes

- 1 barquillo de yogurt

Producto **protéifine**

- 1/2 sobre postre Yogur de Fresa Protéifine®

Preparación

1. Preparamos postre yogurt de fresa con 100 ml de agua.
2. Decoramos con 1 barquillo de yogurt.



Yogur de fresa con bocaditos de coco

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 ración Yogur de Fresa Protéifine®
- 1 bolsa de galletas frolini de coco con base de chocolate Protéifine®

Preparación

1. Verter el contenido de un sobre de Yogur de Fresa Protéifine® en un recipiente y añadir progresivamente 150 ml de agua fría. Mezclar con un batidor o un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar unos minutos.
2. Trocear las galletas y añadir a la preparación. Remover para incorporar los daditos a la mezcla y dejar reposar unos minutos en la nevera.



Natillas con cookies

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 2 galletas con pepitas de chocolate Protéifine®
- 1 tarrina de natillas de vainilla Protéifine®

Preparación

1. Coger media tarina de natillas de vainilla y ponerla en una copa.
2. Trocear la galleta y añadirla juntos con las natillas.
3. Degustar.



Lasaña de verduras

Ingredientes

- Calabacín
- Champiñon
- Berenjena
- Pimiento rojo y verde
- Tomate
- Pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre Finissimas Toast Protéifine®

Preparación

1. Lavamos y cortamos las verduras (controlar berenjenas, pimiento rojo y tomate).
2. Las asamos al horno alineadas con un poco de sal, pimienta negra y aceite de oliva.
3. Montar la lasaña alterando capas de verdura y tostaditas.



Chips de calabacín rebozado

Ingredientes

- 1 Calabacín.
- 1 Cucharada de AOVE

Producto **protéifine**

- 1 Bolsa de chips Protéifine®

Preparación

1. Cortamos en calabacín en rodajas finas.
2. Machacamos las chips Protéifine®.
3. Pintamos el calabacín con un poco de aceite y rebozamos con las chips.
4. Horneamos 10-15 min. a 180 grados.



Pizza vegetal

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 coliflor
- 1 cucharada de aove
- 1 verduras permitidas sin límite al gusto

Producto **protéifine**

- 1 Galletitas de queso Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Cortamos la coliflor en arbolitos y trituramos hasta que quede una textura parecida al arroz.
2. Llenamos una olla grande con 2 tazas de agua y esperamos que hierva. Se añade el arroz de coliflor crudo y cocinamos durante aprox. 4-5 minutos. Se escurre y colocamos la coliflor en un paño de cocina fino y limpio, y dejamos que se enfríe un poco. Envuelve con el paño, tuerce con tus manos y escurre el exceso de humedad. Repite este paso hasta que no salsa nada de agua.
3. Trituramos una bolsa de galletitas de queso proteifine. Podemos reservar un poco para el final.
4. En un bol mezclamos la coliflor, las galletas trituradas y un poco de aceite. Y en una bandeja con papel de horno le damos forma de masa de pizza. Y horneamos a 200°C unos 20 minutos o hasta que empezamos a ver que esta dorada por arriba.
5. Sacamos del horno y ponemos la salsa Mediterranea Proteifine y las verduras permitidas sin límite que hayamos elegido (por ejemplo, calabacín, champiñones y pimiento verde). Horneamos hasta que veamos que las verduras están hechas, se puede espolvorear con un poco de las galletitas de queso proteifine que habíamos reservado.



Consomé de huevo escaldado

Ingredientes

- 2 huevos

Producto **protéifine**

- 1 sobre de crema de ave Protéifine®

Preparación

1. Preparar la crema de ave con un poco más de agua 250, 300ml.
2. Hervir para cocinar los huevos escalfados o estrellados en la sopa de ave.
3. Servir y decorar con cebollino muy picadito sobre el huevo y la sopa.



Pollo en crema de champiñones

Ingredientes

- 150g de pechuga sin piel
- Champiñones
- Cebolla
- Hojas verdes
- Sal y Pimienta
- Aceite oliva

Producto **protéifine**

- 1 Sobre de Crema de Champiñones Protéifine®

Preparación

1. Cocinar la pechuga vuelta y vuelta en una sartén hasta dorar, separar.
2. Preparar la crema en 100/150 ml de agua (para que quede más espesa).
3. Cortar los champiñones y media cebolla en cubitos, condimentar y saltear en una sartén con aceite de oliva
4. Incorporar el pollo junto a las verduras y la Crema de Champiñón.
5. Tapar y dejar cocinar a fuego lento.
6. Servir junto a ensalada de hojas verdes.



Revuelto de espárragos trigueros con jamón

Ingredientes

- 200gr de espárragos trigueros
- Sal ajo en polvo
- 1 o 2 cdas de aceite

Producto **protéifine**

- 1 Sobre tortilla jamón Protéifine®

Preparación

1. Reconstituimos el sobre tortilla de jamón.
2. Picamos los espárragos y los echamos a la sartén con el aceite y echamos la sal y un poco de ajo.
3. Juntamos la tortilla con los espárragos y hacemos al gusto.



Tortitas saladas

Ingredientes

- 1 huevo pequeño, utilizaremos solamente la clara
- Champiñones laminados
- 1 tomate pequeño

Producto **protéifine**

- 1 sobre de pancake Protéifine®

Preparación

1. Utilizar sartén antiadherente y cocinar el sobre pancake Protéifine®.
2. Se puede hacer 1 tortita grande o varias pequeñas.
3. Laminar champiñones y pasar por la sartén.
4. Lavar el tomate y partir en rodajas.
5. Cocinar la clara del huevo en forma de tortilla francesa.
6. Colocar todos los ingredientes encima del pancake Protéifine®.



Panecillos protéicos

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cdita levadura
- 1/2 taza leche en polvo

Producto **protéifine**

- 1 Sobre Postre Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Mezclar huevo con levadura y reservar.
2. Incorporar la leche en polvo.
3. Colocar en una bandeja con rocío vegetal.
4. Cocinarlos durante 10 minutos a 180°.
5. Mezclar en un shaker el contenido de postre chocolate Protéifine®, según indicaciones.
6. Colocar el postre sobre los panecillos.



Nuggets de pollo

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 clara de un huevo, ajo y perejil deshidratado, sal.

Producto **protéifine**

- 1 Paquete de Finissimas Protéifine®

Preparación

1. Trituramos las finissimas hasta conseguir un polvo lo mas fino posible, cortamos la pechuga de pollo en daditos de un tamaño pequeño salpimentamos y añadimos el perejil y el ajo secos también, batimos la clara de huevo.
2. Ponemos a precalentar el horno a 180°C.
3. Cogemos una pieza de pollo la sumergimos en la clara y seguidamente la pasamos a las finissimas, intentamos que queden bien cubierto todo el pollo.
4. En una bandeja de horno, colocamos papel vegetal y los mentemos al horno, intenta que no queden muy juntos.
5. Después de 40 minutos tendremos unos deliciosos Nuggets de pollo.



Tostadas con salmón y verduras grilladas

Ingredientes

- 100g salmón
- Calabacín
- Champiñón
- Espárragos
- Eneldo deshidratado
- Perejil, sal y pimienta

Producto **protéifine**

- 1 Paquete de Tostadas Protéifine®

Preparación

1. Asar las verduras a la plancha y condimentar.
2. Asar el salmón a la plancha, condimentar con sal, pimienta y eneldo.
3. Servir sobre la tostada y un chorrito de aceite de oliva.



Berenjenas rellenas con crujiente de queso

Ingredientes

- 1/2 bandeja de chorizo
- 1 Berenjena de 150-200 g
- Orégano en polvo

Producto **protéifine**

- 1/2 sobre media lunas de queso o 1/2 sobre de galletitas de queso. Protéifine®

Preparación

1. Precalentamos el horno a 180 grados y cortamos por la mitad a lo largo la berenjena.
2. Hacemos unos cortes en diagonal y vertical en la berenjena sin llegar a la piel. Añadimos un poco de aceite y sal y metemos en el horno 30 - 35 min a 180.
3. Partimos en trocitos las lonchas de chorizo y reservamos.
4. Trituramos las galletitas de queso o las medialunas de queso (según lo que hayamos elegido).
5. Sacamos la berenjena del horno y la vaciamos y la carne de la berenjena la troceamos.
6. Añadimos la berenjena troceada a la sartén unos 2 min y añadimos el chorizo en lonchas y removemos.
7. Rellenamos las berenjenas del preparado.
8. Espolvoreamos las galletitas o medialunas que habíamos triturado previamente.
9. Ponemos un poquito de orégano en polvo por encima.



Tallarines negros con gambas

Ingredientes

- Un sobre de tinta de calamar
- 150 g de gambas
- 50 g de brócoli
- Sal y 10 g de aceite

Producto **protéifine**

- Un sobre de tallarines Protéifine®

Preparación

1. Hervir los tallarines y el brócoli.
2. En una sartén añadir las gambas y el brócoli con tinta.
3. Añadir lo tallarines con la tinta de calamar y mezclar todos los ingredientes.



Huevos nubes

Ingredientes

- 2 huevos
- Sal
- Unas gotas de zumo de limón
- Horno y microondas

Producto **protéifine**

- 4 lonchas de Chorizo Proteífine® o Salchichón Proteífine®

Preparación

1. Separar las claras de las yemas.
2. Montar las claras a punto de nieve con sal y unas gotitas de zumo de limón. Preferiblemente ayudados de una batidora con varillas eléctricas o un robot de cocina.
3. Las separamos en dos mitades y las colocamos sobre la bandeja de horno.
4. Mientras tanto, ponemos en un plato papel de cocina, colocamos las lonchas de Chorizo Proteífine® o Salchichón Proteífine y cubrimos con otras hojas de papel de cocina. Metemos al microondas a toda potencia durante 2 minutos y dejamos enfriar.
5. Metemos las yemas con cuidado en el centro de las claras montadas decoradas y lo cocinamos en el horno a 200º durante 3 minutos para que las claras se doren, pero las yemas queden bien líquidas.
6. Decoramos el huevo con el Chorizo crujiente de Proteífine® o el Salchichón crujiente de Proteífine®.



Merluza con verduras al horno

Ingredientes

- 150 g merluza
- Calabacín
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Apio
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Eneldo

Producto **protéifine**

- Salsa Mediterránea
Protéifine®

Preparación

1. Cortar el calabacín, los pimientos y el apio en cubos.
2. Colocar el filete de merluza en una fuente de horno y las verduras por encima, rociar con aceite, zumo de limón y condimentar al gusto
3. Cocinar al horno durante 10 minutos
4. Servir y pintar el pescado con Salsa Mediterránea Protéifine®.



Delicias de mango

Ingredientes

- 150 gramos de mango.

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crep de Vainilla Protéifine®
- 1 sobre de edulcorante Protéifine®

Preparación

1. Reconstituimos el sobre de crep de vainilla con agua.
2. Hacemos en crep de vainilla en la sartén.
3. Troceamos el mango.
4. Añadimos los trocitos de mango al crep y enrollamos.
5. Cortamos en trozos el crep.
6. Añadimos al gusto el sobre de edulcorante.



Pancake de fresas con chocolate

Ingredientes

- 200 gr. fresas
- 20 gr. crema para untar de chocolate

Producto **protéifine**

- 1 sobre Pancake Protéifine®
- 20 gr. Crema para untar de chocolate avellana Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cortar las fresas en láminas.
2. Preparar 2 pancakes .
3. Antes de que se enfrien , separar un pancake a un plato y untar con 10 gr. de crema para untar de chocolate-avellanas.
4. Tapar con otro pancake y poner sobre éste las fresas.
5. Decorar las fresas con los otros 10 gramos de crema para untar.



Creps tropicales

Ingredientes

- 2 rodajas de piña fresca

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Pancake Protéifine®
- 1 sobre Coulis de Chocolate Protéifine®
- 1 sobre edulcorante Protéifine®

Preparación

1. Reconstituir un sobre de Pancake Protéifine® con 90 ml de agua.
2. En una sartén pequeña preparar tres Pancake con la mezcla.
3. Triturar la piña natural hasta que quede puré.
4. Ir haciendo capas de Pancake y puré de piña, terminar con una capa de Pancake.
5. Espolvorear el edulcorante y decorar con Coulis de Chocolate Protéifine®. Degustar.



MugCake de plátano

Ingredientes

- Levadura química
- Medio plátano
- Canela
- Crema de cacahuete para decorar

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Pancake Protéifine®
- 1 cuadrado de Tableta de Chocolate Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua, una cucharadita de levadura química y la canela.
2. Pisar con el tenedor medio plátano.
3. Mezclar, colocar en una taza e introducirle un cuadrado de tableta de chocolate amargo Protéifine®.
4. Cocinar en microondas x 2 minutos.
5. Decorar con unas líneas de Crema de Cacahuete.



Pancake con crema de cacahuete y plátano

Ingredientes

- 1/2 plátano
- 1 cdita canela

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Pancake Protéifine®
- Crema de Cacahuete Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua y canela.
2. untar con crema de cacahuete y rodajas de plátano.
3. Espolvorear con Canela.



Apple pancake

Ingredientes

- 1 Manzana
- 1 cdita canela

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Pancake Protéifine®
- Edulcorante Stevia Sucralosa Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua y canela.
2. Rallar la manzana y llevar a microondas con 1/4 taza de agua por 10 minutos.
3. Añadir el edulcorante y untar sobre el pancake.
4. Espolvorear con canela.



Crujiente de capuccino

Ingredientes

Producto **protéifine**

- ½ sobre dynovance bebida de capuccino Protéifine®
- ½ sobre bolitas chocolate con leche Protéifine®

Preparación

1. Preparar ½ sobre de Dynovance bebida de capuccino en un shaker con 100 ml de agua templada.
2. Añadir ½ sobre de bolitas chocolate en el preparado.
3. Mezclar y servir.



Fondue de frutas

Ingredientes

- Frutas variadas

Producto protéifine

- 1 sobre de chocolate a la taza Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cortar las frutas.
2. Mezclar el sobre de chocolate a la taza en frío.



Smoothie de plátano con fresas

Ingredientes

- 4/5 fresas

Producto **protéifine**

- 1 bote smoothie plátano
Protéifine®

Preparación

1. Refrigerar el smoothie plátano.
2. Lavar y trocear las fresas.
3. Batirlo todo junto.
4. Tomarlo bien frío.



Smoothie de fresa con aroma de coco

Ingredientes

- 200 g de fresas
- Coco rallado

Producto **protéifine**

- 1 Smoothie de Fresa Protéifine®

Preparación

1. Enfriar el Smoothie de Fresa Protéifine® en el congelador 5 minutos.
2. Lavar y pasar las fresas por la licuadora.
3. Añadir la ralladura de coco en la Elaboración del smoothie.
4. Homogeneizar y listo para tomar.



Pastelitos de manzana

Ingredientes

- 1 manzana tipo golden
- Canela en polvo

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Galletas Dietéticas de Naranja Protéifine®

Preparación

1. Poner las 5 galletas en una bandeja de horno, previamente forrado con papel vegetal.
2. Cortar la manzana en láminas muy finas.
3. Colocar las láminas de manzana encima de cada galleta; hornear 5 minutos.
4. Decorar con la canela.



Bocaditos de frutos rojos

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Mermelada de Frutos Rojos Protéifine®
- 1 paquete de Galletas de Naranja Confitada Protéifine®

Preparación

1. Untar la Mermelada de Frutos Rojos sobre una de las caras de la Galleta de Naranja y colocar sobre ésta otra Galleta de Naranja formando un bocadito de Frutos Rojos.
2. Repetir la misma preparación hasta obtener dos bocaditos y medio de Frutos Rojos.



Melocotón crocanti

Ingredientes

- 1 melocotón

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Deliziosi Avellanas Protéifine®
- 2 sobres de Leche en polvo Protéifine®
- 1 Bebida de Chocolate a la taza Protéifine®

Preparación

1. Pelar el melocotón y cortarlo en daditos.
2. Reconstituir la leche con 80ml de agua. Mezclar con el melocotón.
3. Meter en el congelador durante 15 minutos.
4. Añadir las galletas trituradas y mezclar.
5. Decorar con la Bebida de Chocolate a la taza y degustar.



Crujiente de fruta de temporada

Ingredientes

- 100 g de naranja dependiendo de la temporada

Producto **protéifine**

- 5 galletas dietéticas de chocolate Protéifine®

Preparación

1. Troceamos las galletas dietéticas de chocolate.
2. Lavamos y troceamos la fruta.
3. Mezclamos en un bol y degustamos.



Ensalada de fruta con toque de vainilla

Ingredientes

- ½ manzana
- ½ plátano
- 1 mandarina

Producto **protéifine**

- 1 ración de barquillos de vainilla Protéifine®

Preparación

1. Cortar las frutas en trocitos pequeños y disponerlos en un bol.
2. Cortar los barquillos en cuatro trocitos y añadirlos a las frutas.
3. Degustar.



Postre de vainilla crujiente

Ingredientes

Producto **protéifine**

- 1 ración de barquillos de vainilla Protéifine®
- 1 sobre de postre de vainilla Protéifine®

Preparación

1. Reconstruir el postre de vainilla con la cantidad correspondiente de agua hasta conseguir una mezcla totalmente homogénea.
2. Trocear los barquillos de vainilla y añadirlos al postre de vainilla.



Ensalada de fruta y crujiente de chocolate

Ingredientes

- 50 gr de fresas
- 1 rodaja de piña
- 1 kiwi
- el zumo de medio limón
o de medio pomelo rosa

Producto **protéifine**

- 1 ración de barquillos de
chocolate Protéifine®

Preparación

1. Cortar las frutas en trocitos pequeños y disponerlos en un bol.
2. Cortar los barquillos en cuatro trocitos y añadirlos a las frutas.



Tarta de café

Ingredientes

- 1 sobre de biscuits de cacao
- café de tueste natural
- 1 cacao puro en polvo y canela

Producto **protéifine**

- 1 natilla de vainilla Protéifine®
- Si se quiere más dulzor añadir un stick de Stevia Protéifine®

Preparación

1. Añadimos canela al café natural y dejamos que se enfrie.
2. Cogemos las biscuits de cacao y las sumergimos en el café (no dejar mucho tiempo, se pueden romper.)
3. Ponemos en un molde las galletas sumergidas de café como base.
4. Aañadimos una capa de natillas de vainilla.
5. Volvemos a repetir la operación y dejamos la última capa de natilla, para poder espolvorear con un tamiz el cacao.



Brochetas de manzana con chocolate

Ingredientes

- 1 manzana
- Canela

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Postre de chocolate Protéifine®
- 1 sobre de edulcorante Protéifine®

Preparación

1. Trocear la manzana y espolvorearla con canela y edulcorante.
2. Precalentar el horno a 180 ° C.
3. Con palillos hacer brochetas de manzana.
4. Hornear en el horno y gratinar.
5. Preparar un sobre de Postre de Chocolate Protéifine® y extender por encima de las brochetas.



Pechugas empanadas

Ingredientes

- 75gs de pechuga de pollo
- Ajo y perejil seco

Producto **protéifine**

- Media bolsa de Glisines Protéifine®

Preparación

1. Trituramos los glisines y les añadimos el ajo y perejil a gusto.
2. Empanamos las pechugas de pollo.
3. Las cocinamos al horno o plancha.



Guacamole de verduras con nachos

Ingredientes

- 100g puerro
- 100g tomate
- 100g pimiento verde
- 10g aceite de oliva
- sal y pimienta

Producto **protéifine**

- Nachos Protéifine®

Preparación

1. cocinar y triturar las verduras juntas.
2. Añadir aceite de oliva y sal.



Rissoto de champiñones

Ingredientes

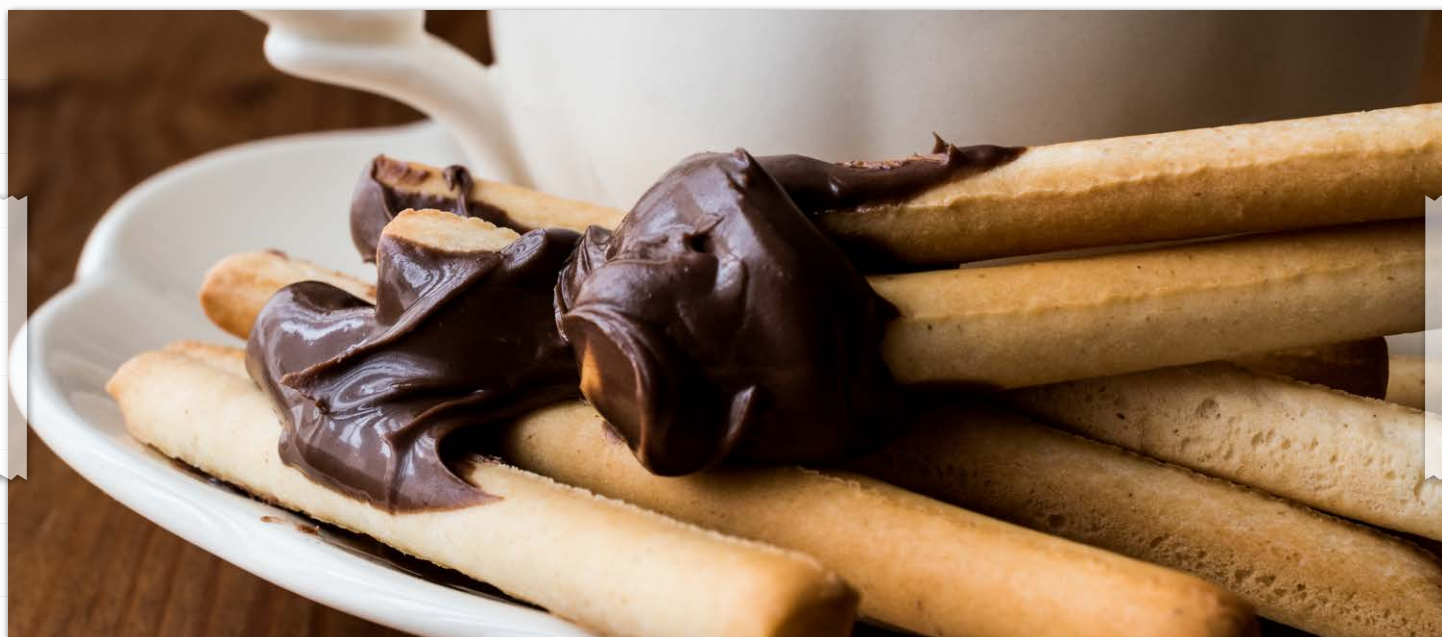
- 3 cucharadas soperas de arroz
- Champiñones
- Cebolla
- Albahaca
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Producto **protéifine**

- 1 sobre de Crema de Champiñones Protéifine®

Preparación

1. Cortar bien finita la cebolla.
2. En una sartén saltear la cebolla con aceite, sal y pimienta hasta que quede transparente.
3. Incorporar los champiñones cortados.
4. Ve preparando la crema de champiñones con 200ml de agua.
5. Cuando este bien caliente incorpora el arroz junto a la crema.
6. Ve removiendo el arroz e incorporando agua de a poco hasta que se haga (15mins aprox).
7. Decora con albahaca fresca.



Chocolate con churros

Ingredientes

Producto **protéifine**

- ½ ración de bebida de Chocolate a la taza Protéifine®
- ½ ración de grisines Protéifine®

Preparación

1. Preparar el chocolate a la taza con la mitad de agua indicada para que quede más espeso.
2. Untamos los grisines en el chocolate.



Ensalada fresca de lentejas

Ingredientes

- Verduras crudas cortadas en brunoise
- Lentejas cocidas

Producto protéifine

- Grisines Protéifine®

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras en brunoise.
2. Cocer lentejas y dejar atemperar.
3. Mezclar y presentar con grisines.



Ensalada crunchy

Ingredientes

- Verduras al gusto
- Aliño ensalada (especias, 1 cda aove, 1 cda vinagre vino blanco)

Producto **protéifine**

- Nueces de soja sabor barbacoa Protéifine®

Preparación

1. Cogemos las verduras que más nos gusten para ensalada.
2. Añadimos el aliño.
3. Finalizamos con las nueces de soja para darle el toque crujiente.



Ensalada de garbanzos con crujientes de tomate

Ingredientes

- 150g de Tomates
- Sal y 10 g aceite
- 20g de pimiento rojo y 20g de verde
- Orégano

Producto **protéifine**

- 1 Bolsa de Crackers de Tomate Protéifine®

Preparación

1. Echamos todos los ingredientes troceados en un bol.
2. Añadimos la cantidad de 3 cucharas soperas de garbanzos ya cocidos.
3. Aderezamos con 10 g aceite y sal.
4. Añadimos en trocitos los craker al tomate.
5. Echamos una pizca de orégano



Hummus de garbanzos con nachos de queso

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos (Aconsejamos disfrutar de solo 3 o 4 cucharadas)
- 1 c/s de de sésamo tostado
- 1 dientes de ajo grande -3 c/s AOVE
- Zumo de un limón
- 1 c/p de comino en polvo
- Pimentón de la Vera (picante o dulce)

Producto **protéifine**

- 1 sobre nachos de queso Protéifine®

Preparación

1. Incorporamos todos los ingredientes en un bowl.
2. Trituramos todo bien con una batidora.
3. Espolvorear el pimentón y aliñar con AOVE.
4. Servir el hummus junto con los nachos de queso.



Espaguetis estilo canario

Ingredientes

- 200 g de tomate
- Cebolla, ajo y perejil deshidratado
- Sal, pimienta, nuez moscada, laurel, tomillo y orégano como especias.
- 150g de carne picada de ternera
- 1 huevo duro

Producto **protéifine**

- 1 paquete de tallarines Protéifine®

Preparación

1. Cocinar los tallarines y el huevo por separado, una vez hechos los reservamos.
2. Para la salsa: con una cucharada de aceite sofreímos el ajo, perejil, laurel y el orégano, seguidamente añadimos el tomate natural en dados para que se cocine más rápido.
3. Cuando ya lo tengamos dorado agregamos la carne picada, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
4. Añadir los tallarines.
5. Para emplatar se presentan los espaguetis con la salsa y como decoración añadimos el huevo, la mitad cortada y la otra desmenuzada.
6. Mientras que se mantengan los gramos se puede consumir como una ración.



Panacota de frutos rojos con crujiente de chocolate blanco

Ingredientes

- Leche de almendras sin azúcar
- Endulzante
- Gelatina neutra

Producto **protéifine**

- Batido de Yogur de Frutos Rojos Protéifine®
- Snacks bolitas de chocolate blanco Protéifine®

Preparación

1. Calentar 250ml de leche de almendras sin azúcar.
2. Disolver un sobre de batido vegano de yogur de Frutos Rojos (apto para intolerantes a la lactosa).
3. Endulzar con stevia.
4. Integrar bien y antes de que hierva incorporar 4 hojas de gelatina neutra previamente hidratadas y remover enérgicamente.
5. Verter en los moldes deseados y refrigerar 6-8h.
6. Servir con 3-4 bolitas de chocolate blanco picadas a modo de topping crujiente.



Copa de chocolate crujiente

Ingredientes

- 130 ml de agua fría
- 3 bolitas de chocolate con leche

Producto **protéifine**

- 1 sobre de mousse de chocolate Protéifine®

Preparación

1. Partimos las bolitas por la mitad y reservamos.
2. A continuación, preparamos el mousse de chocolate:
3. Verter el contenido de un sobre en 130 ml de agua fría. Montar la Elaboración con un batidor eléctrico (4-5 minutos). Colocar la mousse en un recipiente y dejar reposar la mousse 1 hora en la nevera.
4. Colocamos el Mousse en una copa.
5. Por último, cogemos las bolitas de chocolate blanco partidas por la mitad y las colocamos por encima del mousse dejando la parte redondeada de la bolita hacia arriba.



Tostada de salmón y aguacate

Ingredientes

- 150 g de salmón ahumado.
- 75 g de aguacate
- Salsa de soja al gusto.

Producto **protéifine**

- Pan multicereales Protéifine®

Preparación

1. Cortar el salmón y el aguacate en dados pequeños.
2. Mezclar el zumo de limón, salsa de soja, aceite y sal.
3. Mezclar todos los ingredientes y rellenar las tostadas.



Tallarines con salmón marinado

Ingredientes

- 100 gr de salmón
- ½ pepino
- 40gr tomates cherry
- Cebollino
- 2 c/p de Salsa de soja
- 1 c/p de mostaza Dijon y miel

Producto **protéifine**

- Tallarines Protéifine®

Preparación

1. Congelar el salmón antes de utilizarlo. El plato es frío.
2. Mezclar la mostaza, soja y miel. Y añadir el salmón en daditos para marinarlo durante 1/2 hora.
3. Cocer los tallarines y dejar enfriar.
4. Lavar y trocear en daditos el pepino y los tomates Cherry.
5. Mezclar ingredientes y picar el cebollino fino para echarlo por encima.
- 6.



Tallarines a la Napolitana

Ingredientes

- 1 ajo
- 200 g de cebollino
- Albahaca
- Pimienta

Producto **protéifine**

- Tallarines Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Simplemente cocemos los tallarines Protéifine durante 10 minutos por un lado
2. Salteamos el ajo con el cebollino y la pimienta e incorporamos la Salsa Mediterránea Protéifine.
3. Una vez hechos los tallarines los incorporamos a la salsa y servimos con hojas de albahaca por encima.



Sandwich Vegetal

Ingredientes

- 20 g de hojas verdes (lechugas, espinaca)
- Dos rodajas de tomate crudo
- 1 champiñón grande
- 2 rodajas de calabacín
- Sal
- $\frac{1}{2}$ Cucharada de aceite de oliva virgen extra

Producto **protéifine**

- 1 Pan de Molde Protéifine®
- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Cortar y lavar las verdura
2. Saltear los champiñones y Calabacín
3. Untar con la salsa y repartir en el pan previamente abierto por la mitad.



Merluza con Verduras al horno

Ingredientes

- 150g Merluza
- Calabacín
- Pimiento Verde
- Pimiento Rojo
- Apio
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Eneldo

Producto **protéifine**

- Salsa Mediterránea
Protéifine®

Preparación

1. Cortar el calabacín, los pimientos y el apio en cubos.
2. Colocar el filete de merluza en una fuente de horno y las verduras por encima, rociar con aceite, zumo de limón y condimentar al gusto
3. Cocinar al horno durante 10 minutos
4. Servir y pintar el pescado con Salsa Mediterránea Protéifine.



Parmegiana de berenjenas

Ingredientes

- 200 g de Berenjena
- Albahaca fresca
- 50 g de queso Mozzarella

Producto **protéifine**

- 3 cucharadas de Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Planchar las berenjenas en una sartén cortadas en rodajas con su punto de sal y enfriar.
2. Colocar una base de Salsa Protéifine, encima de las berenjenas planchadas, albahaca rota y el queso mozzarella
3. Repetir la operación de nuevo; salsa, berenjena y queso.



Mejillones en salsa

Ingredientes

- 150g Merluza
- Calabacín
- Pimiento Verde
- Pimiento Rojo
- Apio
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Eneldo

Producto **protéifine**

- Salsa Mediterránea Protéifine®

Preparación

1. Cortar el calabacín, los pimientos y el apio en cubos.
2. Colocar el filete de merluza en una fuente de horno y las verduras por encima, rociar con aceite, zumo de limón y condimentar al gusto
3. Cocinar al horno durante 10 minutos
4. Servir y pintar el pescado con Salsa Mediterránea Protéifine.



Huevos escalfados con salsa

Ingredientes

- 2 Huevos
- Pimientos del piquillo en conserva
- Sal

Producto **protēifine**

Salsa Mediterránea
Protēifine®

Preparación

1. Agregaremos a la Salsa Mediterránea unos pimientos del piquillo en conserva cortados en tiras.
2. Luego añadimos los huevos a la salsa de tomate con mucho cuidado.
3. Pondremos una pizca de sal en cada yema.
4. Solo tendremos que esperar unos 15 minutos a fuego medio hasta que los huevos estén perfectamente hechos.



Rollitos de Calabacín

Ingredientes

- 1/2 Cebolla
- 100 g Queso cottage
- 200 g Calabacín
- 1 lata de Atún
- Orégano

Producto **protéifine**

Salsa Mediterránea
Protéifine®

Preparación

1. Cortar un calabacín a la mitad y luego hacer tiras finas
2. Añadir en un bol: atún, queso cottage, cebolla, orégano y la Salsa Mediterránea Protéifine y mezclar.
3. Coger dos tiras de calabacín, colocarlas en cruz y colocar el relleno
4. Cerrar las tiras de calabacín y ponerlo en la sartén con un poco de aceite



Pan nube con crema de chocolate

Ingredientes

- 2 Huevos
- 2 cucharadas de queso fresco batido
- 1 cucharadita de café de polvo para hornear

Producto **protéifine**

Crema para untar de Avellanas Protéifine®

Preparación

1. Paso previo: Precalentar nuestro horno a 180°C
2. Primero de todo, separar las yemas de las claras.
3. Mezclar muy bien las yemas junto con el queso crema.
4. En otro bol añadimos las claras de huevo y el polvo para hornear y esta vez sí debemos batir muy bien, debe quedar una mezcla compacta, al "punto de nieve".
5. Una vez listas, incorporamos en nuestras claras, la otra mezcla de yemas junto con el queso crema con movimientos envolventes, hasta que veamos que queda una textura homogénea.
6. Una vez listo, lo añadimos a un recipiente de silicona o sobre la bandeja del horno directamente con un papel vegetal para que no se pegue. Lo metemos en el horno unos 20-15 minutos.
7. ¡Una vez listo, lo reservamos dejamos reposar para que baje su temperatura y seguidamente podemos añadir la crema de chocolate y listo!



Arroz a la cubana

Ingredientes

- Coliflor desmigada
- 2 huevos cocidos o plancha
- Especies aromáticas al gusto

Producto **protéifine**

Salsa Mediterránea
Protéifine®

Preparación

1. Coger una coliflor o la cantidad a tomar, la rallamos con el menaje adecuado. Debe quedar con una textura como si fueran granitos o arroz.
2. Si queremos, podemos simplemente comprar ya la coliflor que venden ya preparada en este formato.
3. En una sartén, con un pelín de aceite de oliva, salteamos nuestro falso arroz de coliflor, añadiéndole nuestras especias y la pizca de sal.
4. Una vez veamos que está doradito, le añadimos la Salsa Mediterránea Protéifine® y vamos removiendo bien para que se integre bien.
5. Dejamos reposar un minuto, y finalmente añadimos los huevos cocidos o bien puedes hacerlos a la plancha, ¡joj! No fritos.



Galette Bretonne

Ingredientes

- Fiambre de pavo
- Rúcula o Espinacas
- 1 huevo
- Tomates cherry
- Especias

Producto **protéifine**

Pan de Fajita Protéifine®

Preparación

1. En una sartén antiadherente con un pulverizador añadimos un poquito de aceite de oliva y dejamos que se caliente bien.
2. Añadimos la fajita.
3. La doblamos un poquito de cada lado como vemos en la imagen.
4. Añadimos dentro nuestras hojas verdes oscuras, el fiambre de pavo, y por último el huevo.
5. Dejamos que se cueza la clara tapando la sartén y cuando veamos que el huevo está hecho al gusto de cada uno, es el momento de sacarlo y dejarlo reposar unos minutos en un plato.
6. Añadimos sal, especias.



Porridge de avena y chocolate

Ingredientes

- 30-40 gr copos de avena integrales
- 100 ml de Bebida de Avena o Almendras sin azúcar.
- Toppings: Semillas, Coco rallado, arándanos.

Producto **protēifine**

1 sobre de Bebida de Cacao Protēifine®

Preparación

1. En nuestro shaker preparamos la bebida de cacao, si queremos con agua o con los 100 ml de bebida vegetal sin azúcar.
2. En un bol tipo japonés o cuenco hondo, añadimos nuestros copos de avena, nuestro preparado de bebida de cacao y si queremos lo podemos endulzar con estevia.
3. Lo mezclamos bien todo para que se integren bien y lo ponemos tapado en el microondas durante 2-3 minutos a temperatura de 500°C.
4. Una vez pasado ese tiempo, lo dejamos reposar unos 5 minutos para que la avena se hidrate y quede con una textura cremosa.
5. Posteriormente, al momento de tomar nuestro desayuno o postre, le añadimos el topping que hayamos escogido.



Crema de calabaza con crujiente

Ingredientes

- 400 gr de Calabaza cortada a trozos pequeños y sin la piel.
- 1 Puerro /Cebolla
- 10 ml aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ½ calabacín
- 300 ml agua o caldo de verduras bajo en sal
- Especias y sal: curcuma, curry, nuez moscada, etc.

Producto **protéifine**

Grissines Protéifine®

Preparación

1. En una olla bastante grande al fuego medio, pulverizamos con aceite de oliva y dejamos que se caliente un poco, añadimos la cebolla o el puerro picado, y dejamos que coja algo de color y se vuelva un poco transparente.
2. Añadimos la calabaza a dados o trozos pequeños, y vamos mezclando para que se mezclen bien los sabores.
3. Por último, añadimos el calabacín troceado pequeño. Dejamos a fuego medio para que se haga un poco y cojan color.
4. Añadimos pasados unos 10 minutos, el agua o el caldo de verduras y dejamos que se cueza durante al menos 20 minutos. Junto con las especias y la sal.
5. Una vez veamos que las verduras tienen una textura blanda, podemos triturarlo junto con el queso crema, eso le dará textura y cremosidad
6. Finalmente, dejamos reposar o lo guardamos para otro día. Y al momento de tomarla añadimos por encima nuestra ración de grissines por encima.



Nuggets de pollo con crujiente de queso

Ingredientes

- 150 gr Pechuga de pollo troceada a trozos pequeños
- 2 cucharadas de queso crema de untar bajo en grasa
- 1 diente de ajo sin el germen
- Perejil, sal, etc...
- Huevo batido o clara de huevo

Producto **protéifine**

½ Nachos Protéifine®

Preparación

1. Primeramente, en un procesador o picadora, añadimos la pechuga de pollo troceada, junto con el ajo, sal y perejil.
2. Lo picamos todo hasta que quede una textura homogénea.
3. Seguidamente en una bolsa de plástico, añadimos nuestra media ración de nachos y los troceamos dándoles golpes, hasta que queden como si fuera granito.
4. Batimos el huevo o bien clara de huevo pasteurizada.
5. Hacemos bolitas con la masa que hemos creado con el pollo.
6. Las pasamos por el huevo batido
7. Rebozamos cada bolita con los nachos troceados
8. Las podemos hacer en freidora de aire unos 15-20 minutos a 180°. O bien las podemos hacer al horno a 180°C arriba y abajo durante al menos 30-35 minutos.



Tiramisú

Ingredientes

- 50 gr Queso fresco batido desnatado o queso crema de untar baja en grasa
- 1 café solo (frío)
- 1 cucharada de cacao puro en polvo (100% cacao)
- 100 ml bebida vegetal de almendras o avena sin azúcar
- La piel de ralladura de naranja al gusto

Producto **protéifine**

2 raciones Plumcake Sérovance de Naranja Protéifine®

Endulzante Protéifine®

Preparación

1. Vierte el café frío en un bol grande y sumerge los plumcake de Sérovance.
2. Cuando estén bien empapados del café, colócalos con cuidado en una bandeja de cristal o pírex formando una base de bizcochos.
3. En un bol aparte, vierte el queso fresco batido o la crema de queso de untar, la bebida vegetal, el endulzante Protéifine® y la piel de naranja rallada y mezcla hasta que quede una masa homogénea.
4. Vierte la masa resultante sobre los bizcochos y vuelve a colocar otra capa de bizcochos empapados en café sobre la masa. Repite el proceso tantas veces como quieras.
5. Espolvorea el cacao rallado por encima
6. Introduce la bandeja en la nevera durante unos 30 minutos y listo.



Bruschetas con tomates y salsa griega

Ingredientes

- 1 pepino
- Yogur desnatado o Queso fresco batido
- Zumo de limón exprimido
- Eneldo, sal, pimienta, menta
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- 1 diente de ajo sin el germen
- 5 tomates cherry

Producto **protéifine**

1 ración Pan Multicereales
Protéifine®

Preparación

1. Debemos cortar y pelar el pepino en trocitos muy pequeños
2. Picamos el diente de ajo sin el germen muy pequeño también
3. Picamos también si son frescas las diferentes especias (eneldo, menta...)
4. En un bol añadimos todos nuestros ingredientes y mezclamos bien lentamente para que nos quede una textura cremosa y homogénea. Ir probando por si queremos ir corrigiendo de sabores, tanto de sal como de limón.
5. Deja reposar la salsa en la nevera con papel film o tapa hermética, durante al menos unos 30 minutos antes de servirla.
6. Tostamos nuestra ración de pan multicereales y untamos la salsa
7. Añadimos los cherrys encima y a disfrutar!



Ensalada alemana prebiótica

Ingredientes

- 1 patata cocida refrigerada previamente 8 horas.
- Tomates cherry
- Cebolla
- Rúcula o Espinacas
- 1 cucharadita de Mayonesa Ligera.

Producto **protēifine**

1 Sobre de Salchichas
Cocktail Protēifine®

Preparación

1. Lo primero es preparar nuestra patata la noche anterior para poderla tener refrigerada durante 8 horas en la nevera, de esta forma, la patata se vuelve un prebiótico, un alimento interesante para nuestro microbiota.
2. Cortamos y preparamos nuestras verduras y hortalizas
3. En un bol de ensalada o plato hondo, ponemos nuestra patata refrigerada troceada, la ración de salchichas, y todas nuestras verduras y hortalizas escogidas.
4. Mezclamos bien con cuidado para no estropear mucho los alimentos, y añadimos nuestra cucharada de mayonesa y nuestras especias y el toque de sal.
5. Volvemos a mezclar bien y dejamos reposar 3 minutos antes de servirlo.



Bocados Helados de Frambuesa, Yogur y Chocolate

Ingredientes

- 100 gr Frambuesas o Fresas naturales
- 100 gr Yogur natural o desnatado
- 5 ml de aceite de oliva

Producto **protéifine**

Crema de untar de Avellanas Protéifine®

Preparación

1. Metemos las frambuesas/fresas en el yogur y las impregnamos bien. Las vamos a poner en una bandeja y al congelador 20 minutos.
2. Mientrastanto, en un cuenco pequeño añadimos los 20 gr de crema de untar de chocolate con el aceite de oliva y lo ponemos en el microondas unos 30 segundos para que quede una textura más manejable.
3. Cuando hayan pasado los 20 minutos cogemos las frambuesas/fresas y las vamos pasando por nuestro chocolate derretido y las vamos depositando de nuevo en la bandeja y al congelador mínimo 1 hora.
4. Finalmente, las sacamos las dejamos que se atemperen y ya las podemos degustar.