Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

GRATIS









RECETARIO GRATIS · ALIMENTACIÓN

Recetas saludables básicas

20 recetas fáciles, baratas y rápidas para empezar a comer mejor, con la información nutricional de cada porción.

20 recetas | Info nutricional | Veganas, keto y sin gluten

INCLUYE

1. Información nutricional por porción
2. Cómo ajustar si defines o subes volumen
3. Reemplazos si no tienes un ingrediente
4. Opciones veganas y sin gluten
5. Recetas listas en menos de 25 minutos
6. Los nombres de cada ingrediente según el país



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

395	**kcal**
Proteína	**28 g**
Carbohidratos	**56 g**
Grasas	**7,3 g**
Fibra	**11 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

Avena de la noche con fresas y chía pág. 7

Tostada integral de aguacate con huevo pág. 8

Pancakes de avena y banano en licuadora pág. 9

Huevos pericos con espinaca y arepa pág. 10

Arepa rellena de huevo y queso pág. 11

ALMUERZOS

Pollo salteado con verduras y arroz pág. 13

Bowl poke de atún y aguacate pág. 14

Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15

Pasta integral con atún, tomate y espinaca pág. 16

Pescado al limón con papas al horno y ensalada pág. 17

CENAS

Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19

Wrap de pollo con aguacate y salsa de yogur pág. 20

Ensalada tibia de garbanzos y atún pág. 21

SNACKS

Copa de yogur griego con frutas y granola pág. 23

Palitos de zanahoria y pepino con guacamole pág. 24

Garbanzos crocantes con paprika pág. 25

BEBIDAS

Licuado de fresa y banano con proteína pág. 26

Jugo verde de piña, manzana y pepino pág. 27

BARRITAS

Barritas de avena, banano y maní sin horno pág. 29

POSTRES

Helado cremoso de banano y fresa pág. 31

Índice por tipo de alimentación

Busca aquí las recetas que van con tu forma de comer.

VEGANA · 6 RECETAS

Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15
Garbanzos crocantes con paprika pág. 25
Barritas de avena, banano y maní sin horno pág. 29
Palitos de zanahoria y pepino con guacamole pág. 24
Jugo verde de piña, manzana y pepino pág. 27
Helado cremoso de banano y fresa pág. 31

VEGETARIANA · 14 RECETAS

Avena de la noche con fresas y chía pág. 7
Pancakes de avena y banano en licuadora pág. 9
Arepa rellena de huevo y queso pág. 11
Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19
Palitos de zanahoria y pepino con guacamole pág. 24
Licuado de fresa y banano con proteína pág. 26
Barritas de avena, banano y maní sin horno pág. 29
Tostada integral de aguacate con huevo pág. 8
Huevos pericos con espinaca y arepa pág. 10
Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15
Copa de yogur griego con frutas y granola pág. 23
Garbanzos crocantes con paprika pág. 25
Jugo verde de piña, manzana y pepino pág. 27
Helado cremoso de banano y fresa pág. 31

SIN GLUTEN · 14 RECETAS

Avena de la noche con fresas y chía pág. 7
Huevos pericos con espinaca y arepa pág. 10
Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15
Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19
Palitos de zanahoria y pepino con guacamole pág. 24
Licuado de fresa y banano con proteína pág. 26
Barritas de avena, banano y maní sin horno pág. 29
Pancakes de avena y banano en licuadora pág. 9
Arepa rellena de huevo y queso pág. 11
Pescado al limón con papas al horno y ensalada pág. 17
Ensalada tibia de garbanzos y atún pág. 21
Garbanzos crocantes con paprika pág. 25
Jugo verde de piña, manzana y pepino pág. 27
Helado cremoso de banano y fresa pág. 31

APTA KETO · 1 RECETAS

Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19

BAJA EN CARBOHIDRATOS · 1 RECETAS

Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19

ALTA EN PROTEÍNA · 15 RECETAS

Avena de la noche con fresas y chía pág. 7
Pancakes de avena y banano en licuadora pág. 9
Arepa rellena de huevo y queso pág. 11
Bowl poke de atún y aguacate pág. 14
Pasta integral con atún, tomate y espinaca pág. 16
Omelette de champiñones, pimentón y espinaca pág. 19
Ensalada tibia de garbanzos y atún pág. 21
Licuado de fresa y banano con proteína pág. 26
Tostada integral de aguacate con huevo pág. 8
Huevos pericos con espinaca y arepa pág. 10
Pollo salteado con verduras y arroz pág. 13
Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15
Pescado al limón con papas al horno y ensalada pág. 17
Wrap de pollo con aguacate y salsa de yogur pág. 20
Copa de yogur griego con frutas y granola pág. 23

COLOMBIANA · 3 RECETAS

Huevos pericos con espinaca y arepa pág. 10
Arepa rellena de huevo y queso pág. 11

COLOMBIANA · 3 RECETAS

Lentejas guisadas con arroz y aguacate pág. 15

Desayunos

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



Avena de la noche con fresas y chía

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

La preparas en cinco minutos antes de dormir y amaneces con un desayuno cremoso, fresco y listo para llevar.

5 min · Fácil · 1 porción · Reposo: Toda la noche (mínimo 6 horas) en la nevera

INGREDIENTES

- **1/2 taza** avena en hojuelas 50 g
  avena certificada sin gluten si eres celíaco
- **2/3 de taza** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 150 g
- **1/2 taza** leche descremada 120 g
  o bebida de almendras sin azúcar
- **1 cucharada** semillas de chía 10 g
- **6 fresas medianas** 80 g
- **1 pizca** canela en polvo 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes chía, usa 1 cucharada de linaza molida.
- Si no tienes yogur griego, usa 1 medida (25 g) de proteína en polvo de vainilla y sube la leche a 1 taza.
- Las fresas (frutillas) se pueden cambiar por mora, mango o banano.



POR PORCIÓN

395 kcal	
Proteína	28 g
Carbohidratos	56 g
Grasas	7,3 g
Fibra	11 g

PREPARACIÓN

1. En un frasco con tapa mezcla la avena, la chía y la canela.
2. Agrega el yogur griego y la leche, y revuelve hasta que no queden grumos de avena seca.
3. Pica la mitad de las fresas en trocitos y mézclalas con la avena.
4. Tapa el frasco y llévalo a la nevera toda la noche, o mínimo 6 horas, hasta que la avena se ablande y la mezcla espese.
5. En la mañana revuelve, pon encima el resto de las fresas en rodajas y cómela fría.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Baja la avena a 35 g y usa bebida de almendras sin azúcar en vez de leche.

SI SUBES VOLUMEN
Súmale 1 banano en rodajas y 1 cucharada de mantequilla de maní.

Consejo: Prepara tres frascos el domingo y tienes desayuno resuelto hasta el miércoles.

Tostada integral de aguacate con huevo

Vegetariana · Alta en proteína · Rápida

Pan crujiente, aguacate cremoso y huevo jugoso: un desayuno completo que te sostiene hasta el almuerzo.

10 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **2 tajadas** pan integral 60 g
- **1/3 de aguacate mediano** 50 g
- **2 huevos** 100 g
- **1/2 tomate en rodajas** 50 g
- **1 cucharadita de jugo** 5 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **Pimienta y paprika al gusto** 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes pan integral, usa 2 arepas delgadas o 2 tortillas de maíz (así queda sin gluten).
- El aguacate también se llama palta.
- Si estás embarazada o es para niños, cocina los huevos hasta que la yema esté firme (2 a 3 minutos más).



POR PORCIÓN

384	**kcal**
Proteína	**22 g**
Carbohidratos	**33 g**
Grasas	**19 g**
Fibra	**7,6 g**

PREPARACIÓN

1. Tuesta el pan en tostadora o en sartén seca, 2 minutos por lado, hasta que esté dorado y firme.
2. Machaca el aguacate con un tenedor junto con el limón, la sal y la pimienta.
3. Pon a calentar una sartén antiadherente a fuego medio, casca los huevos y tápalos 3 a 4 minutos, hasta que la clara esté blanca y la yema siga suave.
4. Unta el aguacate sobre las tostadas, agrega las rodajas de tomate y encima un huevo en cada una.
5. Termina con paprika y come de inmediato para que el pan no se humedezca.

SI ESTÁS DEFINIENDO

Usa 1 tajada de pan y cambia un huevo por 2 claras.

SI SUBES VOLUMEN

Agrega una tercera tajada de pan con queso fresco y una fruta al lado.

Consejo: Unas gotas de limón evitan que el aguacate se ponga oscuro si lo preparas antes.

Pancakes de avena y banano en licuadora

Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Rápida

Esponjosos y dulces sin azúcar añadida: el desayuno de fin de semana que también sirve antes de entrenar.

⏱ 15 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **4 cucharadas colmadas** avena en hojuelas 40 g
  avena certificada sin gluten si eres celíaco
- **1 banano maduro mediano** 100 g
- **2 huevos** 100 g
- **2 claras** 60 g
- **1/2 cucharadita** polvo para hornear 3 g
- **1 pizca** canela en polvo 1 g
- **1/2 cucharadita para la sartén** aceite de oliva 3 g
- **4 fresas para servir** 60 g

Si no tienes...

- Si no tienes claras sueltas, usa 1 huevo entero más.
- El banano se llama plátano en España y México, banana en Argentina y cambur en Venezuela.



POR PORCIÓN

465 kcal	
Proteína	26 g
Carbohidratos	57 g
Grasas	16 g
Fibra	8,4 g

PREPARACIÓN

1. Pon en la licuadora la avena, el banano, los huevos, las claras, el polvo para hornear y la canela.
2. Licúa 30 segundos hasta tener una mezcla lisa y deja reposar 3 minutos para que espese un poco.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo y pásale una servilleta con el aceite.
4. Vierte 3 cucharadas de mezcla por pancake y cocina 2 minutos, hasta que salgan burbujitas en la superficie y los bordes se vean secos.
5. Dale vuelta y cocina 1 minuto más, hasta que dore. Repite con el resto (salen 5 o 6).
6. Sírvelos con las fresas picadas encima.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Quita uno de los huevos enteros y deja 3 claras.

SI SUBES VOLUMEN
Agrega 1 cucharada de mantequilla de maní encima y un vaso de leche.

Consejo: Usa un banano con pintas negras: entre más maduro, más dulces quedan.

Huevos pericos con espinaca y arepa

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

El clásico desayuno colombiano de huevos revueltos con tomate y cebolla, ahora con un puñado de espinaca.

12 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **3 huevos** 150 g
- **1 tomate pequeño picado** 80 g
- **1 tallo picado** cebolla larga o de verdeo 25 g
- **1 puñado grande** espinaca 40 g
- **1 cucharadita** aceite de oliva 5 g
- **1 arepa pequeña delgada** 60 g
- **1 pizca** de sal 1 g

Si no tienes...

- La cebolla larga es cebollín o cebolla de verdeo; si no la tienes, usa 1/4 de cebolla común.
- Si no tienes arepa, acompaña con 1 tortilla de maíz o 1 tajada de pan integral.



POR PORCIÓN

389 kcal	
Proteína	24 g
Carbohidratos	28 g
Grasas	21 g
Fibra	4,0 g

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y sofríe la cebolla larga 2 minutos, hasta que esté transparente.
2. Agrega el tomate y cocina 3 minutos, revolviendo, hasta que se ablande y suelte su jugo.
3. Suma la espinaca y revuelve 1 minuto, hasta que se encoja.
4. Bate los huevos con la sal, viértelos en la sartén y revuelve suave 2 a 3 minutos, hasta que estén cuajados pero húmedos.
5. Mientras tanto calienta la arepa en otra sartén o en la tostadora, 2 minutos por lado, y sírvela al lado.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 2 huevos y 2 claras, y cambia la arepa por más espinaca.

SI SUBES VOLUMEN
Sirve con 2 arepas y un trozo de queso fresco.

Consejo: Retira los huevos del fuego un poco antes de que se vean listos: el calor de la sartén termina de cocinarlos.

Arepa rellena de huevo y queso

Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Colombiana

Arepa hecha en casa, asada sin freír y rellena de huevo y queso: sabor de pueblo con buena proteína.

⏱ 20 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1/3 de taza** harina de maíz precocida 50 g
- **1/3 de taza de agua tibia** 70 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **1 tajada mediana rallada o desmenuzada** queso fresco o campesino 30 g
- **2 huevos** 100 g
- **1/2 cucharadita** aceite de oliva 3 g
- **Pimienta al gusto** 1 g

Si no tienes…

- La harina de maíz precocida es la que se vende para arepas; si no la consigues, usa 2 tortillas de maíz y arma un sándwich.
- El queso fresco o campesino puede ser queso blanco, quesillo o queso panela.



POR PORCIÓN

428	**kcal**
Proteína	**22 g**
Carbohidratos	**41 g**
Grasas	**19 g**
Fibra	**3,0 g**

PREPARACIÓN

1. Mezcla la harina, la sal y el agua tibia y amasa 2 minutos, hasta que la masa no se pegue a las manos ni se agriete. Si se agrieta, agrega agua de a cucharada.
2. Forma una bola, aplánala hasta 1 cm de grosor y ásala en una sartén antiadherente a fuego medio, 5 a 6 minutos por lado, hasta que tenga costra y suene hueca al golpearla.
3. Mientras se asa, calienta el aceite en otra sartén y haz los huevos revueltos con pimienta, 2 a 3 minutos.
4. Abre la arepa por el borde con un cuchillo, como un bolsillo.
5. Rellénala con el huevo y el queso, y devuélvela 1 minuto a la sartén para que el queso se derrita.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 1 huevo y 2 claras, y 20 g de queso.

SI SUBES VOLUMEN
Haz dos arepas y acompaña con 1/4 de aguacate.

Consejo: Haz varias bolas de masa, guárdalas en la nevera envueltas en plástico y te duran 3 días.

Almuerzos

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



Pollo salteado con verduras y arroz

Alta en proteína

Un almuerzo de sartén con colores y mucho sabor, ideal para llevar al trabajo en un recipiente con tapa (táper o coca).

⏱ 20 min | Fácil | 1 porción

INGREDIENTES

- **1 filete mediano** pechuga de pollo sin piel 150 g
- **3/4 de taza cocido** 130 g
- **1 taza en arbolitos** brócoli 80 g
- **1/2 zanahoria en tiras** 50 g
- **1/2 pimentón en tiras** 50 g
- **1/4 de cebolla** 30 g
- **1 diente** ajo 3 g
- **2 cucharaditas** aceite de oliva 8 g
- **2 cucharaditas** salsa de soya baja en sodio 10 g
- **Pimienta al gusto** 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes brócoli, usa habichuelas (judías verdes) o calabacín.
- Para que quede sin gluten, usa salsa de soya marcada "sin gluten" (tamari).
- El pimentón también se llama pimiento o morrón.



POR PORCIÓN

502 kcal	
Proteína	**42 g**
Carbohidratos	**54 g**
Grasas	**13 g**
Fibra	**5,7 g**

PREPARACIÓN

1. Corta el pollo en cubos de 2 cm y sazónalo con pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego alto y dora el pollo 6 a 7 minutos, hasta que no esté rosado por dentro. Sácalo.
3. En la misma sartén pon el resto del aceite, el ajo y la cebolla, y saltea 1 minuto.
4. Agrega brócoli, zanahoria y pimentón, y saltea 4 minutos a fuego alto: deben quedar brillantes y todavía crujientes.
5. Devuelve el pollo, añade la salsa de soya y revuelve 1 minuto. Sirve con el arroz caliente.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Baja el arroz a 80 g y dobla el brócoli.

SI SUBES VOLUMEN
Sube el arroz a 200 g y agrega 1/4 de aguacate.

Consejo: Ten el arroz ya cocido en la nevera: frío y recalentado en el salteado queda suelto y rico.

Bowl poke de atún y aguacate

Alta en proteína · Sin horno · Rápida

Inspirado en el poke hawaiano pero con atún en lata: fresco, completo y listo en diez minutos.

⏱ 10 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **3/4 de taza cocido** 130 g
- **1 lata grande escurrida** 120 g
- **1/3 de aguacate** 50 g
- **1/2 pepino pequeño** 60 g
- **1/2 zanahoria rallada** 40 g
- **1/4 de taza de maíz desgranado** 40 g
- **2 cucharaditas** salsa de soya baja en sodio 10 g
- **2 cucharaditas de jugo** 10 g
- **1 cucharadita** ajonjolí 5 g

Si no tienes...

- El maíz tierno se llama choclo o elote; puede ser de lata, bien escurrido.
- Si no tienes ajonjolí (sésamo), usa semillas de girasol.
- Para que quede sin gluten, usa salsa de soya marcada “sin gluten”.



POR PORCIÓN

484	**kcal**
Proteína	**39 g**
Carbohidratos	**57 g**
Grasas	**12 g**
Fibra	**6,8 g**

PREPARACIÓN

1. Calienta el arroz si lo tienes en la nevera, o úsalo tibio, y ponlo en el fondo de un bowl.
2. Mezcla el atún con la salsa de soya y la mitad del limón.
3. Corta el pepino y el aguacate en cubos, y ralla la zanahoria.
4. Acomoda sobre el arroz cada ingrediente en su sección: atún, aguacate, pepino, zanahoria y maíz.
5. Termina con el resto del limón y el ajonjolí por encima.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Cambia la mitad del arroz por más pepino y lechuga.

SI SUBES VOLUMEN
Sube el arroz a 200 g y agrega 1 cucharada más de aguacate.

Consejo: Si lo llevas al trabajo, pon el aguacate y el limón justo antes de comer.

Lentejas guisadas con arroz y aguacate

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Colombiana

El almuerzo de casa de toda la vida, 100 % vegetal: lentejas con hogao, arroz y aguacate.

25 min · Fácil · 1 porción



INGREDIENTES

- **1 taza cocida** 200 g
  de lata escurrida o cocidas en casa
- **1 tomate picado** 80 g
- **1/4 de cebolla picada** 40 g
- **1/2 zanahoria en cubitos** 40 g
- **1 diente** ajo 3 g
- **1 cucharadita** aceite de oliva 5 g
- **1/2 cucharadita de comino** 1 g
- **1/2 taza** caldo de verduras casero 120 g
  o agua
- **1 cucharada picada** cilantro 5 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **1/2 taza cocido** 100 g
- **1/3 de aguacate** 50 g

Si no tienes...

- Si partes de lentejas secas, cocina 80 g crudas en agua 25 minutos antes del paso 3.
- Si no tienes arroz integral, usa arroz blanco.
- El hogao es un sofrito colombiano de tomate y cebolla.

POR PORCIÓN

539	**kcal**
Proteína	**24 g**
Carbohidratos	**83 g**
Grasas	**15 g**
Fibra	**24 g**

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos, hasta que estén transparentes.
2. Agrega el tomate, la zanahoria y el comino, y cocina 5 minutos hasta formar un hogao espeso.
3. Suma las lentejas y el caldo, y deja hervir suave 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la zanahoria esté blanda y el guiso espese.
4. Prueba la sal, apaga y agrega el cilantro.
5. Sirve con el arroz al lado y el aguacate en tajadas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Baja el arroz a 60 g y suma una ensalada verde.

SI SUBES VOLUMEN
Sube el arroz a 180 g y agrega 1 plátano maduro asado.

Consejo: Haz el doble: las lentejas saben aún mejor al día siguiente y se congelan bien.

Pasta integral con atún, tomate y espinaca

Alta en proteína

Pasta de despensa en veinte minutos, con salsa de tomate casera y mucha proteína.

⏱ 20 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 1/2 tazas cocida** 180 g
  equivale a unos 70 g de pasta seca
- **1 lata escurrida** 100 g
- **1/2 taza** salsa de tomate natural sin azúcar 120 g
- **1/4 de cebolla picada** 30 g
- **1 diente** ajo 3 g
- **1/2 cucharada** aceite de oliva 7 g
- **1 puñado grande** espinaca 40 g
- **unas hojas** albahaca 3 g
  u orégano seco
- **1 pizca** de sal 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes salsa de tomate natural, licúa 2 tomates maduros y cocínalos 8 minutos.
- Para que quede sin gluten, usa pasta de arroz o de maíz.



POR PORCIÓN

507 kcal	
Proteína	40 g
Carbohidratos	67 g
Grasas	11 g
Fibra	10 g

PREPARACIÓN

1. Cocina la pasta en abundante agua con sal según el paquete (8 a 10 minutos), hasta que esté al dente. Reserva 1/4 de taza del agua.
2. Mientras tanto calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos a fuego medio.
3. Agrega la salsa de tomate y cocina 5 minutos, hasta que espese un poco.
4. Suma el atún y la espinaca, y revuelve 1 minuto hasta que la espinaca se encoja.
5. Escurre la pasta, mézclala con la salsa y un chorrito del agua reservada, y termina con la albahaca.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 120 g de pasta cocida y agrega calabacín en cubos a la salsa.

SI SUBES VOLUMEN
Sube la pasta a 250 g cocida y añade 1 cucharada de queso parmesano.

Consejo: El agua de la pasta hace que la salsa se pegue mejor: no la botes toda.

Pescado al limón con papas al horno y ensalada

Sin gluten

Alta en proteína

Todo se hace en la misma bandeja: pescado jugoso, papas doradas y una ensalada fresca al lado.

25 min | Fácil | 1 porción

INGREDIENTES

- **1 filete grande** pescado blanco (tilapia, merluza) 180 g
- **2 papas pequeñas** 200 g
- **2 cucharaditas** aceite de oliva 8 g
- **2 cucharaditas de jugo y rodajas** 10 g
- **1 diente picado** ajo 3 g
- **Paprika, orégano y pimienta** 1 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **1 taza** lechuga 50 g
- **1 tomate** 80 g
- **1/2 pepino pequeño** 50 g

Si no tienes...

- Sirve cualquier pescado blanco: tilapia, merluza, mojarra o basa.
- Si no tienes horno, cocina el pescado en sartén 3 a 4 minutos por lado y las papas cocidas en agua.
- La papa se llama patata en España.



POR PORCIÓN

434 kcal

Proteína	**42 g**
Carbohidratos	**43 g**
Grasas	**12 g**
Fibra	**6,4 g**

PREPARACIÓN

1. Prende el horno a 220 °C. Corta las papas en rodajas de medio centímetro.
2. Mezcla las papas con la mitad del aceite, sal y paprika, y extiéndelas en una bandeja sin que se monten. Hornea 10 minutos.
3. Unta el pescado con el resto del aceite, el ajo, el limón, el orégano y la pimienta.
4. Pon el pescado en la bandeja junto a las papas y hornea 10 a 12 minutos más, hasta que el pescado se separe en lajas con un tenedor y las papas estén doradas.
5. Mientras tanto corta la lechuga, el tomate y el pepino, y alíñalos con unas gotas de limón.

SI ESTÁS DEFINIENDO

Baja la papa a 120 g y dobla la ensalada.

SI SUBES VOLUMEN

Sube la papa a 300 g y agrega 1/3 de aguacate a la ensalada.

Consejo: Seca bien el pescado con papel de cocina antes de condimentarlo: así se dora en vez de soltar agua.

Cenas

Minchu: Más ligeras y rápidas, para terminar el día sin pesadez.



Omelette de champiñones, pimentón y espinaca

Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Baja en carbohidratos · Rápida · Apta keto

Una cena liviana, caliente y llena de proteína para las noches en que no tienes ganas de cocinar.

⏱ 12 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **2 huevos** 100 g
- **3 claras** 90 g
- **4 champiñones en láminas** 50 g
- **1/4 de pimentón picado** 40 g
- **1 puñado** espinaca 30 g
- **2 cucharadas picada** cebolla 20 g
- **1 cucharada desmenuzado** queso fresco o campesino 20 g
- **1/2 cucharadita** aceite de oliva 3 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **Pimienta al gusto** 1 g

Si no tienes...

- Los champiñones también se llaman hongos; puedes cambiarlos por calabacín.
- Si no tienes claras, usa 3 huevos enteros (sube la grasa).



POR PORCIÓN

305 kcal	
Proteína	29 g
Carbohidratos	8,9 g
Grasas	17 g
Fibra	2,3 g

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos y las claras con sal y pimienta hasta que se vean espumosos.
2. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio y saltea la cebolla, los champiñones y el pimentón 4 minutos, hasta que los champiñones doren.
3. Agrega la espinaca y revuelve 1 minuto hasta que se encoja; extiende las verduras en el fondo.
4. Vierte los huevos encima, baja el fuego y tapa 3 a 4 minutos, hasta que la superficie esté casi cuajada.
5. Pon el queso en una mitad, dobla el omelette y sirve.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Ya es ideal para definir; si quieres, quita el queso.

SI SUBES VOLUMEN
Acompáñalo con 1 arepa o 2 tajadas de pan integral y 1/3 de aguacate.

Consejo: Tapar la sartén cocina la parte de arriba con el vapor, sin tener que darle vuelta.

Wrap de pollo con aguacate y salsa de yogur

Alta en proteína

Rápida

Un wrap fresco y fácil de comer con la mano, perfecto para cenar después del gimnasio.

⏱ 15 min | Fácil | 1 porción



INGREDIENTES

- **1 tortilla grande** 60 g
- **1 filete pequeño** pechuga de pollo sin piel 120 g
- **1/2 cucharadita** aceite de oliva 3 g
- **Paprika, comino y pimienta** 1 g
- **2 hojas grandes** lechuga 30 g
- **1/2 tomate en tiras** 50 g
- **1/4 de zanahoria rallada** 30 g
- **2 tajadas** aguacate 30 g
- **2 cucharadas** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 40 g
- **1 cucharadita** mostaza 5 g
- **1 cucharadita de jugo** 5 g

Si no tienes...

- La tortilla también se vende como wrap integral; para que quede sin gluten, usa 2 tortillas de maíz.
- Si te sobró pollo del almuerzo, úsalo y te ahorras el paso 1.

POR PORCIÓN

446 kcal	
Proteína	**38 g**
Carbohidratos	**39 g**
Grasas	**15 g**
Fibra	**7,7 g**

PREPARACIÓN

1. Corta el pollo en tiras, sazónalo con las especias y cocínalo en la sartén con el aceite a fuego medio-alto 6 minutos, hasta que dore y no quede rosado.
2. Mezcla el yogur con la mostaza y el limón para hacer la salsa.
3. Calienta la tortilla 20 segundos por lado en una sartén seca para que se vuelva flexible.
4. Unta la salsa en el centro, pon la lechuga, el tomate, la zanahoria, el aguacate y el pollo.
5. Dobla los extremos hacia adentro, enrolla bien apretado y corta por la mitad.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Cambia la tortilla por hojas grandes de lechuga y haz “wraps” de lechuga.

SI SUBES VOLUMEN
Usa 2 tortillas y suma 30 g de queso fresco.

Consejo: Envuélvelo en papel aluminio si lo llevas: no se desarma y queda fácil de comer.

Ensalada tibia de garbanzos y atún

Sin gluten · Alta en proteína · Rápida

Garbanzos dorados en sartén con atún y verduras frescas: llena, no pesa y se hace en diez minutos.

10 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **2/3 de taza** garbanzos cocidos 120 g
  de lata, escurridos y enjuagados
- **1 lata escurrida** 100 g
- **8 tomates cherry** 80 g
- **1/2 pepino pequeño** 50 g
- **2 cucharadas en pluma fina** cebolla 20 g
- **1 puñado grande** espinaca 40 g
- **2 cucharaditas** aceite de oliva 8 g
- **2 cucharaditas de jugo** 10 g
- **1 cucharada picado** perejil 5 g
- **Comino y pimienta** 1 g
- **1 pizca** de sal 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes garbanzos, usa fríjoles blancos o lentejas cocidas.
- Cambia el atún por 2 huevos cocidos o por sardinas en lata.



POR PORCIÓN

427	**kcal**
Proteína	**39 g**
Carbohidratos	**42 g**
Grasas	**12 g**
Fibra	**12 g**

PREPARACIÓN

1. Seca los garbanzos con papel de cocina.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto y dora los garbanzos con el comino 5 minutos, moviendo la sartén, hasta que estén dorados por fuera.
3. Apaga el fuego, agrega la espinaca y revuelve 30 segundos para que se ablande con el calor.
4. Pasa todo a un plato y suma el atún, los tomates partidos, el pepino y la cebolla.
5. Aliña con el resto del aceite, el limón, la sal, la pimienta y el perejil. Come tibia.

SI ESTÁS DEFINIENDO

Baja los garbanzos a 80 g y sube la espinaca y el pepino.

SI SUBES VOLUMEN

Agrega 1/3 de aguacate y una tajada de pan integral.

Consejo: Remojar la cebolla en agua fría 5 minutos le quita lo picante.

Snacks

Wilson: Para el hambre entre comidas, con porciones claras.



Copa de yogur griego con frutas y granola

Vegetariana · Alta en proteína · Sin horno · Rápida

Cremosa, crocante y fresca: el antojo de media tarde que además suma proteína.

⏱ 3 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **3/4 de taza** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 170 g
- **4 fresas** 60 g
- **1/3 de banano** 40 g
- **2 cucharadas** granola sin azúcar añadido 20 g
- **1 pizca** canela en polvo 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes granola, usa 1 cucharada de avena tostada en sartén con 5 nueces picadas.
- Si el yogur griego te parece ácido, mézclalo con unas gotas de vainilla.
- Para que quede sin gluten, usa granola de avena certificada sin gluten.



POR PORCIÓN

248	**kcal**
Proteína	**20 g**
Carbohidratos	**33 g**
Grasas	**4,6 g**
Fibra	**4,4 g**

PREPARACIÓN

1. Pica las fresas y el banano en rodajas.
2. En un vaso o copa pon la mitad del yogur y la mitad de la fruta.
3. Repite con el resto del yogur y la fruta.
4. Agrega la granola y la canela justo antes de comer para que quede crocante.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Quita el banano y usa 10 g de granola.

SI SUBES VOLUMEN
Sube la granola a 40 g y agrega 1 cucharada de mantequilla de maní.

Consejo: Si la llevas, pon la granola en un frasquito aparte.

Palitos de zanahoria y pepino con guacamole

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida

Crujiente y fresco, para picar mientras ves una serie sin caer en el paquete de papitas.

10 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1/2 aguacate pequeño** 70 g
- **2 cucharadas picado** tomate 30 g
- **1 cucharada picada fina** cebolla 15 g
- **1 cucharada picado** cilantro 5 g
- **2 cucharaditas de jugo** 10 g
- **1 pizca** de sal 1 g
- **1 zanahoria mediana** 80 g
- **1 pepino pequeño** 100 g

Si no tienes...

- Agrega ají o jalapeño picado si te gusta el picante.
- Cambia los palitos por apio, pimentón o jícama.
- El aguacate se llama palta en Chile, Argentina y Perú.



POR PORCIÓN

175 kcal	
Proteína	3,4 g
Carbohidratos	21 g
Grasas	11 g
Fibra	8,2 g

PREPARACIÓN

1. Pela la zanahoria y córtala junto con el pepino en bastones del tamaño de un dedo.
2. Machaca el aguacate con un tenedor y el jugo de limón, dejando algunos trocitos.
3. Mezcla con el tomate, la cebolla, el cilantro y la sal. Prueba y ajusta el limón.
4. Sirve el guacamole en un bowl pequeño con los palitos alrededor para untar.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 50 g de aguacate y más pepino.

SI SUBES VOLUMEN
Acompaña con 2 tortillas de maíz tostadas en el horno o en la sartén.

Consejo: Si te sobra guacamole, cubre la superficie con plástico pegado para que no se oscurezca.

Garbanzos crocantes con paprika

Vegana · Vegetariana · Sin gluten

Suenan como maní y saben a snack salado (pasabocas), pero tienen fibra y proteína vegetal.

⏱ 40 min · Fácil · 2 porciones

INGREDIENTES

- **1 1/3 tazas (1 lata escurrida)** garbanzos cocidos 240 g
- **2 cucharaditas** aceite de oliva 10 g
- **1 cucharadita de paprika y 1/2 de comino** 2 g
- **1/4 de cucharadita escasa** de sal 1 g

Si no tienes...

- En freidora de aire: 180 °C por 12 a 15 minutos, agitando la canasta a la mitad.
- Cambia la paprika por canela y una pizca de panela para una versión dulce.



POR PORCIÓN

241 kcal	
Proteína	11 g
Carbohidratos	33 g
Grasas	8,1 g
Fibra	9,1 g

PREPARACIÓN

1. Prende el horno a 210 °C. Enjuaga y escurre los garbanzos.
2. Sécalos muy bien frotándolos con un paño limpio; quita las pieles que se suelten. Este paso es el secreto para que queden crocantes.
3. Mézclalos con el aceite, la paprika, el comino y la sal, y extiéndelos en una bandeja sin que se toquen.
4. Hornea 30 a 35 minutos, moviendo la bandeja a la mitad, hasta que estén dorados y suenen al agitarlos.
5. Déjalos enfriar 5 minutos fuera del horno: terminan de endurecerse al enfriarse.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Come media porción (60 g de garbanzos) junto con palitos de verduras.

SI SUBES VOLUMEN
Mezcla la porción con 15 g de maní.

Consejo: Guárdalos en un frasco sin tapar del todo: en un recipiente hermético se ablandan.

Bebidas

Oliver: Licuados y jugos fáciles, con lo que aporta cada uno.

Licuado de fresa y banano con proteína

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

El batido rosado de siempre, cremoso y frío, para tomar después de entrenar.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza** fresas 120 g
  pueden ser congeladas
- **1 banano mediano** 100 g
- **1 taza** leche descremada 250 g
- **1 medida (scoop)** proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla) 25 g
  puedes usar la tuya o la que te recomendamos según lo que buscas; pide tu asesoría. Si no tienes, usa 150 g de yogur griego natural
- **4 cubos** de hielo 60 g

Si no tienes...

- Sin proteína en polvo: usa 150 g de yogur griego natural (queda con unos 20 g de proteína).
- Versión vegana: bebida de soya y proteína vegetal en polvo.
- Las fresas se llaman frutillas en el Cono Sur.



POR PORCIÓN

307 kcal	
Proteína	30 g
Carbohidratos	47 g
Grasas	2,2 g
Fibra	5,0 g

Qué te aporta: Aporta proteína para recuperar el músculo después de entrenar, carbohidratos de la fruta para reponer energía, vitamina C de las fresas y potasio del banano.

PREPARACIÓN

1. Lava las fresas y quítales el tallo; pela el banano.
2. Pon en la licuadora primero la leche y luego la fruta, la proteína y el hielo.
3. Licúa 40 segundos, hasta que no queden trozos de hielo y se vea espumoso.
4. Sirve de inmediato.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 1/2 banano y cambia la leche por agua o bebida de almendras sin azúcar.

SI SUBES VOLUMEN
Suma 30 g de avena y 1 cucharada de mantequilla de maní.

Consejo: Congela bananos maduros en rodajas: el licuado queda espeso como un helado sin tanto hielo.

Jugo verde de piña, manzana y pepino

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida

Un jugo fresco y dulce sin azúcar añadida, que sabe a fruta y no a “verde”.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza en cubos** piña 100 g
- **1 manzana verde pequeña** 120 g
- **1 pepino pequeño** 150 g
- **1 puñado** espinaca 30 g
- **1 cucharada de jugo** 15 g
- **1 rodaja pequeña** jengibre 5 g
  opcional
- **2/3 de taza** de agua 150 g
- **4 cubos** de hielo 60 g

Si no tienes...

- Si no tienes espinaca, usa kale (col rizada) o apio.
- La piña se llama ananá en el Cono Sur.



POR PORCIÓN

149 kcal	
Proteína	2,9 g
Carbohidratos	38 g
Grasas	0,7 g
Fibra	5,8 g

Qué te aporta: Hidrata gracias al pepino y al agua, aporta vitamina C (piña y limón), potasio y fibra si no lo colas. Es una forma fácil de sumar frutas y verduras al día; no reemplaza una comida ni “desintoxica”: de eso se encargan tu hígado y tus riñones.

PREPARACIÓN

1. Lava bien la espinaca, el pepino y la manzana. Quita las semillas de la manzana; el pepino y la manzana pueden ir con cáscara.
2. Pon en la licuadora el agua, el limón y el jengibre, y luego las frutas, el pepino y la espinaca.
3. Licúa 1 minuto, hasta que esté completamente liso.
4. Agrega el hielo, licúa 10 segundos más y sirve sin colar para conservar la fibra.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Quita la mitad de la piña y suma más pepino y hielo.

SI SUBES VOLUMEN
Tómalo junto con una porción de proteína, por ejemplo huevos o yogur.

Consejo: Tómalo recién hecho: con el tiempo pierde color, sabor y algo de vitamina C.

Barritas

Thunderbolt: Para llevar al gym o al trabajo, hechas en casa.



Barritas de avena, banano y maní sin horno

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno

Ocho barritas para la semana, dulces solo con banano, para llevar al gym o comer como bocadillo.

⏱ 15 min · Fácil · 8 porciones · Reposo: 2 horas en la nevera

INGREDIENTES

- **1 2/3 tazas** avena en hojuelas 160 g
  avena certificada sin gluten si eres celíaco
- **2 bananos grandes muy maduros** 240 g
- **4 cucharadas** mantequilla de maní sin azúcar 64 g
  sin azúcar, solo maní
- **1 1/2 cucharadas** semillas de chía 15 g
- **2 cucharadas picado** maní tostado sin sal 20 g
- **1 cucharadita** canela en polvo 2 g
- **1/2 cucharadita** esencia de vainilla 3 g
- **1 pizca** de sal 1 g

Si no tienes...

- Si no tienes mantequilla de maní, usa 4 cucharadas de mantequilla de almendras o de semillas de girasol.
- Para una versión con chocolate, agrega 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar en el paso 3.
- El maní se llama cacahuate en México y cacahuete en España.



POR PORCIÓN

175 kcal	
Proteína	5,9 g
Carbohidratos	24 g
Grasas	7,2 g
Fibra	4,3 g

PREPARACIÓN

1. Tuesta la avena en una sartén seca a fuego medio 4 a 5 minutos, moviendo, hasta que huela a galleta. Déjala enfriar un poco.
2. En un bowl machaca los bananos con un tenedor hasta hacer un puré sin grumos grandes.
3. Agrega la mantequilla de maní, la vainilla, la canela y la sal, y mezcla hasta que quede una crema.
4. Suma la avena, la chía y el maní, y mezcla hasta que toda la avena esté húmeda.
5. Forra un molde de unos 20 × 20 cm con papel de horno, pon la mezcla y aprieta muy fuerte con una cuchara o con la mano para compactarla.
6. Lleva a la nevera 2 horas, hasta que esté firme, y corta en 8 barritas.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Corta 10 barritas en vez de 8 y acompaña una con un yogur griego.

SI SUBES VOLUMEN
Come dos barritas o una con un vaso de leche.

Consejo: Guárdalas en la nevera en un recipiente cerrado, separadas con papel; duran 5 días, o 2 meses en el congelador.

Postres

Merlyna: Algo dulce, sin culpa y con ingredientes reales.



Helado cremoso de banano y fresa

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida

Banano congelado batido se vuelve un helado suave como el de máquina, sin azúcar ni leche.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción · Reposo: 6 horas para congelar la fruta

INGREDIENTES

- **1 1/2 bananos maduros congelados en rodajas** 150 g
- **8 fresas congeladas** 100 g
- **3 cucharadas** bebida de almendras sin azúcar 40 g
  o cualquier leche
- **unas gotas** esencia de vainilla 2 g

Si no tienes...

- Cambia las fresas por mango, mora o 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar.
- Si no tienes procesador, usa una licuadora potente con poco líquido.



POR PORCIÓN

177 kcal	
Proteína	2,6 g
Carbohidratos	42 g
Grasas	1,2 g
Fibra	6,0 g

PREPARACIÓN

1. Pela los bananos maduros, córtalos en rodajas y congélalos con las fresas en una bolsa al menos 6 horas.
2. Saca la fruta del congelador 3 minutos antes para que la licuadora o el procesador no sufran.
3. Procesa la fruta con la vainilla y la mitad de la bebida de almendras, parando para bajar la mezcla con una espátula.
4. Agrega el resto de la bebida solo si hace falta y sigue hasta que quede liso y cremoso, como helado suave (2 a 3 minutos).
5. Sírvelo de inmediato o congélalo 30 minutos más si lo quieres más firme.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 1 banano y más fresas.

SI SUBES VOLUMEN
Agrega 1 medida de proteína en polvo y 1 cucharada de mantequilla de maní al procesar.

Consejo: El banano tiene que estar bien maduro, con pintas negras: si está verde el helado sabe a harina.



Zapote viaja mucho y sabe que cada país le dice distinto a la misma fruta.

El mismo ingrediente, otro nombre

Si una receta dice algo que no reconoces, búscalo aquí.

EN LAS RECETAS	TAMBIÉN SE LLAMA
Aceite de oliva	o aceite vegetal
Aguacate	palta
Ajonjolí	sésamo
Arepa de maíz blanco (masa cocida)	masa de maíz
Atún en lata en agua, escurrido	atún al natural
Avena en hojuelas	copos de avena, avena arrollada
Banano	plátano (España y México), banana, cambur, guineo
Bebida de almendras sin azúcar	leche de almendras
Cebolla larga o de verdeo	cebollín, cebolla de verdeo, cebolla junca
Champiñones	hongos
Fresas	frutillas
Harina de maíz precocida	harina para arepas
Huevo	blanquillo
Jengibre	kion
Jugo de limón	zumo de lima o limón
Leche descremada	leche desnatada
Mantequilla de maní sin azúcar	crema de cacahuate, pasta de maní
Maní tostado sin sal	cacahuate, cacahuete
Mazorca o maíz tierno desgranado	choclo, elote
Pan integral	pan de molde integral
Papa	patata
Pasta integral cocida	fideos integrales
Pechuga de pollo sin piel	pollo
Pepino cohombro	pepino
Pescado blanco (tilapia, merluza)	tilapia, merluza, mojarra
Pimentón	pimiento, morrón, chile dulce

EN LAS RECETAS	TAMBIÉN SE LLAMA
Piña	ananá
Polvo para hornear	polvo de hornear
Proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla)	proteína de suero
Queso fresco o campesino	queso blanco, quesillo, queso panela (México)
Salsa de soya baja en sodio	sillao
Salsa de tomate natural sin azúcar	passata, puré de tomate
Tomate	jitomate
Tortilla de trigo integral	wrap integral
Yogur griego natural sin azúcar (0 %)	yogurt griego

Canela tiene más para ti en canelith.com.

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 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.

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.