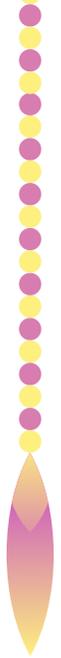




Recetas con proteína de hemp





Proteína de Hemp

La proteína de hemp de **María Bonita 420** se obtiene a través de un tamizado de la semilla de cáñamo pulverizada, hasta volverlo fino. Sin el uso de calor o productos químicos, garantizando el contenido puro de Hemp.

30 gramos que son aproximadamente 2 o 3 cucharadas soperas al ras nos aportan 15 gramos de proteína de Alto Valor Biológico (AVB), que hace referencia a proteína completa ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para formar tejido y músculo. Que es aproximadamente el equivalente a 50 g de pechuga de pollo, 50 g de filete de res, 2 huevos, 50 g de salmón o 50 g de queso.

Las grasas que nos aporta la proteína de hemp son omegas esenciales 3 y 6 en equilibrio perfecto para ser precursores de nuestros cannabinoides endógenos, además de aportar propiedades como gastro, cardio y neuroprotectoras.

La proteína de hemp es de fácil digestión y no tiene alérgenos por lo que es una excelente opción para incluir a tu alimentación las propiedades del cáñamo de manera sencilla, deliciosa y versátil.



Hempnergético

Licuada con proteína de hemp María Bonita 420

Dificultad: Fácil
Tiempo de preparación: 5 min.



Este licuado te salva para iniciar un día lleno de actividades en los que vas a requerir un extra aporte de energía. Con ingredientes 100% naturales y en poco tiempo tendrás un desayuno completo y delicioso.

Ingredientes:

- 1 taza de agua purificada
- 1 plátano tabasco mediano
- 3 cucharadas soperas de avena integral
- 15 g de proteína de hemp
- 1 cucharada de crema de almendras o similar
- ½ cucharadita de extracto de vainilla natural

Utensilios

- Licuadora

Procedimiento:

- Licúa a máxima potencia durante un par de minutos o hasta obtener la textura deseada.
- Opcional añade hielo para obtener otra textura.
- Puedes sustituir por la fruta de temporada de tu región.

Macros:

360 kcal / 70 g Carbohidratos / 11 g Grasas / 12 g Proteína

Tip: Sustituye el plátano por la fruta de tu preferencia y de acuerdo a tus necesidades

Ketolicuado

Con proteína de hemp

María Bonita 420

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 5 min.



Si estás bajo un régimen bajo en carbohidratos o simplemente quieres probar un licuado distinto, rico en proteína y grasas saludables y lleno de sabor prueba esta receta que te aseguro será de tus favoritas.

Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco sin azúcar 240 ml
- 2 cucharadas de nibs de cacao
- 1 cucharada de linaza molida
- 30 g de proteína de hemp
- ½ cucharadita de canela molida
- Opcional endulza con stevia o monk fruit

Utensilios

- Licuadora

Procedimiento:

- Licúa a máxima potencia durante un par de minutos o hasta obtener la textura deseada.
- Opcional añade hielo para obtener otra textura.

Macros:

335 kcal / 24 g Proteína / 16 g Grasas / 12 g Hidratos de carbono

Tip: Puedes incluir una porción de fruta baja en carbohidratos como blueberries dependiendo tus necesidades.

Vegawaffles

Enriquecidos con proteína de hemp María Bonita 420

Dificultad: Fácil
Tiempo de preparación: 20 min.



El problema de las "dietas veganas" es que muchas veces pueden ser ricas en carbohidratos y bajas en proteínas, por lo que incluir la proteína de hemp en tu alimentación te asegura incluir proteína vegetal completa y versátil para enriquecer tus recetas, como estos deliciosos waffles que te comparto que pueden ser perfectos para un desayuno o una merienda.

Ingredientes:

- 100 g de harina de avena
- 100 g de harina de trigo
- 50 g de proteína de hemp
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 3 cucharadas aceite de coco
- 2 plátanos tabasco maduros
- 250 ml de leche de coco (100% coco)
- 2 cucharadas de monk fruit o stevia en polvo
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 pizca de sal

Utensilios

- Licuadora
- Wafflera

Procedimiento:

- Licúa todos los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados
- Revisa que la textura de tu mezcla sea semi líquida. En caso de ser muy espesa añade 1 chorrito de leche y licúa nuevamente.
- Calienta tu wafflera y engrasa con mantequilla.
- Distribuye tus porciones y prepara uno por uno.

Macros por waffle:

250 kcal / 11 g Proteína / 7 g Grasas / 35 g Hidratos de carbono

Tip: Disfrútalos con toppings naturales como por ejemplo: frutos rojos, kiwi, mango, yogurt griego, crema de almendras, nibs de cacao, miel pura de abeja, entre otros.

Chocoketas

Barritas protéicas keto

Dificultad: Facil

Tiempo de preparación: 2 hrs.

Las barras de proteína de la industria a pesar de tener un alto aporte en proteína también pueden tener un alto aporte en sodio, azúcares, conservadores y espesantes industrializados y haciendo balance en el aporte nutricional realmente perjudican más a la salud que beneficio protéico que aportan. Por lo tanto hacer una versión de forma saludable nos ayuda a evitar esos excesos nocivos y tener un alimento práctico y funcional listo para comer en casa.



Ingredientes:

- 120 g crema de cacahuate artesanal sin azúcares añadidos
- 60 g harina de coco
- 60 g proteína de hemp
- 100 g chocolate para repostería 80% cacao o más
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de corazones de hemp
- 2 cucharaditas de pistache picado

Utensilios

- Papel encerado
- Bowl o recipiente para mezclar
- Molde rectangular mediano
- Espátula
- Olla para baño maría
- Rejilla
- Tabla y cuchillo

Procedimiento:

- Mezcla en un recipiente con ayuda de una espátula y hasta quedar completamente bien integrados la crema de cacahuate, harina de coco y proteína de hemp.

- Con la misma espátula vierte la mezcla sobre un molde cubierto con papel encerado y aplana hasta quedar un bloque de aprox. 1.5 m de ancho y refrigera durante al menos 2 horas.
- Corta el bloque en barras, la receta rinde aproximadamente 8 así que calcula tus porciones cuidadosamente y refrigera nuevamente únicamente mientras derrites el chocolate a baño maría.
- Derrite el chocolate con 1 cucharadita de aceite de coco
- Sumerge las barras en el chocolate con ayuda de una espátula o tenedor y llévalas a una rejilla.
- Decora las barras cubiertas en chocolate con corazones de hemp y pistache picado.
- Refrigera nuevamente hasta que el chocolate se endurezca por completo
- Conserva en un tupper o refractario con tapa hermética separadas individualmente con papel encerado.

Macros por porción:

500 kcal / 11 g Proteína / 22 g Grasas / 12 g Hidratos de Carbono

Tip: Ser Keto no significa ser "light", estas barras tienen un alto aporte calórico por lo que pueden ser funcionales para gente que tiene poco apetito, o gente que tiene una rutina de entrenamiento constante y de medio - alto rendimiento, pero si estás en déficit calórico o tu objetivo es bajar de peso puede no ser el snack mas recomendable para ti.

Tarta Newton

De manzana con proteína de hemp María Bonita 420

Dificultad: Medio

Tiempo de preparación: 1h 15 min.

Rinde 8 porciones



Esta tarta de manzana es ideal para darnos un buen gusto sin remordimiento alguno. Además los ácidos grasos de la semilla de hemp potencian la actividad cerebral para tener una gran charla mientras disfrutas de esta deliciosa tarta con amigos o en familia.

Ingredientes:

- 5 manzanas amarillas
- 3 huevos
- 60 g yogurt griego natural sin azúcar
- 120 ml leche
- 100 g mantequilla derretida
- 100 g harina de avena
- 60 g proteína de hemp
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 80 g azúcar morena
- 1 cucharadita de canela en polvo

Utensilios

- Tabla y cuchillo
- 1 bowl mediano y 1 bowl grande
- Espátula o globo
- Molde redondo de aprox. 25 cm de diámetro

Procedimiento:

- Corta las manzanas sin pelar en rodajas finas, puede ser con cuchillo o con ayuda de una mandolina y colócalas en un bowl grande

- En un bowl mediano mezcla la harina de avena, proteína de hemp, azúcar, polvo para hornear y $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo hasta integrar bien los ingredientes.
- Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y poco a poco ve incorporando los huevos, leche, yogurt griego y mantequilla derretida.
- Mezcla todos los ingredientes con ayuda de una espátula o globo hasta quedar una mezcla homogénea sin grumos.
- Vierte la mezcla en el bowl con las manzanas y remueve suavemente con las manos para que queden bien cubiertas con la mezcla.
- Vierte toda la mezcla en un molde previamente enharinado y distribuye las manzanas uniformemente con ayuda de la espátula, cubre con la mezcla que quede en el bowl y espolvorea con un poco más de canela molida.
- Hornea a 220 grados durante 55 minutos.
- Deja enfriar al menos 2 horas antes de desmoldar.

Macros por porción:

262 kcal / 9 g Proteína / 13 g Grasas / 28 g Hidratos de Carbono

Tip: Ideal para acompañar con una infusión herbal o café de grano sin azúcar, ya que esta tarta te aportará suficiente dulzor.



Si requieres mas información o adquirir proteína visita:

➤ mariabonita420.mx

O contáctanos en nuestras redes sociales:

📷 [mariabonita420mx](https://www.instagram.com/mariabonita420mx)

📘 [mariabonita420mx](https://www.facebook.com/mariabonita420mx)

Todas las recetas incluidas en este recetario fueron elaboradas y supervisadas por la nutrióloga

Ángela Gullemin.

Te invitamos a que conozcas su proyecto Cannantzin y aprendas más sobre nutrición cannábica.

➤ cannantzin.com

📷 [Cannantzin](https://www.instagram.com/Cannantzin)

