

Recetario de

# LICUADOS DE PODER

Comidas  
Saludables  
para Llevar

por Vince Delmonte

[www.culturismosintanterias.com](http://www.culturismosintanterias.com)

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## Acerca de este libro

Aquí está mi colección de más de 30 recetas de licuados deliciosas y nutritivas que arrasan con la grasa, las cuales pueden usarse como un bocadillo rápido y saludable, como un poderoso licuado para antes o después del entrenamiento, o como desayuno cuando tienes prisa.

En realidad no es muy difícil, al igual que muchas de las tiendas que venden malteadas procura hacerlos atractivos para cuando necesites una grandiosa comida sabrosa y alta en energía.

La mayoría de los productos que necesitarás son una **mezcla múltiple de proteína en polvo, germen de trigo, avena, soya en polvo, arroz en polvo, aceite de linaza, mantequilla de cacahuate natural, frutas, vegetales y varios productos lácteos**. Todos los productos necesarios para preparar estos licuados pueden encontrarse en tu tienda de comestibles local.

Descubrirás lo creativo que puedes ser con estas comidas añadiéndoles una gran variedad de sabores como el tofu, mermeladas, combinaciones de frutas, vegetales, miel, galletas saladas, menta y jarabes, pero esto alterará su valor nutritivo.

Definitivamente tendrás que comprar una licuadora y un extractor de jugos (cada uno de ellos te costará entre \$40-\$100 dólares americanos); sin embargo, considera esto como una inversión que te ayudará a ahorrar dinero porque saldrás menos a comer y comerás menos barras de proteína.

Preparar estas comidas de poder para tus amigos se convertirá en un éxito instantáneo, asimismo creo que realmente disfrutarás la amplia variedad de recetas que acaban con la grasa que tendrás dentro de tu arsenal.

*Disfruta y ¡sorbe tu licuado!*

**Vince**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO GANADOR DE PODER ISLANDIA

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
½ mango, pelado y en cubos  
½ taza de trozos de piña en jugo sin endulzar, sin drenar  
1 kiwi, pelado y en cubos  
1 fresa  
½ taza de cubos de hielo

## LICUADO DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de leche de chocolate al 1%  
½ taza de queso cottage  
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate natural  
1.5 taza de hielo  
Splenda, para dar sabor

## LICUADO DE ALMENDRA Y COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de leche de chocolate al 1%  
6 almendras  
1 cucharada de coco rallado  
Splenda para dar sabor  
½ taza de extracto de almendra  
1 taza de hielo

## CLÁSICO DE VINNY

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de plátano  
1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural  
4 galletas saladas graham  
2 tazas de leche al 1%  
1 taza de hielo



Licuado ganador de poder Islandia

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO EXPLOSIÓN DE MORAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 taza de fresas congeladas  
½ taza de zarzamoras congeladas  
½ taza de moras congeladas  
½ taza de yogurt sin grasa  
½ taza de yogurt natural sin grasa  
1 cucharada de miel  
1 taza de hielo



Licuado explosión de Moras

## LICUADO DE MANZANA Y CANELA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 taza de puré de manzana, sin endulzar  
2 cucharadas de germen de trigo  
1 cucharada de miel  
1 taza de hielo

## PASTEL DE CREMA DE PLÁTANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
½ taza de plátano  
4 galletas saladas graham  
½ cucharadita de canela



Pastel de Crema de Plátano

## MEZCLADOR DE CEMENTO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de Greens Plus  
½ taza de moras  
½ taza de fresas

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## MOUSE DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 cucharada de jarabe de chocolate  
 $\frac{1}{2}$  taza de frambuesas  
1/5 tazas de leche descremada  
 $\frac{1}{2}$  taza de cubos de hielo



Mouse de Chocolate y Frambuesas

## GOLOSINA DE GALLETAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
3 galletas de chocolate  
3 gotas de extracto de menta  
 $\frac{1}{2}$  taza de cubos de hielo  
1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de leche descremada

## LICUADO DOBLE DE CHOCOLATE Y FRESA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
3 galletas de chocolate  
1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de leche descremada  
 $\frac{1}{2}$  taza de fresas



Fresa y Plátano

## FRESA Y PLÁTANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de jugo de piña  
 $\frac{1}{2}$  taza de fresas  
 $\frac{1}{2}$  taza de plátano

## ISLA DE COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de leche descremada  
 $\frac{1}{2}$  taza de plátano  
4 galletas saladas graham  
1 cucharadita de extracto de coco

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## TAZA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural  
3 galletas de chocolate

## MOCA JAVA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de jarabe de chocolate  
1 cucharada de café instantáneo

## SUEÑO DE UNA NOCHE DE VERANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de jugo de piña  
½ taza de moras  
½ taza de frambuesas



Moca Java

## PALETA DE CREMA DE NARANJA

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
½ taza de leche descremada  
1 y ½ taza de Gatorade de naranja  
½ taza de hielo



Frambuesa Encantadora

## FRAMBUESA ENCANTADORA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de jugo de piña  
½ taza de plátano  
½ taza de frambuesas

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## TARTA DE FRESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
½ taza de fresas  
2-4 galletas saladas graham



Tarta de Fresas

## LICUADO DE TRÉBOL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
2 cucharadas de Greens Plus

## LIGERO PARA DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de agua fría  
Extracto de hierbabuena

## DELICIA DE MORAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ cucharada de frambuesas  
½ cucharada de fresas



Ligero Para Después de las Ocho

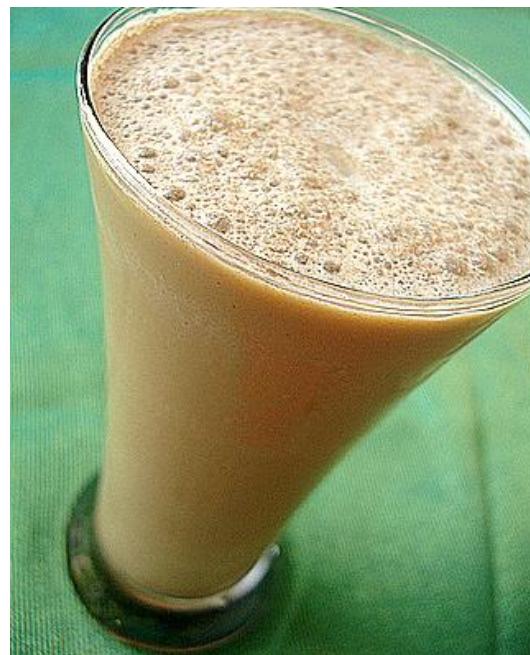
## FRESCURA DE MORA Y MENTA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ taza de frambuesas  
Extracto de hierbabuena

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LAGUNA AZUL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ taza de moras



Trago de Cafeína

## IMPULSADOR DE LOS ANTOJOS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 cucharada de aceite de linaza  
½ taza de fresas  
½ taza de frambuesas  
1 y ½ tazas de agua fría

## GLORIA DE LA MAÑANA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de agua fría  
2 cucharadas de Greens Plus  
1 cucharadita de aceite de linaza



Turbo-Cargador

## TURBO-CARGADOR

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
½ taza de melón  
½ taza de plátano  
1 y ½ tazas de agua fría

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## CANELA ESPLÉNDIDA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate

1 cucharada de canela

1 y ½ tazas de agua fría



Taza de Juventud

## TAZA DE JUVENTUD

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate

1 y ½ tazas de leche descremada

1 cucharada de jarabe de chocolate

1 cucharada de plátano

4 galletas de chocolate



Explosión Salvaje

## EXPLOSIÓN SALVAJE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla

1 y ½ taza de Gatorade de naranja

½ taza de fresas

½ taza de plátano

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO GANADOR SIN TONTERÍAS (*Si puedes aguantarlo!*)

1-2 tazas de claras de huevo pasteurizadas  
½ taza de avena cocida  
1-2 tazas de leche de chocolate al 1%  
½ de yogurt de fresas  
½ taza de fruta congelada (a tu elección)  
1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural

## NUBE TROPICAL

1 naranja, pelada  
¼ piña, pelada y sin corazón  
1 taza de yogurt bajo en grasa  
6 cubos de hielo

## ARCOIRIS CONGELADO

¼ piña fresca, pelada  
½ taza de fresas  
3 tazas de sorbete de fresa

## PELLIZCO DE NARANJA

¼ piña, pelada  
½ taza de fresas  
3 tazas de sorbete de naranja

## PELLIZCO DE MORAS

1 limón, pelado  
½ taza de moras  
½ taza de zarzamoras  
3 tazas de sorbete de fresa

## LIMÓNADE SYRUP

6 limones, pelados, 1 ½ tazas de azúcar



Pellizco de Naranja



Pellizco de Moras

## RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

# Malteadas de Vegetales y Frutas

### DOS PUEDEN MANGO

Rajita de jengibre de  $\frac{1}{2}$  centímetro  
 $\frac{1}{2}$  mango  
 $\frac{1}{4}$  piña fresca, pelada



**Dos Pueden Mango**

### UN ANTIOXIDANTE AL DÍA...

$\frac{1}{2}$  taza de arándanos  
 $\frac{1}{2}$  taza de frambuesas  
 $\frac{1}{2}$  taza de fresas  
 $\frac{1}{2}$  taza de uvas verdes  
1 cucharadita de miel

### SEÑOR HUESOS

$\frac{1}{4}$  col de cabeza pequeña  
1 rama de apio  
1 manzana



**Un Antioxidante Al Día**

### ZUMBIDO DE VITAMINA C

3 naranjas, peladas  
Rajita de jengibre de  $\frac{1}{3}$  centímetro

### CONSTRUCTOR DE CALCIO

$\frac{1}{4}$  col de cabeza pequeña  
1-2 hojas frescas de albahaca  
1 rama de brócoli (3-4 floretes con tallo)  
1 rama de apio  
1 manzana

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LA FAVORITA DEL PROFESOR

1 manzana  
Una mandarina, pelada

## MUJERES SALUDABLES

2 floretes de brócoli con tallo  
1/4 pimiento verde  
1 zanahoria  
1 rama de apio  
1 jitomate  
Salsa tabasco al gusto

## ZONA Y

8 jitomates medianos  
1 limón, pelado  
1 rama de apio  
1 zanahoria mediana  
1 cucharadita de salsa Worcestershire  
1 cucharadita de sal

## ABRE LOS OJOS

2 zanahorias  
1 manzana  
1 mandarina, pelada

## ZUMBIDO INVERNAL

2 manzanas  
1/4 taza de moras  
1 naranja, pelada



**Zona Y**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## ¡BUENOS DÍAS!

½ toronja, pelada  
1 pera  
1 banana, pelado  
1 taza de uvas verdes



Zona X

## FUEGO LÍQUIDO

1 jitomate mediano  
½ chile jalapeño  
1 puñado de perejil  
½ pepino



Buenos Días

## SOLO PARA TUS OJOS

2 zanahorias  
½ calabaza amarilla  
1 pera



Solo Para Tus Ojos

## HOMBRE SALUDABLE

1 jitomate mediano  
3 ramitas de espárragos  
1 rama de apio  
½ calabaza amarilla

## ZONA X

1 puñado de lechuga romana  
1 puñado de germen de alfalfa  
1 zanahoria  
2 puñados de espinacas  
1 rama de apio

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## VITAMIN A

1 jitomate  
½ pepino  
½ puño de perejil  
1 zanahoria

## MEZCLA DE LA HUERTA

2 manzanas  
2 peras

## BRINCO EN EL VIÑEDO

1 taza de uvas  
1 pera

## EL CLUB DE LA SALUD

½ de una bolsa de espinacas de 180 gr.  
3 zanahorias

## POCIÓN DE PASIÓN

1 pera  
2 manzanas  
Una raíz pequeña de jengibre

## UVAS AGRIAS

1 lima, pelada  
2 tazas de uvas rojas



Poción de Pasión



Vitamin A

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LA PRENSA DE FIBRA

2 manzanas

½ limón, pelado



La Prensa de Fibra

## Opciones Creativas y Criterios para preparar tus propios licuados de proteína:

**Carbohidratos --> deben provenir de hojuelas de avena, fruta, galletas saladas graham, yogurt, helado bajo en grasa.**

**Proteína --> debe provenir de proteína en polvo, claras de huevo, leche o queso cottage.**

**Grasas --> deben provenir del aceite de oliva, nueces, aceite de linaza o mantequilla de cacahuate natural.**

**Agua --> Añade una cucharada a la vez hasta que quede suave y cremoso.**

**Cubos de hielo --> por lo menos ½ taza, pero no son necesarios**

**Jugo --> puede ser alternado como líquido, pero no lo sugiero porque es una fuente pobre de carbohidratos**

**Extras --> se creativo y experimenta con galletas oreo, extracto de menta, extracto de vainilla, miel, etc.**