Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

MUESTRA GRATIS









MUESTRA GRATIS · HAZ TU BARRA

Haz tu barra

3 recetas de muestra del libro completo, que trae 32. Pruébalas y, si te gustan, consigue el libro en canelith.com/tienda.

3 recetas de muestra · Gratis · Info nutricional

INCLUYE

1. La fórmula para inventar tu propia barra
2. Tabla de ingredientes con calorías y proteína
3. Barras proteicas para después de entrenar
4. Con y sin horno, en molde de 20 × 20 cm
5. Opciones veganas, keto y sin gluten
6. Cuánto dura cada una y cómo guardarla



Canela te explica cómo leer cada receta en dos minutos.

Cómo usar este recetario

Cada receta trae lo que necesitas para hacerla bien y para saber cuánto estás comiendo.

LA ETIQUETA DE CADA RECETA

Como en los productos del supermercado: calorías, proteína, carbohidratos, grasas y fibra **de una porción**. Si comes dos porciones, multiplica por dos.

Los valores salen de los gramos de cada ingrediente, con datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA FoodData Central). Son aproximados: cambian un poco según la marca, el tamaño y cómo cocines.

POR PORCIÓN

158	**kcal**
Proteína	**5,5 g**
Carbohidratos	**18 g**
Grasas	**8,0 g**
Fibra	**2,5 g**

SI ESTÁS DEFINIENDO

Quieres bajar grasa sin perder músculo: comes un poco menos de lo que gastas y mantienes la proteína alta. Cada receta te dice qué quitar o cambiar para bajar calorías sin quedarte con hambre.

SI SUBES VOLUMEN

Quieres ganar músculo: comes un poco más de lo que gastas, con suficiente proteína y carbohidrato para entrenar fuerte. Cada receta te dice qué sumar.

LAS ETIQUETAS

VEGANA · VEGETARIANA · SIN GLUTEN · ALTA EN PROTEÍNA · APTA KETO · SIN HORNO · COLOMBIANA · RÁPIDA

Alta en proteína: 20 g o más por porción. **Baja en carbohidratos:** 15 g o menos. **Sin gluten:** sin trigo, cebada ni centeno; si lleva avena, usa avena certificada sin gluten. **Vegana:** nada de origen animal (ni huevo, ni lácteos, ni miel). **Vegetariana:** sin carne ni pescado; puede llevar huevo y lácteos. **Apta keto:** 8 g o menos de carbohidratos netos (carbohidratos menos fibra) por porción; si sigues keto, cuida el total del día, que suele ser de 20 a 50 g.

LAS MEDIDAS

1 taza	240 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 medida de proteína	unos 25 a 30 g (mira la de tu tarro)

Al lado de cada ingrediente va su peso en gramos. Si tienes gramera, úsala: es la forma más exacta.

Y LA PROTEÍNA EN POLVO

Puedes usar la proteína que ya tienes o la que te recomendemos según lo que buscas. Si una receta la lleva y no tienes, la receta te dice con qué reemplazarla (yogur griego, huevo o queso).

¿Quieres una recomendación a tu medida? Pide tu asesoría en canelith.com.

Índice

BARRAS SIN HORNO

Barras de avena tostada, maní y panela pág. 6

BOLITAS DE ENERGÍA

Bolitas de chocolate y naranja con almendra pág. 7

BARRAS PROTEICAS PARA DESPUÉS DE ENTRENAR

Barras congeladas de yogur griego, proteína y mora pág. 8



Arma tu barra para el gym

Bella: primero haz la receta base. Cuando te salga bien, cámbiale ingredientes con la tabla de la página siguiente.

RECETA BASE · 12 BARRAS

1. En un bowl mezcla la **avena**, la **proteína** y la **chía**.
2. Calienta la **mantequilla de maní** con la **miel** 30 segundos en el microondas (o a fuego bajo) y revuelve.
3. Échala sobre lo seco, agrega la **leche** y mezcla con las manos hasta que la masa se pegue.
4. Ponla en un molde de unos 20 × 20 cm con papel de horno y aplástala bien con una cuchara.
5. Nevera 1 hora y corta en **12 barras**. Duran 7 días en la nevera.

¿PARA QUÉ LA QUIERES?

Antes de entrenar (1 hora antes): come 1 barra. Te da energía sin pesarte.

Después de entrenar: 1 barra con un vaso de leche o un yogur griego.

Si estás definiendo: corta 16 barras en vez de 12: quedan más pequeñas.

Si quieres chocolate: agrega 2 cuadritos de chocolate 70 % picado (suma unas 8 kcal por barra).

¿CUÁNTO TIENE CADA BARRA? ASÍ SE CALCULA

Se suma lo que trae cada ingrediente de la bandeja y se divide entre las barras que cortaste. Esta es la cuenta de la receta base:

INGREDIENTE	CANTIDAD	PESO	KCAL	PROT. G	CARB. G	GRASA G
Avena en hojuelas	2 tazas	160 g	606	21	108	10
Mantequilla de maní	1/2 taza	128 g	753	32	26	64
Miel	1/4 de taza	84 g	255	0	69	0
Proteína en polvo	2 medidas (scoops)	60 g	228	47	5	3
Leche	1/4 de taza	60 g	20	2	3	0
Chía	2 cucharadas	24 g	117	4	10	7
Total de la bandeja			**1979**	**106**	**221**	**85**
Cada barra (total ÷ 12)			**165**	**9**	**18**	**7**

Para cambiar ingredientes

¿Quieres maní en vez de chía, o banano en vez de miel? Cambia un ingrediente por otro del **mismo grupo** y haz la misma cuenta con esta tabla: busca lo que pusiste, suma todo y divide entre las barras.

Base (lo que más lleva): avena, granola, arroz inflado.
Para pegar: mantequilla de maní, miel, panela, dátiles, banano.

Extras (poquito): semillas, maní, almendras, coco, uvas pasas, cacao, chocolate.
Proteína: whey o vegetal (para que sea vegana usa proteína vegetal y panela en vez de miel).

INGREDIENTE	MEDIDA	PESO	KCAL	PROT. G	CARB. G	GRASA G
Avena en hojuelas	1/2 taza	40 g	**152**	5,3	27	2,6
Granola sin azúcar	1/4 de taza	30 g	**135**	3,3	18	5,4
Arroz inflado o galleta de arroz	1 taza	15 g	**58**	1,2	12	0,4
Coco rallado	2 cucharadas	10 g	**66**	0,7	2,4	6,5
Maní	2 cucharadas	18 g	**105**	4,3	3,9	8,9
Almendras	2 cucharadas	18 g	**104**	3,8	3,9	9,0
Nueces	2 cucharadas	15 g	**98**	2,3	2,1	9,8
Semillas de calabaza	1 cucharada	10 g	**56**	3,0	1,1	4,9
Chía	1 cucharada	12 g	**58**	2,0	5,1	3,7
Linaza molida	1 cucharada	7 g	**37**	1,3	2,0	3,0
Mantequilla de maní	1 cucharada	16 g	**94**	4,0	3,2	8,0
Miel	1 cucharada	21 g	**64**	0,1	17	0,0
Panela rallada	1 cucharada	12 g	**46**	0,0	11	0,0
Dátiles	2 unidades	16 g	**45**	0,4	12	0,1
Banano maduro	1 mediano	118 g	**105**	1,3	27	0,4
Uvas pasas	1 cucharada	10 g	**30**	0,3	7,9	0,1
Proteína whey	1 medida	30 g	**114**	23	2,4	1,5
Proteína vegetal	1 medida	30 g	**114**	22	2,1	2,1
Cacao en polvo	1 cucharada	6 g	**14**	1,2	3,5	0,8
Chocolate 70 %	1 cuadrito	8 g	**48**	0,6	3,7	3,4
Aceite de coco	1 cucharadita	4 g	**36**	0,0	0,0	4,0

Barras sin horno

Canela: Se mezclan, se aplastan en el molde y van a la nevera. Listas en una hora.

Barras de avena tostada, maní y panela

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Colombiana

Saben a turrón de maní casero. Mejor antes de entrenar (1 a 2 horas antes): la avena y la panela te dan energía que dura.

⏱ 20 min · Fácil · 12 porciones · Reposo: 2 horas en la nevera

INGREDIENTES

- **2 tazas** avena en hojuelas 180 g
  avena certificada sin gluten si necesitas que sea sin gluten
- **1/2 taza (8 cucharadas)** mantequilla de maní sin azúcar 128 g
  sin azúcar, solo maní
- **5 cucharadas rallada** 60 g
- **2 cucharadas** de agua 30 g
- **1/4 de taza picado** maní tostado sin sal 40 g
  tostado sin sal
- **1 cucharadita** canela en polvo 2 g
- **1 pizca** de sal 0 g

Si no tienes...

- La panela también se llama piloncillo (México), raspadura, chancaca (Perú, Chile) o papelón (Venezuela); si no tienes, usa 4 cucharadas de miel (ya no sería vegana).
- Si el maní está caro, usa solo la mantequilla de maní y cambia el maní picado por 3 cucharadas de semillas de girasol.



POR PORCIÓN

158	**kcal**
Proteína	**5,5 g**
Carbohidratos	**18 g**
Grasas	**8,0 g**
Fibra	**2,5 g**

Qué te aporta: Carbohidratos de la avena y la panela para tener energía, grasas buenas y algo de proteína del maní, y fibra de la avena.

PREPARACIÓN

1. Tuesta la avena en una sartén seca a fuego medio de 4 a 5 minutos, moviendo, hasta que huela a galleta. Pásala a un bowl con el maní picado.
2. En una olla pequeña pon la panela con el agua a fuego bajo y revuelve de 2 a 3 minutos, hasta que se derrita y burbujee como un almíbar espeso.
3. Apaga el fuego y agrega la mantequilla de maní, la canela y la sal. Revuelve hasta que quede una crema brillante.
4. Vierte la crema sobre la avena y mezcla con una espátula hasta que no quede avena seca.
5. Forra un molde de 20 × 20 cm con papel de horno, pon la mezcla y aprieta muy fuerte con el fondo de un vaso hasta que quede pareja y compacta.
6. Refrigera 2 horas, hasta que esté firme, y corta en 12 barras con un cuchillo grande.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Corta 16 barras en vez de 12 (unas 120 kcal cada una) y quita el maní picado.

SI SUBES VOLUMEN
Come 2 barras o 1 con un vaso de leche o de bebida de soya.

Consejo: Duran 7 días en la nevera en un recipiente cerrado, separadas con papel, o 2 meses en el congelador. Si la panela se endurece antes de mezclar, caliéntala 20 segundos más con 1 cucharada de agua.

Bolitas de energía

Minchu: Se hacen en 10 minutos y se guardan en el congelador.

Bolitas de chocolate y naranja con almendra

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno

Sabor a bombón de chocolate con naranja. Mejor antes de entrenar: 2 bolitas 30 a 60 minutos antes.

⏱ 15 min · Fácil · 14 porciones · Reposo: 30 minutos en la nevera

INGREDIENTES

- **2/3 de taza** almendras 100 g
- **1 taza sin semilla** dátiles 150 g
- **3 1/2 cucharadas** cacao en polvo sin azúcar 20 g
  sin azúcar; 1 cucharada para rebozar
- **la ralladura de 1 naranja** 8 g
- **1 cucharada** jugo de naranja natural 15 g
- **1 pizca** de sal 0 g

Si no tienes...

- Si no tienes almendras, usa maní o semillas de girasol.
- Sin naranja, usa ralladura de mandarina o de limón.



POR PORCIÓN

76 kcal	
Proteína	2,1 g
Carbohidratos	11 g
Grasas	3,8 g
Fibra	2,3 g

Qué te aporta: Carbohidratos de los dátiles para tener energía rápida, grasas buenas y vitamina E de las almendras, y fibra.

PREPARACIÓN

1. Procesa las almendras hasta que queden como arena gruesa.
2. Agrega los dátiles, el cacao (menos la cucharada para rebozar), la ralladura, el jugo de naranja y la sal y procesa 1 minuto, hasta que la masa se junte.
3. Forma 14 bolitas del tamaño de una nuez con las manos húmedas.
4. Pásalas por el cacao reservado y refrigera 30 minutos.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Come 1 bolita (unos 75 kcal).

SI SUBES VOLUMEN
Come 3 bolitas o añade 2 cucharadas de mantequilla de maní a la masa.

Consejo: Porción: 2 bolitas. Duran 2 semanas en la nevera o 3 meses en el congelador.

Barras proteicas para después de entrenar

Wilson: Con 15 g o más de proteína por barra.

Barras congeladas de yogur griego, proteína y mora

Vegetariana · Sin horno · Sin gluten · Colombiana

Como un helado de mora en barra, cremoso y con proteína. Mejor después de entrenar.

⏱ 15 min · Fácil · 6 porciones · Reposo: 4 horas en el congelador

INGREDIENTES

- **2 tazas** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 500 g
  sin azúcar
- **2 medidas (scoops)** proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla) 60 g
  de vainilla
- **1 cucharada colmada** miel de abejas 25 g
- **1 1/4 tazas** mora de Castilla 180 g
  la mitad licuada con el yogur y la otra mitad entera
- **2 cucharadas** coco rallado sin azúcar 15 g
  para espolvorear

Si no tienes...

- Puedes usar la proteína que ya tienes o la que te recomendamos según lo que buscas; pide tu asesoría.
- Sin proteína en polvo, usa 250 g más de yogur griego y saldrán 8 barras con unos 10 g de proteína cada una.
- Si no consigues mora de Castilla, usa mora congelada, fresa o mortiño.



POR PORCIÓN

129 kcal	
Proteína	17 g
Carbohidratos	11 g
Grasas	2,6 g
Fibra	2,0 g

Qué te aporta: Proteína del yogur griego y la whey para recuperar, calcio, y vitamina C y fibra de la mora.

PREPARACIÓN

1. Forra un molde de pan (unos 20 × 10 cm) o un recipiente con papel de horno.
2. Licúa la mitad de la mora con el yogur, la proteína y la miel hasta que quede rosado y sin grumos.
3. Agrega la otra mitad de la mora entera, mezcla y vierte en el molde. Empareja con una cuchara.
4. Espolvorea el coco encima y presiona un poco.
5. Congela 4 horas, hasta que esté firme, y corta en 6 barras con un cuchillo grande. Sácalas 5 minutos antes de comerlas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Quita la miel y el coco (bajan a unos 100 kcal por barra).

SI SUBES VOLUMEN
Come 2 barras o súmale 1 cucharada de mantequilla de maní a la mezcla.

Consejo: Duran 2 meses en el congelador, bien tapadas o envueltas una por una. No se guardan en la nevera porque se derriten.

Canela tiene más para ti en canelith.com.

¿TE GUSTARON? CONSIGUE EL LIBRO COMPLETO

Haz tu barra trae **32 recetas** con la misma información nutricional, cómo ajustarlas si defines o subes volumen, reemplazos baratos y el índice por tipo de alimentación (vegana, vegetariana, sin gluten, keto, alta en proteína).

5 USD en **canelith.com/tienda** · o todos los recetarios en el **Pack Alimentación**.

Sigue con Canelith

Lo encuentras en la tienda de **canelith.com/tienda**. Síguenos en Instagram: **@canelith_**.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO



Core con Canela



Glúteos con Bella



Piernas fuertes



Tren superior con Minchu



Cuerpo completo



Más ligera, más fuerte



Alto rendimiento con Zapote

PARA COMER MEJOR

Proteínas y nutrientes — GRATIS
Cuánta proteína comer, macros, suplementos con evidencia e hidratación.

Recetas saludables básicas — GRATIS
20 recetas fáciles para empezar.

Recetas saludables completas — TIENDA
Más de 180 recetas para entrenar.

Jugos verdes y smoothies — TIENDA
Bebidas, bowls y barritas.

Keto y bajas en carbohidratos — TIENDA
Recetas keto con ingredientes fáciles.

ASESORÍA CON NUESTRO ENTRENADOR

Clase en vivo, valoración inicial o un plan a tu medida. También te recomendamos proteína y suplementos según lo que buscas. Pídelo en **canelith.com**, sección Entrenamiento, por el formulario o por WhatsApp.

Este recetario es informativo y no reemplaza la consulta con un nutricionista o médico, sobre todo si tienes una condición de salud, alergias, estás en embarazo o tomas medicamentos. Valores nutricionales aproximados calculados con USDA FoodData Central.