



RECETARIO CASERO

PRE ENTRENO



 **ESTOESAZUCAR_**

¿GANAS DE UN RICO **PRE** ENTRENO?

¡LLENOS DE
ENERGÍA!



RECETAS DULCES
Y SALADAS

¡Te encantarán!



@ESTOESAZUCAR_

¿PIENSAS QUE EL AZÚCAR NO ES UN BUEN ALIADO EN TU ALIMENTACIÓN?

Durante años nos dijeron que el azúcar era el enemigo en nuestra alimentación.

Nos enseñaron a temerle, a evitarlo, a elegir cualquier producto que dijera “sin azúcar” como si eso fuera sinónimo de más sano.

Pero...***¿y si te dijera que el azúcar no es el villano de esta historia?***

✓ En realidad el cuerpo humano necesita glucosa, que proviene de los hidratos de carbono.

✓ Especialmente si entrenas, te mueves o quieres rendir al 100%.

Sí, el azúcar (en su forma justa, en el momento indicado) puede ser un **GRAN ALIADO** del ejercicio.

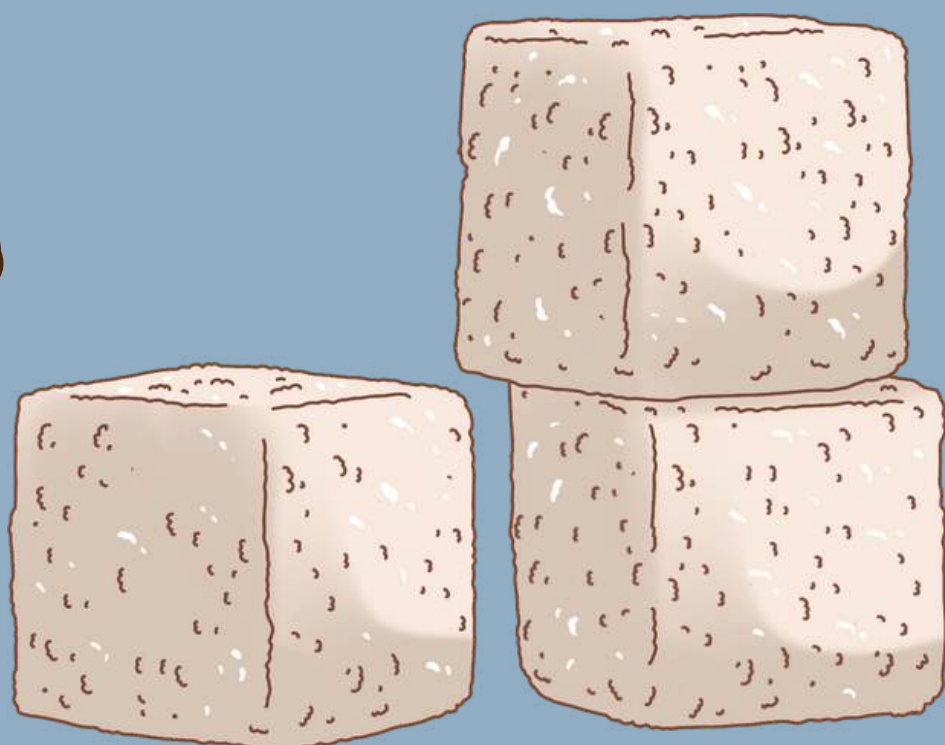
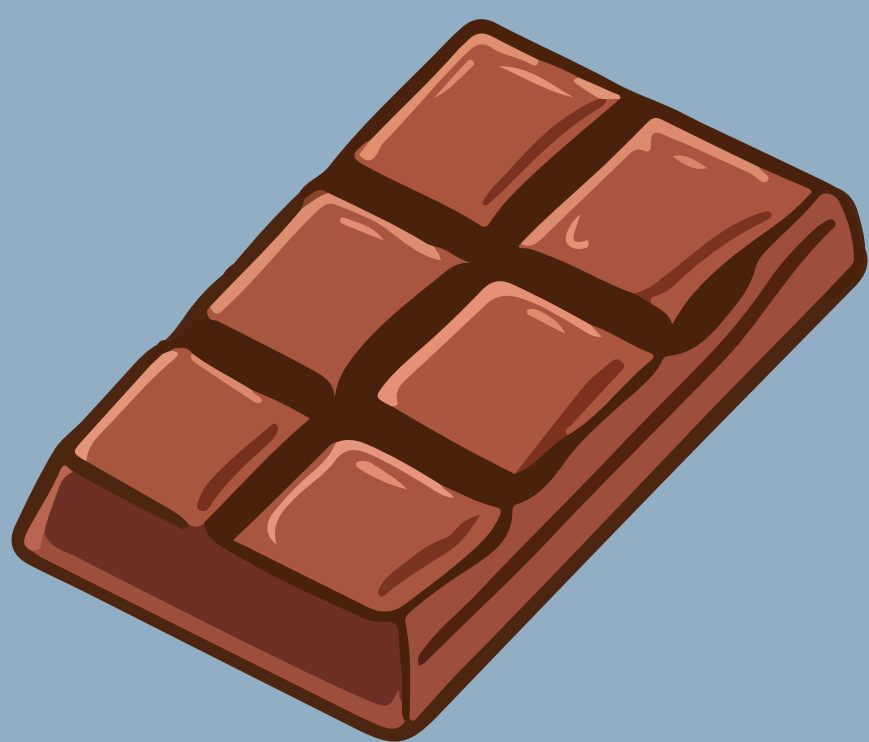
Te da energía rápida, evita la fatiga y ayuda a que tus músculos trabajen mejor.

No se trata de eliminar alimentos. Se trata de entenderlos.

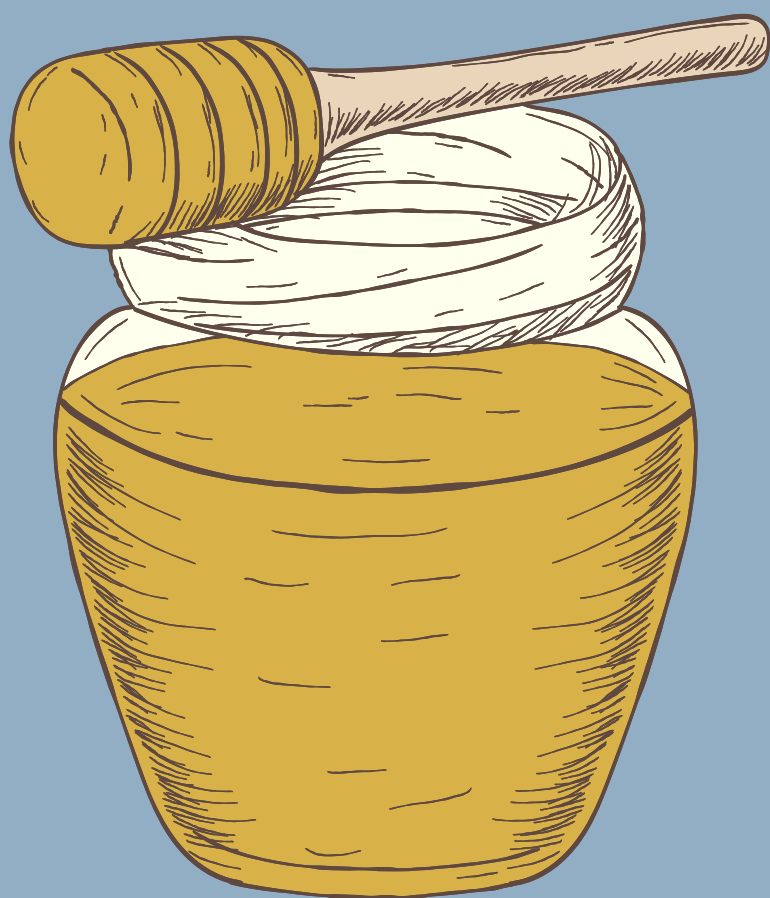
Y por eso estás acá.

Este recetario está pensado para enseñarte, sin culpa y sin miedo, cómo usar el azúcar y otros carbohidratos para potenciar tu entrenamiento y cuidar tu cuerpo.

**CON CIENCIA. CON PLACER.
CON EQUILIBRIO.**



RECETAS DULCES





ICE COFFEE EXPRESS

Ingredientes:

- 1 taza de café negro (frío)
- ½ taza de leche o bebida vegetal
- 1 cdita de azúcar, miel o endulzante
- 4 o 5 cubos de hielo

Preparación:

1. Poner los hielos en un vaso grande
2. Agregar el café frío y endulzante
3. Mezclar y servir

CONSUMIR:
30-45 MIN PRE ENTRENO



PANCAKES DE BANANA Y AVENA CON MIEL

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 huevo
- 3 cdas de avena
- 1 cdita de miel

Preparación:

1. Pisá la banana y mezclá con el huevo y la avena.
2. Cociná en sartén antiadherente, vuelta y vuelta.
3. Serví con la miel por encima.

**CONSUMIR:
60-90 MIN PRE ENTRENO**



MUFFINS DE YOGUR AVENA Y PASAS

Ingredientes

- 1 pote de yogur natural (150 g)
- 2 cdas de avena
- 1 cdita de azúcar y $\frac{1}{2}$ cdita de polvo de hornear
- 1 puñadito de pasas

Preparación:

1. Mezclá todos los ingredientes.
2. Colocá en moldes pequeños.
3. Horneá 20 min a 180°C.

**CONSUMIR:
60 MIN PRE ENTRENO/
30 MIN POST ENTRENO**



PUDDING DE CHÍA, CACAO Y DULCE DE LECHE

Ingredientes:

- 1 cda de chía
- 1/2 taza de leche
- 1 cdita de cacao amargo +
1 cdita de dulce de leche

Preparación:

1. Mezclá la chía, cacao y leche.
2. Reposá 30 min en heladera.
3. Serví con el dulce de leche por encima.

**CONSUMIR:
45 MIN PRE ENTRENO**



BATIDO DE BANANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 taza de leche
- 1 cdita de mantequilla de maní
- 1 cdita de miel (opcional)

Preparación:

1. Licuá todo.
2. Serví frío.
3. Decorá con canela si querés.

**CONSUMIR:
60 MIN PRE ENTRENO/
30 MIN POST ENTRENO**



COOKIES DE AVENA Y CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cdas de avena + 1 cdita miel
- 1 cda de chips de chocolate

Preparación:

1. Mezclá todo.
2. Formá bolitas y ponelas en placa.
3. Horneá 12 min a 180°C.

**CONSUMIR:
60 MIN PRE ENTRENO**



HELADO PROTEICO DE YOGUR

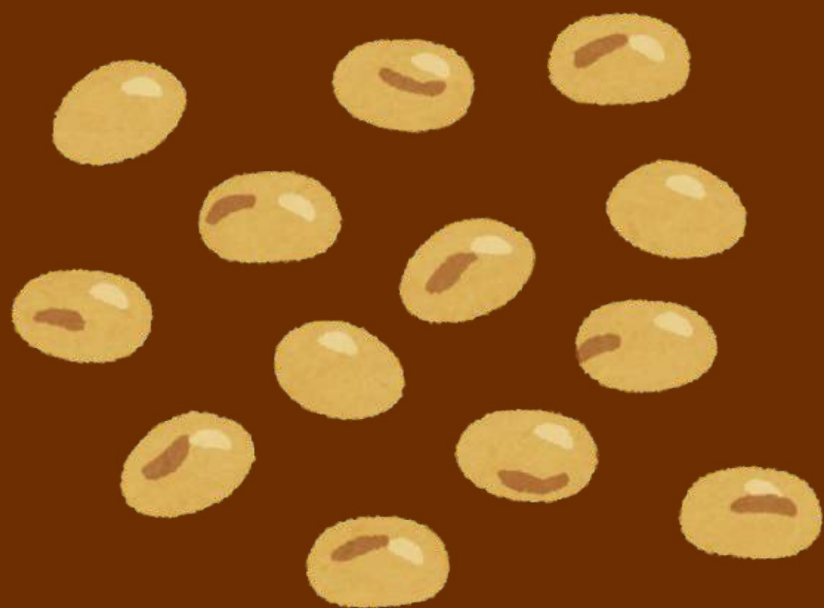
Ingredientes:

- 1 pote de yogur griego
- 1/2 taza de frutas congeladas
- 1 cdita de azúcar o miel

Preparación:

1. Procesá todo hasta que quede cremoso.
2. Serví como helado instantáneo o congelar previamente.
3. Decorá con semillas o coco.

**CONSUMIR:
30 MIN POST ENTRENO**



RECETAS SALADAS





OMELETTE DE CLARAS CON QUESO Y TOMATE

Ingredientes:

- 3 claras
- 2 cdas de queso descremado
- 1/2 tomate picado

Preparación:

1. Batí las claras y volcá en sartén.
2. Agregá queso y tomate en el centro.
3. Cerrá, cociná 2 min más y serví.

**CONSUMIR:
60 MIN PRE O POST ENTRENO**



WRAP CON HUEVO DURO, ZANAHORIA Y RICOTA

Ingredientes:

- 1 tortilla chica integral
- 1 huevo duro picado
- 2 cdas de ricota + zanahoria rallada

Preparación:

1. Mezclá huevo, ricota y zanahoria.
2. Rellená el wrap.
3. Enrollá y serví.

**CONSUMIR:
60-90 MIN PRE ENTRENO**



TARTA EXPRESS

Ingredientes:

- 1 masa de empanada
- 2 cdas de queso descremado
- 2 cdas de choclo cocido
- 1 huevo

Preparación:

1. Mezclá queso, choclo y huevo.
2. Colocá sobre la masa tipo tartita.
3. Horneá 15 min a 180°C.

**CONSUMIR:
60-90 MIN PRE ENTRENO**



ROLLS DE ZUCCHINI

Ingredientes:

- 3 láminas finas de zucchini
- 1 feta de jamón cocido y 1 feta de queso
- 1 cda queso crema

Preparación:

1. Poné jamón y queso sobre cada lámina.
2. Enrollá.
3. Cociná en sartén o grill hasta dorar.

**CONSUMIR:
60 MIN POST ENTRENO**



BOCADITOS DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 lata chica de atún al natural
- 1 huevo
- 1 cda de avena instantánea

Preparación:

1. Mezclá todo en un bowl.
2. Formá bocaditos.
3. Horneá o cociná en sartén hasta dorar.

CONSUMIR:
30-60 MIN POST ENTRENO



CHIPS DE BATATA

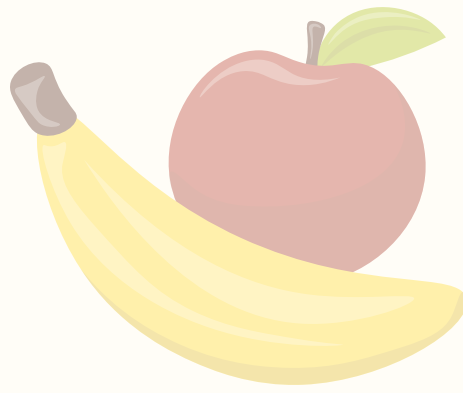
Ingredientes:

- 1 batata mediana en finas rodajas
- 1 cda aceite oliva
- 1 pizca de canela y 1 cdita de azúcar

Preparación:

1. Colocar en bowl rodajas finas con aceite de oliva.
2. Llevar a placa para horno.
3. Espolvoreá con canela y azúcar.

CONSUMIR:
60 MIN PRE ENTRENO



ESTO ES AZÚCAR

© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.
Todos los derechos reservados.

Año 2025.

Esto Es Azúcar