



El
ISALEAN
Cocina

 ISAGENIX.

Batidos sencillos,
comidas nutritivas,
y bienestar diario
impulsados por
los batidos de
proteína IsaLean®

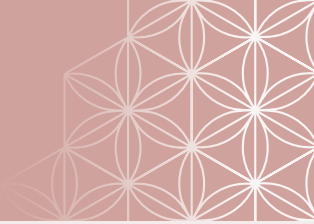


Batidos & Smoothies

Estas sencillas recetas de batidos de proteína IsaLean® están diseñadas para que la nutrición saludable sea rápida, satisfactoria y deliciosa. ¡Puedes disfrutar de los batidos como un desayuno práctico, una recuperación después del ejercicio o un refrigerio nutritivo en cualquier momento!



Nota: al añadir ingredientes adicionales a tu batido de proteína IsaLean®, las calorías totales aumentarán.



Brillo de Bayas Batido

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® de fresa
- 1 taza de agua
- ½ taza de frutos rojos congelados
- 1 cucharada de semillas de linaza molidas
- Cubos de hielo

Cómo hacer:

1. Añade todos los ingredientes a una batidora.
2. Mezcla hasta que esté suave y cremoso.
3. Vierte en un vaso y disfruta de inmediato.



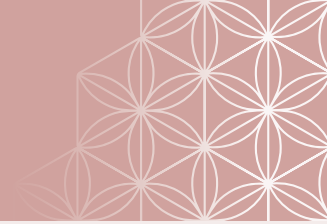
Tropical Renacer Batido

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® de fresa
- ½ plátano
- ½ taza de piña congelada
- ½ taza de agua
- Cubos de hielo

Cómo hacer:

1. Combina todos los ingredientes en una batidora.
2. Mezcla hasta que esté espeso y suave.
3. Vierte en un vaso bien frío.



Batido de Recuperación de Chocolate y Cereza

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 taza de agua

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave.
2. Añade hielo si prefieres una textura más espesa.
3. Vierte y disfruta.



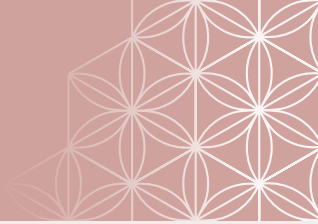
Batido de impulso matutino

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla o chocolate
- 1 dosis de espresso o ½ taza café frío
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras
- 1 plátano congelado
- 1 taza de leche de avena sin azúcar

Cómo hacer:

1. Añade todos los ingredientes a una batidora.
2. Mezcla hasta que esté suave y espumoso.
3. Vierte en un vaso alto o en un shaker.



Tarta de manzana Batido de Proteína

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ manzana, picada
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de avena
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar

Cómo hacer:

1. Añade los ingredientes a una batidora.
2. Mezcla durante 30–45 segundos hasta que esté sedoso.



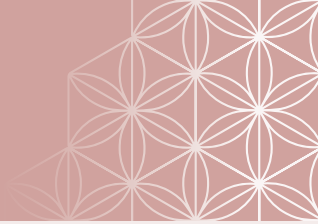
Menta-Cacao Batido Radiante

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® chocolate
- 1 cucharada de nibs de cacao
- 2 hojas de menta
- 1 taza de leche sin azúcar de tu elección
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.



Batido de Proteína Mango al Amanecer

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de mango congelado
- ½ plátano
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
2. Vierte en un vaso bien frío.



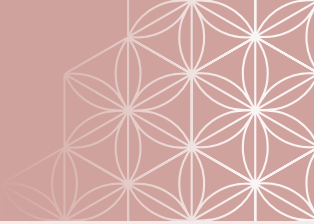
Batido de Plátano y Mantequilla de Nueces

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® chocolate
- ½ plátano
- 1 cucharada de mantequilla de nueces
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla hasta que esté suave y espeso.
2. Sirve inmediatamente.



Batido de arándano que activa la mente

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de arándanos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave.
2. Vierte y disfruta.



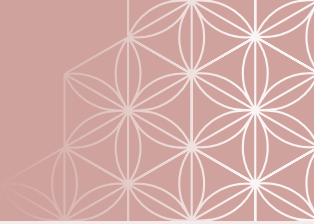
Batido de energía verde

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 puñado de espinacas
- ½ plátano
- 1 taza de agua de coco sin azúcar
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla hasta conseguir una textura suave y un verde vibrante.
2. Sirve inmediatamente.



Batido de Canela para el Desayuno

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ plátano congelado
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de avena
- 1 taza de leche de avena sin azúcar

Cómo hacer:

1. Mezcla los ingredientes hasta que esté cremoso.



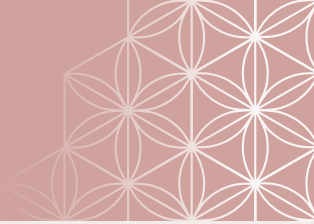
Tarta de queso de fresa Batido de proteína

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® de fresa
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ taza de yogur griego
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de miel de manuka (opcional)
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén suaves y cremosos.
2. Vierte en un vaso enfriado.



Batido de proteína de plátano y almendra

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- ½ plátano congelado
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ cucharadita de canela
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave.



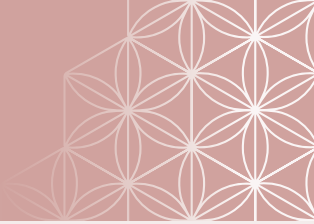
Batido de proteína de frambuesa y vainilla

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de frambuesas congeladas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- Cubos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave.
2. Vierte en un vaso.



Batido de proteína de piña y coco

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de piña congelada
- ¾ de taza de leche de coco sin azúcares añadidos
- ¼ de taza de agua de coco sin azúcares añadidos
- Cubitos de hielo

Cómo hacer:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura suave.
2. Vierte en un vaso enfriado.

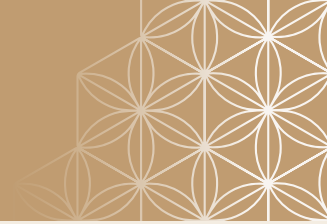


Comidas & Recetas Nutritivas

Estas recetas de comidas están diseñadas para hacer que la nutrición saludable sea simple, satisfactoria y fácil de preparar. Desde desayunos nutritivos hasta meriendas saludables y comidas ligeras, cada receta te ayuda a disfrutar de una nutrición equilibrada mientras incorporas proteína IsaLean® en tus alimentos diarios.



Por favor, ten en cuenta: cuando añades ingredientes extras a tu batido de proteína IsaLean®, las calorías totales aumentarán.



Ralladura de limón Proteína Tortitas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- Ralladura de ½ limón
- ½ cucharadita de aceite de coco o mantequilla (para cocinar)

Cómo hacer:

1. En un bol mediano, machaca el plátano con un tenedor hasta obtener un puré suave.
2. Rompe el huevo y bátelo junto con el plátano y la ralladura de limón hasta que esté bien combinado.
3. Añade el polvo de batido de proteína y mezcla hasta que la masa esté suave y ligeramente espesa.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrasa ligeramente con aceite de coco. Vierte pequeñas cucharadas de masa en la sartén.
5. Cocina de 2 a 3 minutos por cada lado, dando la vuelta cuando aparezcan burbujas en la parte superior y los bordes estén firmes.
6. Apila los pancakes y sírvelos.



Canela Bolas de Energía

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 taza de avena
- ¼ de taza de mantequilla de nueces (almendra o cacahuete)
- 2 cucharadas de miel natural o jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela

Cómo hacer:

1. Añade el polvo de batido de proteína, los copos de avena, la mantequilla de nueces, la miel, la canela y la sal en un bol.
2. Mezcla con una cuchara o con las manos hasta que hasta que se forme una masa pegajosa.
3. Si está demasiado seco, añade 1 cucharada de agua a la vez.
4. Forma de 10 a 12 bolitas del tamaño de un bocado.
5. Coloca en un plato o bandeja y refrigera durante 20-30 minutos para que se endurezcan.



Cacao y Chía Pudín

Ingredientes:

- 1 medida de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de cacao en polvo

Cómo hacer:

1. Combina el polvo de batido de proteína, las semillas de chía, la leche y el cacao en un tarro o recipiente con tapa.
2. Revuelve bien y luego déjalo reposar durante 5 minutos.
3. Revuelve de nuevo para evitar grumos.
4. Cubre y refrigera durante la noche (o al menos 4 horas).
5. Por la mañana, mezcla antes de servir.



Delicia de Coco Barras

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla o chocolate
- 1 taza de coco rallado
- ¼ de taza de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de miel o jarabe de arce

Cómo hacer:

1. Forra un pequeño molde para hornear con papel de hornear.
2. En un bol, mezcla todos los ingredientes hasta que estén combinados y pegajosos.
3. Presiona la mezcla firmemente en el recipiente forrado usando la parte de atrás de una cuchara.
4. Refrigera durante al menos 1 hora hasta que esté firme.
5. Corta en barras o cuadrados.



Proteína de Vainilla Tostadas Francesas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de aceite de coco o mantequilla (para cocinar)

Cómo hacer:

1. En un bol poco profundo, bate el huevo. Añade leche de almendras, proteína en polvo, canela y extracto de vainilla; bate hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
2. Sumerge cada rebanada de pan en la mezcla, empapando brevemente por ambos lados sin saturar demasiado.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade aceite de coco o mantequilla, dejando que se derrita para cubrir la sartén.
4. Cocina el pan empapado durante 2-3 minutos por cada lado hasta que esté dorado y bien cocido.
5. Sirve caliente.



Batido de Plátano y Proteína Tazón de Avena

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de copos de avena
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ plátano, machacado
- ½ cucharadita de canela

Cómo hacer:

1. Añade los copos de avena, leche de almendras, plátano machacado y canela a una cacerola pequeña y remueve para combinar.
2. Coloca a fuego medio y lleva a un ligero hervor. Reduce el fuego y cocina durante 4-5 minutos, removiendo regularmente, hasta que esté tierno y cremoso.
3. Retira del fuego y deja enfriar durante 1 minuto. Incorpora la proteína en polvo gradualmente hasta que esté suave; añade un chorrito de leche de almendras si está demasiado espeso.
4. Coloca en un bol y disfruta caliente.



Desayuno de Proteína Molde para Magdalenas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 huevo
- 1 plátano pequeño, triturado
- 3 cucharadas de avena
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de leche de almendras

Cómo hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y engrasa ligeramente un ramequín o un molde para magdalenas apto para el horno.
2. En un bol, machaca el plátano hasta que quede suave. Añade el huevo, la avena, la levadura en polvo, la leche de almendras y la proteína en polvo; mezcla hasta obtener una masa espesa.
3. Incorpora arándanos o trocitos de chocolate negro si los deseas.
4. Vierte la mezcla en el ramequín preparado o en el molde para magdalenas y hornea durante 18 a 22 minutos, hasta que suban y estén firmes en el centro.
5. Deja enfriar durante 5 minutos y luego sirve caliente o a temperatura ambiente.



Manzana con Canela Avena Proteica

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- ½ taza de copos de avena
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ manzana, cortada en daditos
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de semillas de chía

Cómo hacer:

1. Mezcla los copos de avena, la leche de almendras, la manzana, la canela y las semillas de chía en una cacerola pequeña. Revuelve y coloca a fuego medio.
2. Lleva a ebullición suave y luego reduce el fuego, cocinando durante unos 5 minutos mientras remueves a menudo, hasta que la avena esté blanda y la manzana ligeramente tierna.
3. Retira del fuego y mezcla la proteína en polvo hasta que quede suave; si es necesario, añade un chorrito más de leche.
4. Coloca en un bol y disfruta caliente.



Vainilla y Frutos del Bosque Crepes de Proteína

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 huevo
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas de harina de avena o harina normal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1-2 cucharaditas de aceite de coco o mantequilla (para cocinar)



Cómo hacer:

1. En un bol, bate el huevo, la leche de almendras, la proteína en polvo, la harina y el extracto de vainilla hasta que quede suave y sin grumos. La masa debe estar líquida.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrasa ligeramente con aceite de coco o mantequilla.
3. Vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén y muévela para formar una capa fina. Cocina durante 1-2 minutos hasta que esté ligeramente dorado, luego dale la vuelta y cocina un minuto más.
4. Continúa con el resto de la masa, engrasando la sartén cuando lo necesites.
5. Dobla o enrolla los crepes y sirve inmediatamente.



Proteína de Chocolate Tazón de Porridge

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® chocolate
- ½ taza de copos de avena
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- ½ plátano, en rodajas



Cómo hacer:

1. Añade avena y leche de almendras a una cacerola pequeña y mezcla bien.
2. Calienta a fuego medio, removiendo regularmente durante 4-5 minutos hasta que espese y esté cremoso.
3. Incorpora el cacao en polvo hasta que esté bien combinado.
4. Retira del fuego y mezcla la proteína en polvo de chocolate hasta que esté suave; agrega un chorrito de leche si es necesario.
5. Sirve en un bol, añade plátano en rodajas y disfruta caliente.



Gofres de proteínas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de avena
- ¼ de taza de leche de almendras sin azúcar
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo

Cómo hacer:

1. Precalienta la gofrera hasta que esté caliente y lista.
2. En un bol, mezcla bien el polvo del batido de proteínas, el huevo, la harina de avena, la leche de almendras y la levadura en polvo hasta que quede suave. Deja reposar 1–2 minutos para que espese un poco.
3. Engrasa ligeramente la gofrera si es necesario, vierte la masa y cocina siguiendo las instrucciones del fabricante hasta que esté dorada y firme.
4. Retira con cuidado el gofre y repite con el resto de la masa.
5. Sirve caliente.



Plátano Proteico Pan

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 plátano maduro, triturado
- 1 huevo
- ½ taza de copos de avena
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- ½ cucharadita de canela

Cómo hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra un molde pequeño para pan con papel de horno.
2. En un bol, machaca el plátano. Añade huevo, avena, mantequilla de almendra, canela y proteína en polvo; mezcla hasta que todo esté combinado.
3. Vierte en el molde y alisa la parte superior.
4. Hornea durante 20–25 minutos hasta que estén dorados y firmes.
5. Deja enfriar al menos 10 minutos, luego corta.



Limón y Vainilla Pan de proteína

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 huevo
- 3 cucharadas de yogur griego natural
- Ralladura de ½ limón
- 3 cucharadas de harina de avena
- ¼ de cucharadita de levadura en polvo



Cómo hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y engrasa ligeramente un pequeño ramequín o molde para pan mini.
2. En un bol, mezcla el huevo, el yogur griego, la ralladura de limón, la harina de avena, la levadura en polvo y la proteína en polvo hasta que esté suave y bien combinado.
3. Vierte la masa en el recipiente preparado y alisa la parte superior.
4. Hornea de 18 a 22 minutos hasta que esté ligeramente dorado y firme en el centro.
5. Deja enfriar un poco antes de sacarlo del plato. Sirve caliente.



Batido de Plátano y Proteína Galletas para el desayuno

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 plátano maduro
- ½ taza de copos de avena
- 1 cucharada de mantequilla de nueces
- ½ cucharadita de canela



Cómo hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y forra una bandeja de horno con papel de hornear.
2. En un bol, machaca el plátano. Añade la avena, la mantequilla de nueces, la canela y la proteína en polvo; remueve hasta que se forme una masa suave.
3. Coloca pequeñas porciones en la bandeja y aplana ligeramente.
4. Hornea de 12 a 15 minutos hasta que esté ligeramente dorado y firme.
5. Deja enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de servir.



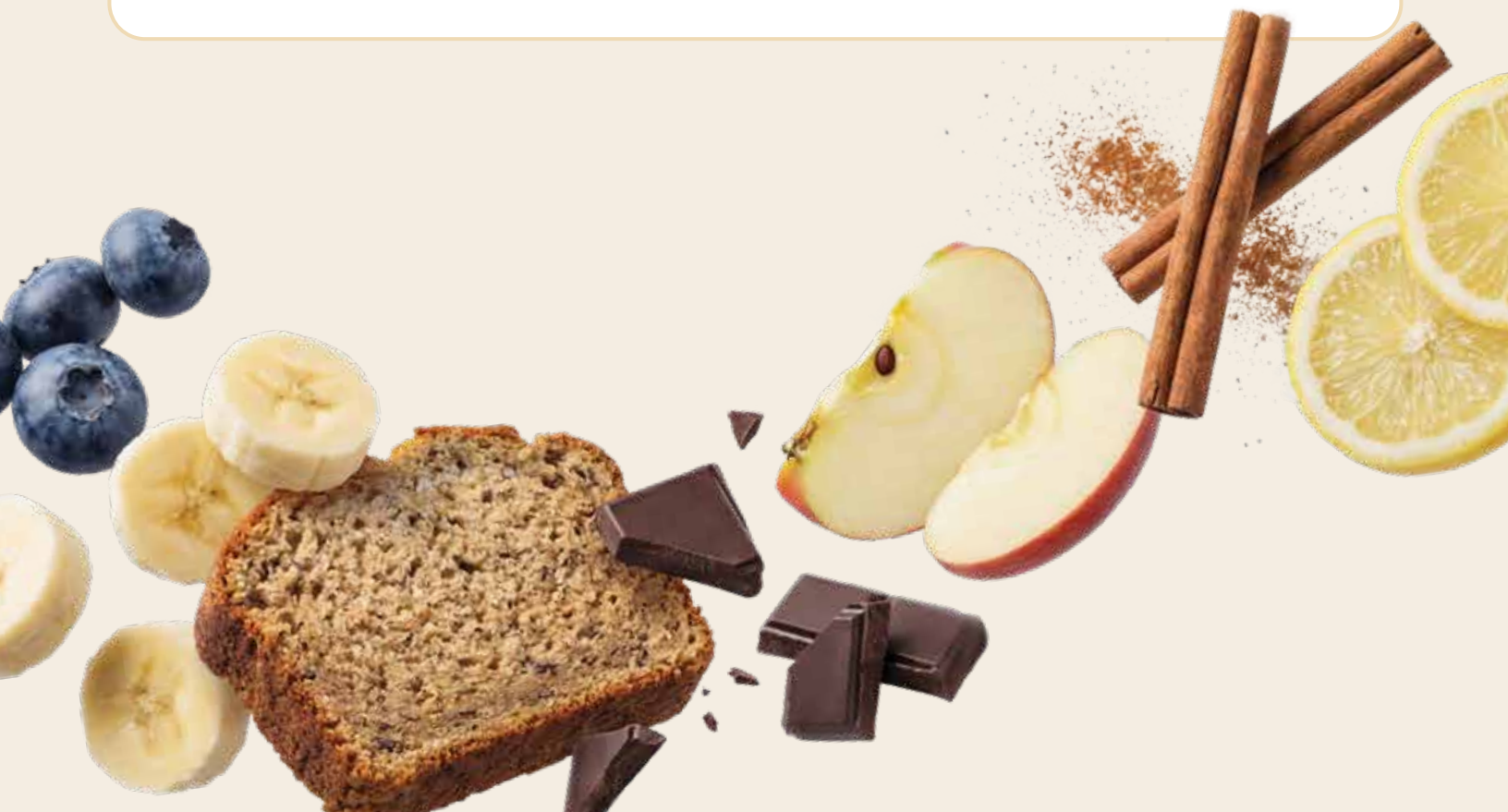
Rellena con proteína Manzana al horno

Ingredientes:

- 2 cucharadas de batido de proteína IsaLean® vainilla
- 1 manzana
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharadita de mantequilla de nueces
- ½ cucharadita de canela
- Un pequeño chorrito de agua

Cómo hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Rellena la manzana y colócala de pie en un pequeño molde para hornear.
3. En un bol pequeño, mezcla la avena, la mantequilla de nueces, la canela, la proteína en polvo y un chorrito de agua hasta que obtengas una pasta espesa.
4. Corta la parte superior de la manzana y saca el corazón junto con un poco del centro para crear un hueco para el relleno.
5. Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que la manzana esté tierna y el relleno caliente y ligeramente dorado. ¡Sirve caliente!



Descargo de responsabilidad sobre alimentos & recetas

Te invitamos a revisar todos los ingredientes cuidadosamente antes de preparar o consumir cualquier receta. Algunas recetas pueden incluir alérgenos comunes como frutos secos, lácteos, huevos o gluten. Si tienes alergias o intolerancias alimentarias, asegúrate de sustituir los ingredientes y consultar las etiquetas de los productos para confirmar que son adecuados.

- Si una receta incluye ingredientes crudos o poco cocidos (como huevos), asegúrate de seguir prácticas seguras de manipulación y cocción de alimentos.
- El consumo de alimentos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.
- Asegúrate siempre de que los alimentos estén bien cocidos y almacenados de manera segura.
- Si tienes alguna condición médica subyacente, estás embarazada, amamantando o tomando medicamentos, consulta a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en tu dieta.

Al usar estas recetas, reconoces que eres responsable de verificar los ingredientes en busca de alérgenos, preparar la comida de manera segura, y evaluar lo que es apropiado para tu salud personal. Isagenix no se hace responsable de reacciones adversas, alergias o enfermedades resultantes del uso de esta guía.

La ISALEAN *Cocina*