

RECETARIO

 **INSECT**
NUTRITION



INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDO!

Queremos que cuides de tu alimentación mientras te diviertes cocinando, por ello, ponemos a tu disposición este recetario, en donde encontrarás numerosas posibilidades para utilizar tu proteína de grillo **IN Insect Nutrition**, creando alimentos que te encantarán.

Estamos comprometidos con la sociedad, la nutrición y el planeta, por ello hemos creado una **proteína hecha 100% de grillo**, que es en realidad un superalimento con muchos beneficios nutricionales.

Contiene 69% de proteína, **idos veces más que la carne!**, grasas recomendables (omega 3 y 6), hierro, calcio, magnesio, potasio y zinc, todos los aminoácidos esenciales, vitamina B12, fibra soluble e insoluble, y antioxidantes. **¡Y lo mejor de todo es que la puedes agregar en todos tus platillos!**

COMBINA CON TODO



ÍNDICE

DESAYUNOS Y SHAKES

04

- **Hot cakes de plátano** 05
- **Hot cakes de vainilla canela** 06
- **Licudo de berries** / Sustituto de desayuno o cena 07
- **Licudo de manzana y espinaca** / Sustituto de cena sin carbohidratos 08
- **Licudo de piña y avena** / Colación de media mañana baja en carbohidratos 09
- **Licudo verde** / Colación vespertina sin carbohidratos 10
- **Shake de plátano y avena** / Sustituto de desayuno 11

SNACKS

12

- **Bolitas de dátil y coco** 13
- **Energy cricket balls** 14
- **Snack de arándanos** 15

ÍNDICE

PLATOS FUERTES Y GUARNICIONES	04
• Albóndigas de pollo / Alto contenido de proteína	05
• Bolitas de falafel	06
• Carpaccio de lenteja o garbanzo	07
• Ceviche de champiñones alto en proteína	08
• Croquetas de champiñones	09
• Jalapeños rellenos de queso	10
• Muffins de elote y chile poblano / Ligeramente dulces	11
• Tortitas de coliflor	12
• Tortitas de lenteja	13
• Yakimeshi de coliflor	14
• Tapas de cottage y aguacate	15
TORTILLAS	16
• Tortillas de proteína de grillo	17
TACOS FIFÍ	18
• Tacos de alambre de pollo	19
• Tacos de camarón	20
• Tacos de champiñones en salsa de chiles secos	21
• Tacos de coliflor en salsa buffalo	22
• Tacos de jamaica a la mexicana	23
DIPS Y ADEREZOS	24
• Aderezo / Con proteína	25
• Hummus de berenjena / Alto en proteína	26
• Hummus de garbanzo / Alto en proteína	27
• Salsa tampico fit / Alta en proteína	28

ÍNDICE

CREPAS

04

- Crepas de proteína de grillo 05

POSTRES

06

- Cricket brownies 07
- Cupcakes de plátano 08
- Galletas 100% fit 09
- Galletas de chocolate y coco (Keto) 10
- Muffins de calabacita veganos 11
- Muffins de pera 12
- Muffins de zanahoria 13
- Panqué de café y avena 14
- Trufas de dátil y coco 15



**INSECT
NUTRITION**



IN Insect Nutrition



@in_insect_nutrition



insectnutrition.mx



clientes@insect-nutrition.com

Gracias por elegirnos.