Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

MUESTRA GRATIS









MUESTRA GRATIS · RECETAS SALUDABLES COMPLETAS

Recetas saludables completas

5 recetas de muestra del libro completo, que trae 186. Pruébalas y, si te gustan, consigue el libro en canelith.com/tienda.

5 recetas de muestra | Gratis | Info nutricional

INCLUYE

1. Más de 180 recetas organizadas por momento del día
2. Pre y post entreno: qué comer y cuándo
3. Información nutricional por porción
4. Cómo ajustar si defines o subes volumen
5. Menú de una semana y lista de mercado
6. Recetas colombianas en versión saludable



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

447	**kcal**
Proteína	**42 g**
Carbohidratos	**52 g**
Grasas	**9,6 g**
Fibra	**7,5 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

DESAYUNOS

Pancakes proteicos de cacao con banano pág. 4

PRE ENTRENO

Arepita asada con queso y miel pág. 5

POST ENTRENO

Pasta integral con pollo y pesto de espinaca pág. 6

ALMUERZOS

Ajiaco ligero de pollo con tres papas pág. 7

POSTRES PROTEICOS

Helado cremoso de chocolate con proteína pág. 8

Desayunos

Canela: Para empezar el día con energía y algo de proteína. Varios se dejan listos la noche anterior.

Pancakes proteicos de cacao con banano

Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína

Pancakes de chocolate esponjosos con más de 40 g de proteína: el antojo de fin de semana que sí te ayuda en el gimnasio.

⏱ 15 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1/3 de taza** harina de avena 40 g
  avena certificada sin gluten si lo necesitas
- **1 unidad** huevo 50 g
- **2 claras** 60 g
- **2/3 de medida (scoop)** proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla) 20 g
  de chocolate o vainilla; usa la tuya o la que te recomendamos según lo que buscas
- **1 cucharada** cacao en polvo sin azúcar 5 g
- **1/2 cucharadita** polvo para hornear 3 g
- **1/4 de taza** leche descremada 60 g
- **1/2 banano en rodajas, para servir** 60 g
- **3 cucharadas, para servir** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 50 g

Si no tienes…

- Si no tienes harina de avena, licúa avena en hojuelas hasta que quede como polvo.
- Sin proteína en polvo: usa 80 g de yogur griego en la masa y quita la leche (bajan unos 12 g de proteína).
- El banano (plátano en España y México, cambur, guineo) se puede cambiar por fresas.



POR PORCIÓN

447	**kcal**
Proteína	**42 g**
Carbohidratos	**52 g**
Grasas	**9,6 g**
Fibra	**7,5 g**

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un tazón la harina de avena, la proteína, el cacao y el polvo para hornear.
2. Agrega el huevo, las claras y la leche y bate con un tenedor hasta tener una masa espesa que caiga en cinta. Déjala reposar 3 minutos.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Vierte 3 cucharadas de masa por pancake.
4. Cocina 2 minutos, hasta que salgan burbujas en la superficie y los bordes se vean secos; voltea y cocina 1 minuto más.
5. Sirve en torre con el yogur griego y el banano en rodajas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Cambia el banano por frutos rojos y usa solo claras.

SI SUBES VOLUMEN
Agrega 1 cucharada de mantequilla de maní y 1 cucharadita de miel encima.

Consejo: El fuego medio-bajo es la clave: con proteína en polvo los pancakes se queman por fuera antes de cocinarse por dentro.

Pre entreno

Bella: Para comer de 30 a 90 minutos antes de entrenar: energía fácil de digerir, con poca grasa y poca fibra.

Arepita asada con queso y miel

Vegetariana · Sin gluten · Colombiana · Rápida

Cómela 45 a 90 minutos antes de entrenar: el maíz da energía estable y el queso un poco de proteína. El dulce-salado colombiano de siempre.

⏱ 8 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 arepa pequeña** 70 g
- **1 tajada delgada** queso fresco o campesino 20 g
- **1 cucharadita** miel de abejas 8 g

Si no tienes...

- El queso fresco puede ser queso campesino, quesillo, panela o mozzarella.
- Si no tienes miel, usa 1 cucharadita de panela rallada (piloncillo, papelón).



POR PORCIÓN

192 kcal	
Proteína	6,3 g
Carbohidratos	31 g
Grasas	5,0 g
Fibra	1,8 g

PREPARACIÓN

1. Asa la arepa en una sartén sin aceite a fuego medio, 3 a 4 minutos por lado, hasta que tenga manchas doradas.
2. Ábrela por la mitad y pon el queso adentro; tapa la sartén 1 minuto para que el queso se ablande.
3. Sírvela con un hilo de miel por encima.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa queso cottage (requesón) en lugar de queso fresco.

SI SUBES VOLUMEN
Usa una arepa mediana (100 g) y 30 g de queso.

Consejo: Evita la arepa con mantequilla antes de entrenar: la grasa hace la digestión más lenta.

Post entreno

Minchu: Para después de entrenar: proteína para reparar el músculo y carbohidrato para recargar energía.

Pasta integral con pollo y pesto de espinaca

Alta en proteína

Pasta con un pesto verde de espinaca y albahaca, pollo dorado y tomates cherry: proteína y carbohidrato para recuperarte después de entrenar.

25 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza colmada cocida (unos 65 g en seco)** 160 g
- **1 filete mediano** pechuga de pollo sin piel 120 g
- **1 1/3 tazas** espinaca 40 g
- **1 puñado pequeño de hojas** albahaca 5 g
- **1 diente** ajo 3 g
- **1 cucharada** semillas de girasol peladas 8 g
- **1 cucharada rallado** 10 g
- **1/2 cucharada** aceite de oliva 7 g
- **1 cucharadita de jugo** 5 g
- **6 tomates cherry** 60 g
- **al gusto** de sal 1 g
- **Pimienta** 0 g

Si no tienes...

- Si no tienes semillas de girasol, usa maní, nueces o almendras.
- Si no tienes albahaca, usa solo espinaca y un poco más de limón.
- Para hacerla sin gluten, usa pasta de arroz, de maíz o de lenteja.



POR PORCIÓN

560 kcal	
Proteína	**43 g**
Carbohidratos	**56 g**
Grasas	**20 g**
Fibra	**8,7 g**

PREPARACIÓN

1. Cocina la pasta en agua hirviendo con sal según el paquete, normalmente 9 a 11 minutos, hasta que esté al dente. Guarda 1/4 de taza del agua.
2. Mientras tanto, corta el pollo en tiras, sazónalo con sal y pimienta y cocínalo en una sartén antiadherente a fuego medio-alto 6 a 7 minutos, hasta que dore y no quede rosado por dentro.
3. Para el pesto, licúa la espinaca, la albahaca, el ajo, las semillas de girasol, el parmesano, el aceite, el limón y 3 cucharadas del agua de la pasta hasta tener una salsa verde y lisa.
4. Escurre la pasta, devuélvela a la olla con el fuego apagado y mézclala con el pesto; si queda espesa, agrega otro chorrito del agua reservada.
5. Sirve con el pollo encima y los tomates cherry partidos por la mitad.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 110 g de pasta cocida y suma calabacín salteado.

SI SUBES VOLUMEN
Sube la pasta a 230 g cocida y agrega 1 cucharada más de semillas.

Consejo: No calientes el pesto en la sartén: mezclado con la pasta caliente y el fuego apagado conserva el color verde y el sabor fresco.

Almuerzos

Wilson: Platos completos: proteína, carbohidrato y verduras en el mismo plato.

Ajiaco ligero de pollo con tres papas

Colombiana · Sin gluten · Alta en proteína · Sin horno

El clásico de Bogotá, espeso y reconfortante, con más pollo y sin crema de leche: perfecto para un almuerzo de domingo. Porción: unas 3 tazas con 150 g de pollo.

⏱ 60 min | Media | 4 porciones

INGREDIENTES

- **2 pechugas grandes** 600 g
- **10 a 12 papas criollas pequeñas** 400 g
  son las que se deshacen y espesan el caldo
- **3 papas medianas** 400 g
- **2 1/2 mazorcas cortadas en trozos** 240 g
- **2 tallos** cebolla larga o de verdeo 60 g
- **3 dientes** ajo 10 g
- **1 manojo pequeño** cilantro 15 g
- **8 tazas** de agua 2000 g
- **3 cucharadas de guascas secas, pimienta** 0 g
  las guascas dan el sabor típico; si no las consigues, usa orégano y tomillo
- **al gusto** de sal 0 g
- **1 aguacate mediano** 160 g
  para servir

Si no tienes...

- Si no consigues papa criolla, usa papa amarilla o más papa común bien cocida y aplástala un poco con el cucharón para espesar.
- Si no tienes mazorca fresca, usa maíz tierno desgranado congelado.
- Las alcaparras son opcionales: 1 cucharadita por plato aporta sabor sin casi calorías.



POR PORCIÓN

469	**kcal**
Proteína	**41 g**
Carbohidratos	**54 g**
Grasas	**11 g**
Fibra	**8,6 g**

PREPARACIÓN

1. Pon en una olla grande el agua, las pechugas, la cebolla larga, el ajo machacado y el cilantro amarrado en un ramito. Cocina a fuego medio 25 minutos, hasta que el pollo esté blanco por dentro.
2. Saca las pechugas y el ramito de cilantro. Agrega al caldo las papas criollas peladas, las papas en rodajas gruesas y los trozos de mazorca.
3. Cocina a fuego medio-bajo 30 minutos, revolviendo cada tanto, hasta que la papa criolla se deshaga y el caldo quede espeso. Si se espesa demasiado, añade media taza de agua.
4. Mientras tanto, desmecha el pollo con dos tenedores.
5. Agrega las guascas, el pollo desmechado y sal; cocina 5 minutos más.
6. Sirve cada plato con un trozo de mazorca y un cuarto de aguacate en tajadas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Sirve 2 tazas de caldo con todo el pollo de tu porción y deja el aguacate en 2 tajadas finas.

SI SUBES VOLUMEN
Acompaña con 100 g de arroz blanco, como se sirve en Bogotá, o suma un trozo más de mazorca.

Consejo: Congela en porciones sin el aguacate; dura hasta 2 meses y sabe igual de bien al recalentar.

Postres proteicos

Zapote: Los antojos de siempre, ahora con proteína.

Helado cremoso de chocolate con proteína

Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Sin horno · Rápida

Textura de helado de verdad, sabor a chocolate intenso y más de 35 g de proteína.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción · Reposo: El banano, congelado desde la noche anterior

INGREDIENTES

- **1 banano mediano maduro, en rodajas congeladas** 100 g
- **1/2 taza** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 100 g
- **1 medida (scoop) de chocolate o vainilla** proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla) 30 g
  puedes usar la tuya o la que te recomendamos según lo que buscas; pide tu asesoría
- **1 1/2 cucharadas** cacao en polvo sin azúcar 8 g
- **3 cucharadas** bebida de almendras sin azúcar 40 g
- **1 pizca** de sal 0 g
  realza el chocolate

Si no tienes...

- Si no tienes proteína en polvo, usa 150 g de yogur griego por cada medida (baja unos 8 g de proteína).
- Cambia la bebida de almendras por leche descremada.
- Sin yogur griego, usa 80 g de queso cottage: queda igual de cremoso.



POR PORCIÓN

286 kcal	
Proteína	37 g
Carbohidratos	34 g
Grasas	3,8 g
Fibra	5,6 g

PREPARACIÓN

1. Congela el banano pelado y en rodajas al menos 6 horas. Pon el yogur en el congelador 30 minutos antes.
2. Procesa el banano a pulsos hasta que parezca arena gruesa.
3. Agrega el yogur, la proteína, el cacao, la pizca de sal y la bebida de almendras. Procesa hasta que quede liso y cremoso, raspando las paredes.
4. Sirve de una vez en un vaso frío, o congela 30 minutos en un recipiente para poder hacer bolas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 60 g de banano y 120 g de yogur.

SI SUBES VOLUMEN
Termina con 1 cucharada de mantequilla de maní y trocitos de cacao (nibs) o maní picado.

Consejo: Si lo congelas más de 2 horas se pone duro: déjalo 10 minutos afuera antes de servir.

Canela tiene más para ti en canelith.com.

¿TE GUSTARON? CONSIGUE EL LIBRO COMPLETO

Recetas saludables completas trae **186 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).

9 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.

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

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

Haz tu barra — TIENDA
Barras y bolitas con proteína.

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.