

A muscular man in a green shirt and a muscular woman in a red bikini top are shown from the chest up. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking towards the camera.

Recetario de **LICUADOS DE PODER**

**Comidas
Saludables
para Llevar**

por Vince Delmonte

www.culturismosintonterias.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 cacahuete 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 cacahuete 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
½ taza de frambuesas
1/5 tazas de leche descremada
½ taza de cubos de hielo

GOLOSINA DE GALLETAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
3 galletas de chocolate
3 gotas de extracto de menta
½ taza de cubos de hielo
1 y ½ tazas de leche descremada



Mouse de Chocolate y Frambuesas

LICUADO DOBLE DE CHOCOLATE Y FRESA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
3 galletas de chocolate
1 y ½ tazas de leche descremada
½ taza de fresas

FRESA Y PLÁTANO

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



Fresa y Plátano

ISLA DE COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo
1 y ½ tazas de leche descremada
½ 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 cacahuete 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



Moca Java

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

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

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



Frambuesa Encantadora

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

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

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



Tarta de Fresas



Ligero Para Después de las Ocho

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

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
1 y ½ tazas de agua fría
Café instantáneo

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

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



Trago de Cafeína



Turbo-Cargador

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

DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate

1 y ½ tazas de leche descremada

5 gotas de extracto de menta

½ taza de hielo

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



Taza de Juventud

TUTTI-FRUTI

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

EXPLOSIÓN SALVAJE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla

1 y ½ tazas de Gatorade de mora azul

½ taza de fresas

½ taza de moras



Explosión Salvaje

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 frambuesa
½ taza de fruta congelada (a tu elección)
1 cucharada de mantequilla de cacahuete 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 frambuesa

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 frambuesa

LIMÓNADA SYRUP

6 limones, pelados, 1 ½ tazas de azúcar



Pellizco de Naranja



Pellizco de Moras

Malteadas de Vegetales y Frutas

DOS PUEDEN MANGO

Rajita de jengibre de ½ centímetro
½ mango
¼ piña fresca, pelada

UN ANTIOXIDANTE AL DÍA...

½ taza de arándanos
½ taza de frambuesas
½ taza de fresas
½ taza de uvas verdes
1 cucharadita de miel

SEÑOR HUESOS

¼ col de cabeza pequeña
1 rama de apio
1 manzana

ZUMBIDO DE VITAMINA C

3 naranjas, peladas
Rajita de jengibre de 1/3 centímetro

CONSTRUCTOR DE CALCIO

¼ 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



Dos Pueden Mango



Un Antioxidante Al Día

RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

LA FAVORITA DEL PROFESOR

1 manzana
Una mandarina, pelada

MUJERES SALUDABLES

2 floretes de brócoli con tallo
¼ 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
¼ 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

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



Solo Para Tus Ojos

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 cacahuete 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.