

Paleo

Recetas de barras de proteína Paleo

Página web:
www.paleocookbook.com

Nikki Young 2011

Autor: Nikki Young
Diseño de portada/fotos: Nikki Young
Recetas: Nikki Young

ISBN: 978-0-9807542-6-1

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, almacenarse en sistemas de recuperación, ni transmitirse de ninguna manera ni medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabado, sin el permiso por escrito del autor.

Barras de proteína

Los huevos son una parte básica de la dieta Paleo y proporcionan una fuente natural de calidad de proteína, junto con ácidos grasos esenciales Omega-3. Sin embargo, con un estilo de vida ocupado, no siempre es conveniente cocinar huevos, o hacerlos cocinar y preparar con ingredientes aptos para Paleo. De manera similar, las comidas y snacks convenientes, ricos en proteínas que se apegan a los principios Paleo no están tan disponibles como los productos de proteína de soya o suero de leche.

Sin embargo, hay una alternativa a las barras de proteína malsanas no Paleo. Esta alternativa sirve como un remplazo de comida o snack muy nutritiva y, más aún, puede usarse como un sustituto de clara de huevo para cocinar.

Polvo de albúmina de huevo

El polvo de albúmina de huevo proporciona el valor nutritivo de las claras de huevo, está libre de edulcorantes artificiales, sabores, espesantes y estabilizadores, por lo que es totalmente natural y apto para Paleo, y viene en una forma conveniente de polvo de larga duración, muy adecuada para cocinar y usar en barras de proteína aptas para Paleo.

El polvo de albúmina de huevo también se puede usar para hacer un excelente batido rico en proteínas post-entrenamiento, sobre todo cuando se lo incorpora en estas recetas de barras de proteína aptas para Paleo. A diferencia de la mayoría de los demás polvos de proteína de soya o de suero de leche, el polvo de albúmina de huevo está libre de lactosa y colesterol y es rico en aminoácidos necesarios para el crecimiento y reparación de los tejidos.

[Haz clic aquí para conseguir polvos de albúmina de huevo en Amazon.](#)

No todos los polvos de albúmina de huevo son iguales

Para las barras de proteína, no todos los polvos de albúmina de huevo son iguales. Algunos tienen una textura granulosa que no es ideal para estas barras de proteína. Trate de encontrar una albúmina que tenga una textura de polvo, para que ayude a formar la barra de proteína y para que tenga mejor sabor. Si su albúmina de huevo tiene textura granulosa, vea la siguiente recomendación.

Adaptaciones a las recetas

Adaptaciones - polvo de albúmina de huevo

Como el polvo de albúmina de huevo varía según las marcas, es importante tener en cuenta que puede haber un cambio en la consistencia de las barras de proteína. Yo usé un polvo de albúmina muy fino para estas recetas y las instrucciones de este libro de recetas. Si su polvo de albúmina tiene una textura más "granulosa", use un molinillo para especias o para café de buena calidad para molerlo y obtener una textura más fina. Tenga en cuenta que un molinillo más barato puede tener cuchillas de menor calidad o menor velocidad como para obtener una consistencia de polvillo fino. Un molinillo de café recomendado para este propósito es de la marca Breville.

[Más información sobre los molinillos para café Breville](#)

Adaptaciones - Frutos secos

No todas las mantequillas de frutos secos son iguales, dependiendo de la marca o de la consistencia de las mantequillas de frutos secos caseras, siempre va a haber una diferencia en la textura y la aceitosidad.

Estas recetas se hicieron con una mantequilla de frutos secos de textura suave, que es lo suficientemente fluida como para gotear de una cuchara.

Si usa una mantequilla de frutos secos con una consistencia más dura, agregue 1 cucharadita de aceite de nuez o de coco por vez hasta que la mezcla para la barra de proteínas esté suave y se le pueda dar forma de bola.

Aceite de coco - Medidas

El aceite de coco tiene consistencia fluida a temperaturas superiores a 24°C (76° Fahrenheit).

El aceite de coco para estas barras de proteína fue medido en consistencia líquida.

Si su aceite de coco se solidificó a una temperatura más fría, colóquelo en una sartén a fuego bajo hasta que se licúe.

Miel

Para estas recetas de barras de proteína, es importante derretir la miel antes de añadirla y mezclarla con los ingredientes secos. Al derretir la miel, ayudará a formar la barra de proteína cuando se enfríe en el refrigerador.

Instrucciones

Colocar todos los ingredientes secos en un tazón y mezclarlos bien. Calentar la miel y el aceite de coco en una sartén a fuego bajo-medio hasta que estén derretidos y calientes. Agregar a los ingredientes secos y combinarlos bien.

Colocar una hoja de papel de hornear antiadherente en la superficie de trabajo y colocar la mezcla para las barras de proteína en el dentro. Colocar encima otra hoja de papel de hornear y luego, con un rodillo, aplastar la mezcla hasta formar un rectángulo de 10 x 30cm. Cubrir con film plástico y colocar en el refrigerador al menos 2-3 horas para que se endurezca.

O si no, colocar la mezcla de las barras de proteína en una bandeja (o recipiente Tupperware) forrado con papel de hornear, colocar otra hoja de papel de hornear encima y presionar firmemente hasta que la mezcla esté bien compactada en la bandeja/Tupperware.

Cuando la mezcla se haya endurecido y esté firme al tacto, retirarla del refrigerador y coartarla en porciones de igual tamaño.

Guardar las barras de proteína en el refrigerador.

Recetas para

Barras de proteína de chocolate

Barras de proteína de chocolate

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/3 taza de mantequilla de avellanas
1/3 taza de mantequilla de almendras
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel
3 cdas. de cacao en polvo

Chocolate y avellana

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/3 taza de mantequilla de avellanas
2 cdas. de cacao en polvo
1/2 cdta. de canela
1/2 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Chocolate y coco

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mantequilla de avellanas
2 cdas. de cacao en polvo
1/2 cdta. de canela
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel
1/4 taza de coco rallado

Información nutricional

1 taza de polvo de albúmina de huevo = 80 gramos de proteína

1 cucharadita de polvo de albúmina de huevo + 7 cucharaditas de agua = 1 clara de huevo

Recetas para

Barras de proteína de anacardos y miel

Barras de proteína de anacardos y miel

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mantequilla de anacardo
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Anacardos y canela

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mantequilla de anacardo
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel
1 cda. de canela molida

Anacardos y almendras

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/3 taza de mantequilla de anacardo
1/3 taza de mantequilla de almendras
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Anacardos y chabacanos

3/4 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de chabacanos secos en mitades, hechos puré
1/2 taza de mantequilla de anacardo
1/3 taza de aceite de coco
1 cda. de miel

Capas de fruta

Presionar rebanadas de fruta (como manzanas, plátanos y mangos) encima de la mezcla de barras de proteína antes de refrigerar, o espolvorear frutas pequeñas (como arándanos azules, arándanos y granada) encima de la mezcla y presionar antes de refrigerar.

Recetas para

Barras de proteína de LGA

Barras de proteína de LGA

1 taza de polvo de albúmina de huevo
2/3 taza de LGA
1/2 taza de mantequilla de almendras
2/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Barras de proteína de semillas de ajonjolí y LGA

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de LGA
2 cda. de semillas de ajonjolí
1/2 taza de mantequilla de almendras
1/2 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Barras de proteína de coco y LGA

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de LGA
1/4 taza de coco rallado
1/3 taza de mantequilla de anacardo
1/2 taza de aceite de coco
1/3 de. taza de miel

LGA

LGA es una combinación de semillas de lino (también conocidas como semillas de linaza), semillas de girasol y almendras.

Puede preparar la suya con esta sencilla receta:

3 tazas de semillas de lino (linaza)
2 tazas de semillas de girasol
1 taza de almendras

Colocar todos los ingredientes en el recipiente de un procesador de alimentos y procesar hasta obtener una harina fina.

Guardar en un recipiente hermético en el refrigerador.

Recetas para

Barras de proteína de semillas de ajonjolí

Barras de proteína de semillas de ajonjolí

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de pasta de semillas de ajonjolí*
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Yo hice mi propia pasta de semillas de ajonjolí para esta receta, que tenía una consistencia firme (no una consistencia suave/fluida como se especifica en las instrucciones de la receta).

*Pasta de semillas de ajonjolí

Procesar una taza de semillas de ajonjolí en un procesador de alimentos. Si la mezcla resulta seca, agregar una cucharadita de aceite de anacardo por vez hasta obtener una pasta suave pero firme.

Para un sabor más fuerte a ajonjolí, usar aceite de ajonjolí en vez de aceite de anacardo.

Barras de proteína de ajonjolí y almendra

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/4 taza de pasta de ajonjolí
1/4 taza de mantequilla de almendras
1/4 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Barras de proteína de ajonjolí y anacardo

1 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mantequilla de anacardo
1/4 taza de semillas de ajonjolí
1/3 taza de aceite de coco
1/3 taza de miel

Recetas para

Barras de proteína de chabacano

Barras de proteína de chabacano

3/4 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mitades de chabacano seco, hechas puré
1/2 taza de mantequilla de almendra
1/3 taza de aceite de coco
1 cda. de miel

Barras de proteína de chabacano y coco

3/4 taza de polvo de albúmina de huevo
1/2 taza de mitades de chabacano seco, hechas puré
1/4 taza de coco rallado
1/2 taza de mantequilla de almendras
1/3 taza de aceite de coco
2 cdas. de miel

¡Agréguete especias!

Varíe sus barras de proteína añadiendo algunas especias.

El uso de una especia o una combinación de ellas puede crear sabores fantásticos.

¡Pruebe estas!

1 cda. de canela molida

1 cda. de pimienta inglesa

1 cda. de nuez moscada

1 cda. de jengibre + 1 cda. de canela

1 cda. de canela + 1/2 cda. de nuez moscada

+ 1/2 cda. de pimienta inglesa

1/2 cda. de canela + 1/2 cda. de nuez moscada

+ 1/2 cda. de jengibre

Hágalas frutales!



Arándanos azules - Agregar 1/4 de taza de arándanos azules secos a la mezcla de barras de proteína.



Arándanos - Agregar 1/4 de taza de arándanos secos a la mezcla de barras de proteína.



Plátano - Agregar 1/4 taza de plátanos secos a la mezcla de barras de proteína.



Manzana - Agregar 1/4 taza de manzanas secas finamente picadas a la mezcla de barras de proteína.



Mango - Agregar 1/4 taza de mangos secos a la mezcla de barras de proteína.



Piña - Agregar 1/4 taza de piña seca a la mezcla de barras de proteína.

Papaya - Agregar 1/4 taza de papaya seca a la mezcla de barras de proteína.



Higos - Agregar 1/4 taza de higos secos finamente picados a la mezcla de barras de proteína.



Peras - Agregar 1/4 taza de peras secas finamente picadas a la mezcla de barras de proteína.



Fresas - Agregar 1/4 taza de fresas secas a la mezcla de barras de proteína.



Granada - Agregar 1/4 taza de granada a la mezcla de barras de proteína.



Pasas / sultanas - Agregar 1/4 taza de pasas /sultanas secas a la mezcla de barras de proteína.