



Las mejores proteas para cocinar

Y que no le queden las cosas como cartón...



De lo que se trata...

A todos nos ha pasado que al tratar de hacer pancakes, queques o muffins de proteína, el susodicho experimento queda más tieso que momia envuelta en yeso...

Y esto es porque NO todas las proteínas se comportan igual para cocinar



La idea del post es ayudarle a que conozca cuáles proteas funcionan y cuáles no

the
pancake[®]
chick

Las peores...

**Los aislados, aislados de suero de leche son las que producen los productos más tiesos..
Lea la etiqueta, si dice solamente aislado o aislado es muy probable que no funcione**

Y usualmente son más caras. Si quiere usarla para hacer quequitos, y quiere intentar con un aislado, busque al menos que venga combinado con otros tipos de proteína



EJEMPLOS DE MARCAS
QUE NO FUNCIONAN

Isopure

ISO 100

the
pancake[®]
chick

Las más o menos...

Si usa protes a base de suero de leche, busque que en primer ingrediente diga "concentrado" y si viene mezclado con proteína de otras fuentes (de huevo, proteína de leche) es mejor

Los concentrados funcionan bastante bien siempre y cuando se usen combinados con un poquito de almidón y algo que la humecte: puré de fruta, grasas, yogurt griego por ejemplo

the
pancake[®]
chick



EJEMPLOS DE MARCAS

QUE FUNCIONAN

GoldStandard

GNC

Whey 100% Dymatize

Designer Whey (PriceSmart)

Las mejorcitas...

¡Las mezclas de caseína con algún otro tipo de proteína funcionan excelente para cocinar!

La caseína actúa como una harina y agente humectante, por lo que da una textura esponjocita y suave



EJEMPLOS DE MARCAS
QUE FUNCIONAN

Quest

Combat

Elite XT (Dymatize)

the
pancake[®]
chick

Las super mejores...

Definitivamente el premio se lo llevan las proteínas vegetales. Se puede hacer lo que sea ¡y nada queda tieso!

Algunas absorben más líquido que otras por lo que si ve que necesita ajustar textura en lugar de más leche lo que debe usar son claras de huevo.



EJEMPLOS DE MARCAS
QUE FUNCIONAN

Sun Warrior
Vega Sport
About Time

the
pancake[®]
chick

Mensaje final...

Todas las formulaciones de protes son distintas, por lo que el mejor sistema para identificar la que mejor funciona se llama "PRUEBA Y ERROR"

BUSQUE...

1. Que venga combinada con caseína
2. Que no sea muy "limpia"- detesto el término pero es para que me entiendan
3. O bien vaya a la segura y compre veganas



Y si usa recetas no cambie los tipos de prote porque ya se ha tomado en cuenta en la química de la misma

the
pancake[®]
chick