



PLATINUM

RECETAS





PANCAKES PROTEICAS

PLATINUM

PANCAKES PROTEICAS

Rinde: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 huevo
- 1 clara
- 2 scoops de 100% Whey Protein sabor vainilla
- 1 cdita de fermento en polvo

Ingredientes para la cobertura:

- 1/2 banana cortada en rodajas
- 2 cdas de crema de maní o miel



[Click aquí para comprar](#)
[el 100% Whey Protein](#)

Preparación:

- Pisar la banana con un tenedor hasta hacerla puré y mezclar con los demás ingredientes hasta formar una masa homogenea
- Verter parte de la masa en un sartén antiadherente o previamente untado
- Cuando la masa comience a formar burbujas en su superficie, dar vuelta y esperar dorar
- Repetir el procedimiento con la masa restante
- Decorar con el topping de banana y crema de maní



[Click aquí para comprar](#)
[el 100% Whey Protein](#)

PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Receta total:

524kcal

48g
Carbohidratos

42g
Proteínas

18g
Grasas

Unidad:

131kcal

12g
Carbohidratos

11g
Proteínas

5g
Grasas



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Protein](#)



MOUSSE HELADO DE FRUTILLA



PLATINUM

MOUSSE HELADO DE FRUTILLA

Rinde: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 claras
- 12 frutillas
- 1 cdita de jugo de limón
- 2 scoops de 100% Whey Protein sabor frutilla
- Edulcorante a gusto



**[Click aqui para comprar
el 100% Whey Protein](#)**

PLATINUM

Preparación:

- Batir las claras a nieve y reservar
- Por otro lado, licuar los demás ingredientes hasta formar una consistencia homogenea
- Integrar el batido a las claras batidas a nieve de forma envolvente y suave para que se integre bien pero sin perder el volumen
- Luego de que ya esté todo el mousse muy bien integrado servir o llevar a la heladera por 20 minutos para que genere mayor consistencia
- Opcional: decorar con frutillas picadas



[Click aqui para comprar
el 100% Whey Protein](#)

PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Receta total:

326kcal

**34g
Carbohidratos**

**38g
Proteínas**

**4,2g
Grasas**

Porción:

109kcal

**11g
Carbohidratos**

**13g
Proteínas**

**1,4g
Grasas**



[Click aqui para comprar
el 100% Whey Protein](#)

A close-up photograph of several round truffles coated in shredded coconut, arranged on a white plate. The truffles have a dark, textured center and a white, fibrous outer layer. The background is slightly blurred, showing more truffles and the edge of the plate.

TRUFAS DE DULCE DE LECHE Y COCO

PLATINUM

TRUFAS DE DULCE DE LECHE Y COCO

Rinde: ??

Ingredientes:

- 50g de coco rallado
- 100ml de yogur griego light
- 2 scoops de 100% Whey Protein sabor dulce de leche
- 2 cucharadas de dulce de leche dietético

Ingredientes para la cobertura:

- 90g de chocolate amargo en barra



[Click aqui para comprar
el 100% Whey Protein](#)

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa
- Retirar una cucharada de la masa y formar bolitas. Repetir el procedimiento con toda la masa
- Llevar todas las bolitas a la heladera por 20 minutos. Reservar
- Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas y bañar cada bolita
- Opcional: decorar con coco



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Protein](#)

PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Receta total:

547kcal

31g
Carbohidratos

43g
Proteínas

28g
Grasas

Unidad:

kcal

g
Carbohidratos

g
Proteínas

g
Grasas



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Protein](#)



FLAN PROTEICO



PLATINUM

FLAN PROTEICO SIN AZÚCAR

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 clara
- 100ml de leche descremada
- 2 scoops de 100% Whey Protein sabor vainilla
- Edulcorante a gusto

Ingredientes para la cobertura:

- 1 cda de dulce de leche dietético



[Click aqui para comprar
el 100% Whey Isolate](#)



PLATINUM

Preparación:

- Colocar todos los ingredientes en un recipiente apto para microondas
- Mezclar todo muy bien con un tenedor o batidos de mano hasta que se forme una mezcla homogénea
- Llevar al microondas por 2 minutos, retirar del recipiente y agregar el topping de dulce de leche deitético



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Isolate](#)



PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción:

240kcal

11g
Carbohidratos

38g
Proteínas

5g
Grasas



[Click aquí para comprar](#)
[el 100% Whey Isolate](#)

TE

IS PROTEIN SHAKE

GLUTAMINE

5.7g

WHEY
Isolate

+ L - GLUTAMINE



BARRITA PROTEICA

CHOCOLATE



PLATINUM

BARRITA PROTEICA

Rinde: 6 unidades

Ingredientes:

- 1/2 taza de harina de avena
- 2 cdas de crema de mani
- 6 scoops de 100% Whey Isolate sabor chocolate
- 1 cda de miel
- 1/3 taza de leche descremada
- 2 cdas de chips de chocolate

Ingredientes para la cobertura:

- 270g de chocolate amargo en barra



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Isolate](#)

CHOCOLATE



PLATINUM

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa
- Pasar la masa a formas rectangulares con el tamaño de las barritas o a una asadera o recipiente cuadrado/rectangular y llevar al freezer por 30 minutos
- Retirar las barritas de cada molde, si es necesario cortar las 6 barritas. Reservar
- Por otro lado, derretir el chocolate a baño maría o en el microondas
- Pasar cada barrita por el chocolate derretido y volver a refrigerar por 2hs



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Isolate](#)

CHOCOLATE



PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Receta total:

739kcal

60g
Carbohidratos

102g
Proteínas

47g
Grasas

Unidad:

123kcal

10g
Carbohidratos

17g
Proteínas

8g
Grasas



[Click aquí para comprar
el 100% Whey Isolate](#)



BUDIN DE BANANA

PLATINUM

BUDIN DE BANANA

Rinde: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 bananas
- 2 huevos
- 2 claras
- 5 scoops del Extreme Gainer sabor vainilla
- 2 tazas de avena
- 50ml de agua
- 1 cdita de fermento en polvo
- 1 cdita de canela en polvo



[Click aqui para comprar
el Extreme Gainer](#)



Preparación:

- Pisar las bananas hasta formar un puré
- Agregar los demás ingredientes, menos el fermento en polvo, y batir en un procesador, mixer o licuadora
- Cuando ya esté formada la masa, agregar el fermento en polvo e integrar
- Pasar la masa a una budinera antiadherente o previamente untada
- Opcional: agregar rodajas de banana en la superficie
- Llevar al horno po 20 minutos o hasta que el budín esté firme y dorado



[Click aquí para comprar
el Extreme Gainer](#)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Receta
total:

1544kcal

237g
Carbohidratos

80g
Proteínas

30g
Grasas

Por porción
(3 rodajas):

515kcal

78g
Carbohidratos

27g
Proteínas

10g
Grasas



[Click aquí para comprar
el Extreme Gainer](#)



BOWL ENERGÉTICO

PLATINUM

BOWL ENERGÉTICO

Rinde: 1 porción grande

Ingredientes:

- 200ml de yogur griego light
- 1 banana picada
- 2 y 1/2 scoops del Extreme Gainer sabor chocolate
- 1 cda de crema de maní
- 1 cda de coco rallado
- 1 cda de semillas de chia y/o lino
- 1 cda de chispas de chocolate



[Click aquí para comprar
el Extreme Gainer](#)

Preparación:

- En un bowl mezclar el yogur junto al extreme gainer sabor chocolate
- Por encima agregar los demás ingredientes de forma decorativa
- Se puede llevar a refrigerar por 10 minutos para generar mayor consistencia o servir de inmediato



[Click aquí para comprar
el Extreme Gainer](#)



PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

530kcal

65g
Carbohidratos

31g
Proteínas

17g
Grasas



[Click aqui para comprar](#)
[el Extreme Gainer](#)



CHEESCAKE DE COOKIES

PLATINUM

CHEESCAKE DE COOKIES

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 30 galletitas de chocolate rellenas
- 3 cdas de aceite de soja o girasol
- 400g de queso crema light
- 5 scoops de Extreme Gainer sabor cookies
- 100g de azúcar



**[Click aquí para comprar
el Extreme Gainer](#)**

Preparación:

- En una procesadora o licuadora triturar las galletitas con el aceite
- Utilizar las galletitas trituradas como base de la torta, fijando en el fondo de un recipiente o asadera que se pueda desmoldar. Reservar
- Por otro lado, batir el queso crema, el Extreme Gainer y el azúcar hasta integrar por completo y verter por encima de la base reservada
- Llevar a la heladera por 2hs y servir!
- Opcional: decorar por encima con algunas galletitas



[Click aquí para comprar el Extreme Gainer](#)

PLATINUM

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción:

400kcal

48g
Carbohidratos

10g
Proteínas

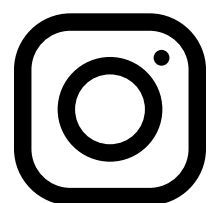
19g
Grasas



[Click aquí para comprar](#)
[el Extreme Gainer](#)

PLATINUM

El conocimiento científico aplicado a la práctica es la esencia de nuestra marca. Todos nuestros suplementos son elaborados en un laboratorio con más de 20 años de experiencia en suplementos nutricionales, con todos los registros correspondientes, certificado GMP y libres de gluten.



**Visítanos en nuestro
Instagram
@platinumnutrition.uy**



**Accede a comprar
nuestros productos
aquí!**

