



# RECETARIO

# met5

n u t r i t i o n



## BENEFICIOS DE LOS SMOOTHIES Y BOWLS

- Favorecen tu consumo de frutas y verduras de una manera practica
- Son ricos en vitaminas y minerales gracias a la mezcla de frutas y verduras
- Aumenta tu energía y ayuda al funcionamiento de tu organismo
- Una gran fuente de antioxidantes, protegiéndote de radicales libres.
- Facilitan la digestión y transito intestinal por su alto contenido de fibra
- Lo puedes tomar a todas horas
- Usando los ingredientes apropiados puedes remplazar un desayuno ligero
- Reduce los antojos entre comidas, te mantienes saciado por más tiempo.
- Hay muchísimas posibilidades de combinación, hay un smoothie para cada gusto o necesidad



## SNACK SENCILLO

¿Qué comer cuando sientes hambre entre comidas?

Te compartimos un snack sencillo y completo que calmará tu hambre y te nutrirá al mismo tiempo. Solamente mezclaremos tu crema de cacahuate favorita y un scoop de proteína vegetal.

### Ingredientes

- 1 Rice cake
- 1 cda de crema de cacahuate
- 1 porción de proteína vegetal **MET5**

### Toppings

- Fruta al gusto
- 1 cda de coco rallado
- 1 cda de cacao nibs



## PROTEIN SNACK

¡Que no te detengan las prisas!  
Te dejamos una receta fácil y rápida de un desayuno ligero o snack saludable. Además ¡Sabe delicioso!

### Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego o natural
- 1 porción de proteína vegetal **MET5**
- 3 fresas

## SMOOTHIE DE PLÁTANO

Práctico y saludable. Te compartimos este delicioso licuado para comenzar tu día con el pie derecho.

### Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 scoop de proteína vegetal **MET5**
- ½ plátano

### Toppings

- 1 cucharadita de semillas de hemp
- Frutos rojos al gusto





## SMOOTHIE VERDE

Nutre tu cuerpo fácilmente. Te dejamos una receta de un smoothie verde.

### Ingredientes

- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de espinacas
- ½ manzana verde
- 1 porción de colágeno matcha **MET5**

### Toppings

- Chía
- Frutas al gusto



## MATCHA LATTE EN LAS ROCAS

Una de nuestras bebidas favoritas para refrescar y al mismo tiempo nutrir tu organismo.

Te dejamos esta sencilla receta para que puedas hacerla en casa fácilmente.

### Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 porción de colágeno matcha **MET5**
- ½ taza de hielos
- 2 fresas en rodajas



## MATCHA LOVER

Revoluciona tu típico jugo verde ¡Agregale tus frutas favoritas! Además estarás comiendo verduras.

### Ingredientes

- 1 taza de espinacas
- 1 porción de colágeno matcha **MET5**
- ½ taza de leche de almendras (o la que prefieras)
- ½ taza de avena
- 1 taza de hielo

### Toppings

- 3 fresas rebanadas
- ½ plátano rebanado
- ½ kiwi rebanado
- 1 cda de semillas de Hemp
- 1 cda de coco rallado
- 1 cda de cacao nibs



## BOWL DE MORAS

Una forma diferente y colorida de tomar tu proteína vegetal. Solo necesitas 10 minutos para prepararlo.

### Ingredientes

- 1 taza de moras congeladas
- 1 cda de crema de almendra
- 1 porción de proteína vegetal **MET5**
- ½ taza de leche de almendras
- ½ taza de hielos

### Toppings

- Plátano rebanado
- Fresas rebanadas
- 1 cda de granola
- 1 cda de semillas de Hemp
- 1 cda de coco rallado
- 1 cda de cacao nibs



## BERRY SMOOTHIE

Práctico y saludable. Te compartimos este delicioso licuado para comenzar tu día con el pie derecho.

### Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 porción de proteína vegetal **MET5**
- ½ taza de berries
- 3 nueces

### Toppings

- Coco rallado
- Chía
- Semillas de Hemp al gusto

## BOWL DE PROTEÍNA

Este bowl te dará toda la energía que necesitas, agregando los ingredientes necesarios podemos obtener un desayuno completo con solo unos cuantos ingredientes.

### Ingredientes

- ½ taza de leche de almendras (o la que prefieres)
- ½ taza de avena
- 1 porción de proteína vegetal **MET5**
- ½ taza de hielo

### Toppings

- ½ plátano rebanado
- Frambuesas y bluberries al gusto
- 1 cda de semillas de Hemp





## PANQUE FIT

¿Te imaginas poder comer un panque sin culpas? Te enseñamos una forma de preparar un panque sabor matcha, con todos los nutrientes y sin culpa.

Precalentar el horno a 170, mezclar los ingredientes en un recipiente, engrasar el molde y verter la mezcla.

Meter al horno de 170 por 15 min, ya que estén listos, dejar enfriar para agregar el topping.

### Ingredientes

- 100 g Harina de avena
- 10 g Aceite de coco
- 1 Huevo
- 5 g de Stevia o Monk Fruit
- 1 cda de canela en polvo

### Ingredientes

- 1 cda de polvo para hornear
- 50 ml leche de almendra
- 50 ml agua hervida
- 1 cda de colágeno matcha

**METS**

### Toppings

- 1 taza de yogurt griego
- 1 cda de canela
- 3 gr de Stevia o monk fruit
- Frutas al gusto



## SMOOTHIE BOWL PIÑA

Combinación perfecta entre bienestar y sabor. Estos smoothie bowls estan llenos de nutrientes y ademas, son ¡Deliciosos!

### Ingredientes

- 1 plátano congelado
- 1 taza de piña congelada
- 1 vaso de leche de coco o la que prefieras
- ½ taza de avena
- 1 porción de proteína vegetal **METS**

### Toppings

- Piña
- Chía
- Coco rallado
- Nueces al gusto