

Recetario Fit: 15 Desayunos y Meriendas Rápidas

Ideas ricas en proteína, listas en menos de 10 minutos, con gramajes exactos y cálculo de macronutrientes.

Criterio de Composición: Cada propuesta aporta un mínimo de 20 g de proteína de alto valor biológico y menos de 10 g de azúcares libres para garantizar saciedad y energía estable.

5 Opciones Rápidas Destacadas

Receta	Ingredientes y Gramajes	Tiempo	Macros (Kcal / P / CH / G)
Bowl Proteico de Skyr y Frutos Rojos	200 g Skyr natural + 15 g proteína whey vainilla + 80 g arándanos frescos + 15 g nueces picadas + canela.	2 min	310 kcal 38g P 18g CH 9g G
Tortitas Fit de Avena Exprés	40 g harina de avena + 1 huevo campero + 2 claras (60 ml) + 1 pizca levadura + esencia de vainilla.	5 min	270 kcal 22g P 26g CH 7g G
Tostada Nórdica de Centeno	2 rebanadas pan 100% centeno integral (60 g) + 80 g requesón 0% + 50 g salmón ahumado + eneldo.	3 min	290 kcal 25g P 28g CH 8g G
Pudding de Chía con Crema de Cacahuete	25 g semillas de chía hidratadas en 150 ml leche de soja + 15 g crema cacahuete 100% + 1 kiwi.	3 min (reposo previo)	320 kcal 15g P 22g CH 18g G
Mugcake Proteico al Microondas	30 g harina avena + 25 g proteína chocolate + 1 clara + 40 ml agua/leche + 1 pizca levadura (1 min micro).	3 min	240 kcal 30g P 21g CH 3g G