

dōTERRA™

Libro electrónico de recetas con

Proteína vegetal



dōTERRA™ | EUROPE



24g

**Proteína vegetal
con sabor a vainilla
dōTERRA™**

24 g de proteína por
ración



Dos sabores

22g

**Proteína vegetal con
sabor a chocolate
dōTERRA™**

22 g de proteína por
ración



1 ración
= **32 gramos**



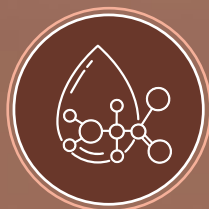
**Cuatro fuentes
de proteína
vegana:** guisante,
patata, garbanzo
y arroz



**Vegano, sin
gluten, sin OMG,
sin soja**



Se elabora **sin
edulcorantes
artificiales,
azúcares
añadidos ni
aromatizantes**



**Contenido elevado de
aminoácidos**
- Contiene los nueve
**aminoácidos
esenciales**
(AA esenciales)
- Contiene los tres
**aminoácidos con cadena
ramificada**



Contribuye al
**mantenimiento y
desarrollo de la
masa muscular**

¡Prepáralo, mézclalo y
bébetelo!



Smoothie de frutos del bosque

Para elaborar estos increíbles smoothies, vas a necesitar una batidora:

Smoothie de crema de cacahuete y chocolate

- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a chocolate dōTERRA™**
- 1 plátano congelado
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 250 ml de bebida de avena (u otro tipo de bebida o leche)
- 2 cubitos de hielo

¡Añade un aceite esencial!

💧 1 gota de aceite esencial de Hierbabuena

Smoothie de frutos del bosque

- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™**
- 150 g de frutos del bosque congelados
- 1 plátano congelado
- 250 ml de bebida de almendra (u otro tipo de bebida o leche)
- 2 cubitos de hielo

¡Añade un aceite esencial!

🍊 1 gota de aceite esencial de Pomelo

Smoothie verde

PARA 2 PERSONAS

- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™**
- 2 puñados de espinacas
- 1 mango
- Medio aguacate
- 350 ml de agua de coco (o agua)
- Hojas de menta
- 2 cubitos de hielo

¡Añade un aceite esencial!

🍵 1 gota de aceite esencial de Jengibre

Para elaborar las siguientes recetas, vas a necesitar un bol de cocina y tarros con tapa (u otros recipientes para servir).

Avena remojada con chocolate y avellana

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes:

- 45 g de avena
- 1 cucharada de avellanas en trozos (sin sal)
- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a chocolate dōTERRA™**
- 1 cucharada de cacao crudo en polvo
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal marina
- 160 ml de bebida de almendra (u otro tipo de bebida o leche)

Preparación:

- 1 Mezcla bien todos los ingredientes en un bol y asegúrate de que no quedan grumos.
- 2 Vierte la mezcla en dos tarros y cierra las tapas.
- 3 Déjalos en el frigorífico toda la noche.
- 4 A la mañana siguiente, idisfruta de un delicioso y sencillo desayuno!



Desayunos

deliciosos y nutritivos



Parfait remojado de avena y chía

con frutos del bosque



PARA 2 PERSONAS

Ingredientes:

- 45 g de avena
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™**
- 1 puñado de frutos del bosque (frambuesas, arándanos y moras) frescos o congelados
- 120 g de yogur griego o un producto no lácteo alternativo
- 2 cucharadas de la crema de frutos secos que prefieras
- 175 ml de bebida de avena (u otro tipo de bebida o leche)

Preparación:

- ① Mezcla bien la avena, las semillas de chía, la proteína en polvo, el yogur griego y la leche o bebida en un bol.
- ② Vierte la mezcla en dos tarros.
- ③ Añade en cada tarro una cucharada de crema de frutos secos.
- ④ Incorpora también en cada tarro los frutos del bosque.
- ⑤ Cierra las tapas y deja los tarros toda la noche en el frigorífico para disfrutar del parfait por la mañana.

Tazón tropical con smoothie y proteínas

PARA 2 PERSONAS

Ingredientes:

- 200 g de piña congelada
- 200 g de mango congelado
- 1 plátano
- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™**
- 120 ml de bebida de coco (u otro tipo de bebida o leche)

Para decorar:

- Granola casera
- Trozos de mango o de piña
- Rodajas de plátano
- Coco rallado
- Semillas de chía

Preparación:

- 1 Introduce en la batidora la piña, el mango, el plátano, la proteína en polvo y la leche o bebida.
- 2 Bate hasta conseguir una textura cremosa. La mezcla va a quedar muy espesa.
- 3 Vierte en dos tazones bajos, coloca los ingredientes de decoración y tómalo enseguida.

Ideas creativas con
dōTERRA™
proteína vegetal



Tortitas de proteína

con tres ingredientes



PARA PREPARAR 4 TORTITAS

Ingredientes:

- 1 ración (32 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™** (añadir más para espesar si fuese necesario para verter)
- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- Aceite o mantequilla

Preparación:

- 1 Calienta a fuego medio-bajo aceite o mantequilla suficiente en una sartén.
- 2 Mezcla bien todos los ingredientes en un bol.
- 3 Debes conseguir una textura espesa que se vierta fácilmente. Si estuviese demasiado firme, añade un poco de agua. Si estuviese demasiado líquida, añade una pizca de proteína en polvo.
- 4 Con un cazo, vierte la mezcla en la sartén para conseguir el tamaño de tortita que prefieras.
- 5 Espera hasta que se dore y, después, dale la vuelta para que se haga por el otro lado. ¡Disfruta!

Consejo: Si quieres potenciar el sabor, añade un poco de canela o remueve la mezcla con un palillo empapado en aceite esencial de Canela.

PARA 12 PERSONAS

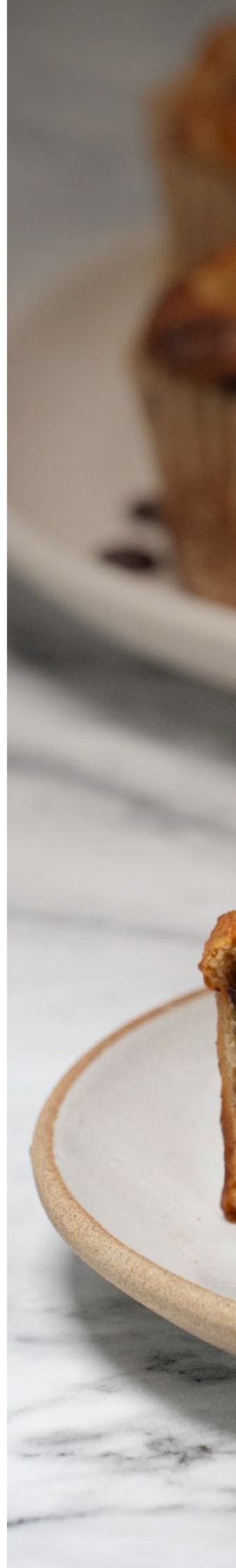
Ingredientes:

- 180 g (2 tazas) de avena
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ¼ cucharadita de sal
- 2 raciones (64 g) de **Proteína vegetal con sabor a vainilla dōTERRA™**
- 2 plátanos grandes muy maduros aplastados con un tenedor
- 280 g (1 taza) de yogur griego
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 100 g (2/3 taza) de pepitas de chocolate negro

Preparación:

- 1 Calienta el horno a 180 °C. Coloca dos bandejas para magdalenas con moldes de silicona.
- 2 Muele la avena en un robot de cocina hasta obtener un polvo fino.
- 3 Añade el resto de los ingredientes, salvo las pepitas de chocolate. Bate hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
- 4 Incorpora las pepitas de chocolate y mezcla bien.
- 5 Vierte la mezcla en los moldes y hornea durante 20-22 minutos. También puedes probar a introducir un palillo; cuando salga limpio, puedes parar el horno.
- 6 Deja enfriar los muffins durante unos minutos antes de extraerlos.

Consejo: Si quieres potenciar el sabor, prueba a añadir a la mezcla una gotita de aceite esencial de Tangerina o una pizca de canela.



Muffins de plátano
con proteínas



Esperamos que estas recetas hayan despertado tu curiosidad y tus papilas. Crea tus propias recetas con proteína, experimenta y comparte tus ideas con la comunidad dōTERRA; para ello, usa el hashtag #doterraeurope y etiquétanos (@doterraeurope).

**¡Que disfrutes de la experiencia
en la cocina!**



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE