



PANACEA

Enriquece tu dieta saludable

RECETARIO



PALEOBULL

12 recetas

Recetas con Panacea

Enriquece tu dieta saludable

Con este recetario podrás preparar desayunos y snacks saludables, saciantes y deliciosos para que toda la familia disfrute de los beneficios de la proteína de suero de leche.

PANACEA es una proteína de suero de alta calidad elaborada con leche de vacas criadas en libertad, alimentadas con pasto. Utilizamos aromas naturales y usamos un poco de estevia como endulzante. Sin aditivos ni endulzantes artificiales.

Preparado por **Elizabeth Ochoa**
de **FITNESS REVOLUCIONARIO**

RECETAS

Protein café mocaccino – 3

Porridge de vainilla y frutos rojos – 4

Granola alta en proteína – 5

Bowl de frutos del bosque – 6

Muffings zanahoria – 7

Pan de plátano sin azúcar ni harina – 8

Coco cookies de proteína – 9

Banana cookies – 10

Cacao bites – 11

Chips salados – 12

Heladitos de proteína de stracciatella – 14

Batido doble chocolate – 15

Protein café mocaccino

INGREDIENTES

- 300ml de café largo (tipo americano)
- 10g de chocolate 85%-90%
- 70ml -100ml de leche entera
- $\frac{3}{4}$ de scoop (20g) de **PANACEA** de chocolate
- Estevia o eritritol al gusto

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Olla o cazo pequeño
- Espumador de leche (opcional)

ELABORACIÓN

- 1** Calienta la leche en la olla sin que llegue a hervir. También puedes calentarla en una taza en el microondas.
- 2** Retira del fuego y añade la proteína y el eritritol. Remueve con una cuchara hasta disolver todo.
- 3** Añade en una taza el chocolate cortado en cuadritos, luego el café caliente y finalmente la leche chocolatada. Espera un poco para que se derrita el chocolate en el fondo y remueve con una cuchara o un espumador de leche.



VARIANTE

BATIDO CAFÉ MOCACCINO

Para convertir esta receta en un batido de proteína para después de entrenar coloca todos los ingredientes fríos y la proteína en una batidora americana y añade adicionalmente 100ml de leche, 1 o 2 plátanos (mejor si están congelados previamente) y una cucharada de **AMBROSÍA**. Agrega hielo si te gusta el batido más espeso o frío.

Porridge de vainilla y frutos rojos

INGREDIENTES

- 50g de avena en hojuelas
- 100ml de agua
- 200ml de leche
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** neutra o de vainilla
- 20g de miel o estevia al gusto
- 3 gotas de esencia de vainilla (opcional)
- 10g de nueces, semillas y/o nibs de cacao
- 60g de frutos rojos
- Pizca de sal

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Cazo pequeño



ELABORACIÓN

- 1** En una olla añade la avena, la leche, el agua, la miel y la vainilla.
- 2** Coloca la olla a fuego medio-bajo y lleva todo a un leve hervor. Remueve de vez en cuando y espera a que comience a espesar.
- 3** Retira la avena del fuego, añade la proteína y remueve todo hasta disolverla. Es importante que agregues la proteína de último para que la leche no se corte.
- 4** Sirve y agrégale por encima las semillas y los frutos rojos.

Granola alta en proteína

INGREDIENTES

- 30g de avena en hojuelas
- 15g de almendras fileteadas
- 10g de almendras o nueces troceadas
- 15g de coco rallado
- 10g de semillas de lino (linaza) molidas
- ½ scoop (15g) de **PANACEA** neutra o de vainilla
- 25g de miel
- 20ml de aceite de coco
- 20ml de agua
- 5ml de esencia de vainilla (opcional)
- 1g de canela molida
- Pasas, chispas o nibs de chocolate al gusto (opcional)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bol mediano
- Bol pequeño apto para microondas
- Bandeja de horno



ELABORACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 200°C y prepara una bandeja de horno cubriéndola con papel de horno si esta no es antiadherente.
- 2** Mezcla en el bol mediano todos los ingredientes secos: la avena, las almendras fileteadas, las nueces troceadas, el coco rallado, las semillas de lino, la proteína y la canela.
- 3** En un bol pequeño apto para microondas, añade el agua y la miel. Calienta por 30 segundos hasta que la miel esté completamente diluida. Luego añade el aceite y la vainilla y remueve bien.
- 4** Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos removiendo hasta humedecerlos todos.
- 5** Distribuye la mezcla en la bandeja y hornea por 10 minutos aproximadamente o hasta que comience a dorar. Saca la bandeja, remueve la granola nuevamente y vuélvela a hornear por otros 5-10 minutos. Hay que estar pendiente porque se dora muy rápido.
- 6** Saca la granola del horno y déjala enfriar para que se vuelva crocante. Una vez fría, remuévela e incorpora las pasas o el chocolate.

Bowl de frutos del bosque

INGREDIENTES

- 100g de frutos rojos congelados
- 50ml de leche de almendras sin azúcar (o nata de leche para más cremosidad)
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** neutra o de vainilla
- 80g de yogur griego sin azúcar
- Miel, eritritol o estevia al gusto
- Hielo o plátano congelado (opcional)

TOPPINGS

- Fresas, frambuesas o arándanos frescos
- Granola alta en proteínas
- Nueces o almendras
- Semillas (hemp, chía o calabaza)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Batidora de mano (con comp. de aspas en S para picar)
- Bol para servir

ELABORACIÓN

- 1** Coloca todos los ingredientes en el procesador y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa.
- 2** Pasa todo a un bol y añade los toppings que más te gusten.



VARIANTE

BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

Para convertir esta receta en un batido para después del entrenamiento, coloca todos los ingredientes fríos y la proteína en una batidora americana y añade adicionalmente 100ml más de leche, 1 o 2 plátanos (mejor si están congelados previamente) y una cucharada de crema de cacahuete **457**. Añade hielo si te gusta más espeso o frío.

Muffings zanahoria

INGREDIENTES

- 1 zanahoria pequeña
- 1 huevo o 2 claras de huevo
- 15ml de miel
- 30g de yogur natural o de queso batido
- 10ml de aceite de coco
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** neutra o de vainilla
- 15g de harina de coco
- 2g de polvo de hornear
- 1g de canela molida
- 1g de jengibre en polvo (opcional)
- 5g de semillas de amapola (opcional)
- 15g de nueces troceadas (opcional)
- Pizca de sal

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bandeja o moldes para magdalenas
- Batidora de mano o americana
- Rallador



ELABORACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 200°C y prepara una bandeja para magdalenas.
- 2** Ralla la zanahoria y corta las nueces en trozos pequeños.
- 3** Añade al vaso de la batidora el huevo o las claras, la miel, el yogur, el aceite, la proteína, la harina de coco, el polvo de hornear, la sal y las especias. Bate hasta que todos los ingredientes estén integrados.
- 4** Añade la zanahoria rallada y las nueces removiendo todo con una espátula (no batir de nuevo).
- 5** Vacía la mezcla en la fuente para magdalenas y espolvorea por encima con las semillas de amapola.
- 6** Hornea por 20 minutos aproximadamente.
- 7** Saca del horno y espera que enfríen un poco antes de desmoldarlas.

Pan de plátano sin azúcar ni harina

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** neutra o de vainilla
- 10ml de aceite de coco
- 50g de yogur natural griego sin azúcar
- 5ml de esencia de vainilla
- 2g de canela molida
- 1g de sal
- 1g de bicarbonato de sodio
- 1g de polvo de hornear
- 30g de chocolate oscuro 85% - 90% (opcional)
- 30g de miel o 10g de eritritol (opcional)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Fuente de horno pequeña
- Batidora de vaso o americana



ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200°C. Prepara la fuente con papel de horno o bien engrasándola con un poco de aceite de coco y harina de coco.
- 2 Corta el chocolate en trocitos pequeños.
- 3 Añade todos los ingredientes, menos el chocolate, al vaso de la batidora y bate hasta que todos los ingredientes estén integrados.
- 4 Vacía la mezcla en la fuente de horno y añade las chispas de chocolate distribuyéndolas por toda la mezcla.
- 5 Hornea por 20 minutos aproximadamente (el tiempo dependerá del horno y la profundidad de la fuente).
- 6 Cuando el pan esté listo sácalo del horno y deja enfriar antes de desmoldarlo.

Coco cookies de proteína

INGREDIENTES

- 60g de coco rallado
- ½ scoop (15g) de **PANACEA** sabor vainilla
- 5g de eritritol (o un poco de estevia)
- 10ml de aceite de coco
- 50ml de agua (o leche de coco)
- 2g de goma xantana (1 cda)
- Chispas o trozos de chocolate negro al gusto

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bol
- Bandeja para horno

ELABORACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 180°C. Prepara una bandeja de horno cubriéndola con papel de horno si ésta no es antiadherente.
- 2** Mezcla en el bol todos los ingredientes e intégralos bien con una espátula. Si la masa no compacta añade un poco más de aceite de coco o más agua.
- 3** Haz bolitas con las manos más o menos del mismo tamaño. Colócalas en la bandeja y aplánalas un poco.
- 4** Hornea por 15 minutos o hasta que los bordes de las galletas comiencen a dorar.

VARIANTE

Puedes añadir macadamias troceadas en vez de chispas de chocolate.



Banana cookies

INGREDIENTES

- 1 plátano bien maduro
- 50g de avena en hojuelas
- ½ scoop (15g) de **PANACEA** de vainilla

SABORES

- Nueces, pasas o chispas de chocolate negro

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bol
- Bandeja para horno

ELABORACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 180°C. Prepara una bandeja de horno cubriéndola con papel de horno si ésta no es antiadherente.
- 2** Aplasta el plátano en bol con un tenedor hasta que no tenga grumos.
- 3** Añade la proteína y mezcla todo muy bien hasta que esté completamente integrada.
- 4** Agrega la avena y mezcla nuevamente. Si la masa está muy líquida añade algo más de avena.
- 5** Agrega a las galletas el sabor que más te guste (chispas de chocolate, pasas o nueces) y mezcla la masa nuevamente.
- 6** Haz las galletas con la ayuda de una cuchara para que salgan más o menos del mismo tamaño, distribuyéndolas bien en la bandeja de horno.
- 7** Hornea por 15 minutos o hasta que los bordes de las galletas comiencen a dorar.
- 8** Saca la bandeja y déjalas enfriar antes de moverlas de la bandeja.



Cacao bites

INGREDIENTES

- 10 avellanas
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** sabor chocolate
- 50g de **AMBROSÍA** o 3 dátiles sin semilla
- 20ml de aceite de coco
- 5g de cacao en polvo 100%
- Pizca de sal (opcional)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Batidora de mano (con comp. de aspas en S para picar)

ELABORACIÓN

- 1** Procesa mediante pulsaciones las avellanas por 15 segundos. Pásalas a un bol y resérvalas para usar luego.
- 2** Añade al procesador la crema de cacao, el aceite de coco, la proteína, el cacao en polvo y la pizca de sal.
- 3** Procesa todo hasta obtener una pasta. Añade las avellanas y procesa por 3 segundos más para que se mezclen.
- 4** Con las manos haz bolitas más o menos del mismo tamaño y refrigéralas. Conserva los bites en la nevera.

VARIANTE CACAHUETE BITES

Para preparar otros sabores de estos bites utiliza los siguientes ingredientes: 60g de crema de cacahuete **457**, 2 dátiles sin semillas o la mitad de una **BARRITA PALEOBULL** de coco o plátano, ½ scoop (15g) de **PANACEA** neutra o de vainilla, 10g de linaza molida o semillas de chía. Procesa todo y añade el sabor de tu preferencia, por ejemplo, avena o pasas. Realiza el mismo procedimiento de elaboración.



Chips salados

1 / 2

INGREDIENTES

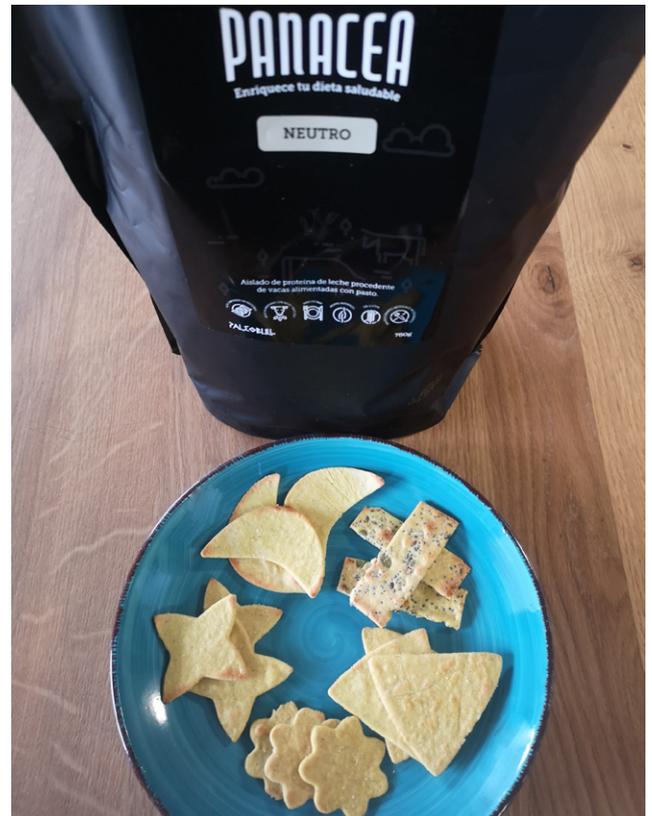
- 25g de harina de almendras
- ½ de scoop (15g) de **PANACEA** sabor neutro
- 5ml de aceite de oliva
- 30ml - 40ml de agua
- 2g de goma xantana (1 cdtá)
- 2g de polvo de hornear (1/2 cdtá)
- 1g de sal

SABORES

- Queso parmesano en polvo, ajo en polvo y semillas

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Bol mediano
- Sartén antiadherente
- Rodillo o botella de vidrio
- Moldes para galletas (opcional)



ELABORACIÓN (1/2)

- 1** Mezcla en un bol mediano la harina de almendras, la proteína, la goma xantana, el polvo de hornear y la pizca de sal. En este paso añade el sabor que prefieras, por ejemplo, el ajo.
- 2** Añade el aceite de oliva y poco a poco añade el agua removiendo cada vez. Usa tus manos para amasar hasta lograr hacer una bola de masa compacta y suave. Si no compacta ve añadiendo un poco de agua hasta lograrlo.
- 3** Divide la bola de masa en 2 bolas más pequeñas.
- 4** Corta un folio de papel de horno en mitades. Coloca una de las bolas de masa en el centro de uno de los papeles y la otra mitad del papel encima. La masa no debería pegarse al papel, pero si se pega esparce primero sobre el papel algo de polvo de proteína.
- 5** Aplasta la bola con las manos sobre el papel lo más que puedas y luego pasa el rodillo por encima hasta lograr una masa lo más delgada posible.
- 6** Quita el papel de arriba y con el molde de galletas o suavemente con un cuchillo, corta la masa en las formas que te gusten sin despegar la masa del papel de abajo.

Chips salados

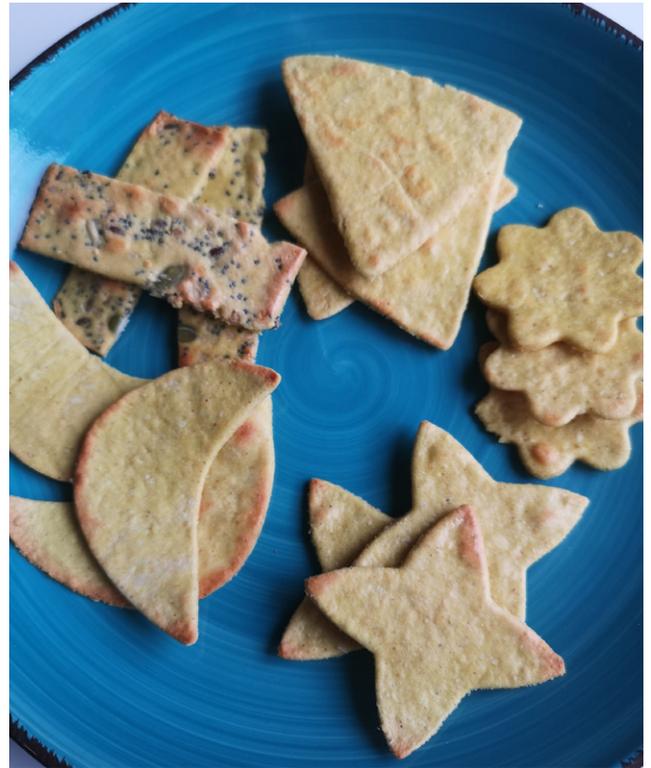
2 / 2

ELABORACIÓN (2/2)

- 7** Precalienta la sartén a temperatura media y pásale una servilleta con aceite de oliva.
- 8** Despega con cuidado los chips de masa que cortaste del papel y colócalos en la sartén ya caliente.
- 9** Cocina los chips por un lado hasta que doren (1 minuto aprox.) y luego voltéalos y espera que doren. Pasa a un plato, si no están crujientes mételos al microondas por 1 minuto y espera que enfríen. Añade más sal si te gustan saladitos.
- 10** Repite el mismo procedimiento con la bola de masa restante.
- 11** Puedes servir los chips con guacamole, tomate triturado o queso cheddar derretido.

VARIANTE

Puedes hacer los chips del sabor que prefieras, por ejemplo con pimentón picante en polvo, romero, etc.



Heladitos de proteína de stracciatella

INGREDIENTES

- 1 scoop (30g) de proteína **PANACEA** de vainilla
- 100ml de nata de leche / crema de coco
- 50ml de leche de entera / de coco
- 50g de yogur griego natural sin azúcar
- 3 gotas de esencia de vainilla
- 10g de chocolate 85% - 90%
- Estevia o eritritol al gusto

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Molde apto para congelador o moldes para paletas (plástico o silicona)
- Batidora de mano
- Bandeja o plato

ELABORACIÓN

- 1** Derrite el chocolate en el microondas.
- 2** En una bandeja con papel de horno extiende el chocolate derretido y mételo a enfriar en la nevera por 10 minutos. Cuando haya solidificado la lámina de chocolate pártela en pedacitos pequeños y guárdalos nuevamente en la nevera.
- 3** En una batidora añade todos los ingredientes menos el chocolate y bate todo muy bien hasta tener una textura cremosa.
- 4** Pasa la crema al molde, añade los trocitos de chocolate y remueve la crema con una espátula.
- 5** Congela por al menos 4 horas antes de servir.



VARIANTES

- Para helado sabor a chocolate cambia la proteína a **PANACEA** de sabor chocolate y añade además dos cucharadas de cacao en polvo y una de **AMBROSÍA**.
- Para helado sabor coco cambia la proteína a **PANACEA** de sabor neutral, usa crema y leche de coco y coco rallado.

Batido doble chocolate

INGREDIENTES

- 200ml de leche fría
- 80g de yogurt griego natural
- 1 plátano
- 1 scoop (30g) de **PANACEA** sabor a chocolate
- 10g de cacao en polvo sin azúcar
- 15g de **AMBROSÍA**
- Chispas de chocolate oscuro (opcional)

EQUIPO Y UTENSILIOS

- Batidora de mano o americana

ELABORACIÓN

- 1** Mezcla todos los ingredientes en una batidora de vaso y bate a velocidad alta.
- 2** Añade hielo si te gusta el batido más espeso.



PANACEA

RECETARIO

www.paleobull.com