

# Recetas para Batidos (Malteadas)

Si el comer suficiente se le esta dificultando y esta perdiendo peso, el consumir batidos le puede ayudar a obtener las calorías y proteína que necesita en una forma sencilla. A continuación encontrara algunas recetas. Si puede comprar proteína en polvo sin sabor, tendrá la flexibilidad de usarla en otros alimentos no solo en batidos. Si no la consigue en los supermercados, puede conseguirla en línea. Trate de comprar proteína del suero de la leche y que no tenga vitaminas ni minerales añadidos. Trate de experimentar con las recetas para encontrar lo que le guste mas. Por ejemplo, el usar fruta congelada hará que su batido sea mas espeso; si lo prefiere mas ligero añada mas líquido. Puede añadir semillas de linaza si quiere consumir fibra.

Las calorías y proteína que se especifican son un estimado y variara dependiendo dela marca de los ingredientes y la proteína que utilice. El contenido de proteína especificado en estas recetas esta basado en una cucharada de polvo de proteína que tiene 25g de proteína.

## **Mantequilla de maní y chocolate**

1134 cal, 43 g proteína, 41 g carbs

1/2 taza de crema para batir

1/2 taza de leche entera

1 taza de mantecado de chocolate

2 Cdás de mantequilla de maní

1 porción de proteína en polvo

## **Fresa y Banana**

566 cal, 36 g proteína, 71 g carbs

1 taza mantecado de vainilla

1/2 taza de leche entera

1/2 taza de fresas

1 banana

1 porción de proteína en polvo

## **Batido de Melocotón**

589 cal, 30g proteína, 84g carbs

1/2 taza de melocotón

1 taza de mantecado de vainilla

1 taza de jugo

1 porción de proteína en polvo

## **Batido de café**

538 cal, 36g proteína, 41g carbs

1/2 taza de café

1/2 taza de crema para café

1 taza de mantecado de vainilla

1 porción de proteína en polvo

# Recetas de Batidos

## Batido de Mocha

538 cal, 36g proteína, 41g carbs

1/2 taza de café

1/2 taza de crema para café

1 taza de mantecado de chocolate

1 porción de proteína en polvo

## Batido Verde

500 cal, 46g proteína, 79g carbs

1/4 taza de dátiles

1 banana

1/2 taza de moras (blueberries)

1 taza de kale

1 taza de espinaca

1 cdita. Aceite de oliva

6 oz. yogurt Griego

1 porción de proteína en polvo

## Batido de Moras

392 cal, 42g proteína, 52g carbs

1 taza de fresas

1/2 taza de frambuesas

1/2 taza de moras (blueberries)

6 oz. yogurt Griego de vainilla

1 porción de proteína en polvo

## Fiesta Cítrica

582 cal, 34g proteína, 74g carbs

1/2 taza de limonada

1/2 taza jugo de naranja

1 taza de sorbeto de naranja

1/2 taza de crema para batir

1 porción de proteína en polvo

## Piña Colada

490 cal, 46g proteína, 67g carbs

1/2 taza de piña en pedazos

2 cdas de crema de coco

6 oz yogurt Griego de vainilla

1 porción de proteína en polvo

Además, puede beber los batidos de restaurantes ó bebidas ya preparadas como las siguientes:

### Boost Plus®

360 cal, 14g protein

### Boost Very High Calorie®

530 cal, 22g protein

### Ensure Enlive®

350 cal 20g protein

### Enu®

450 cal 23g protein

### Orgain®

250 cal 16g protein