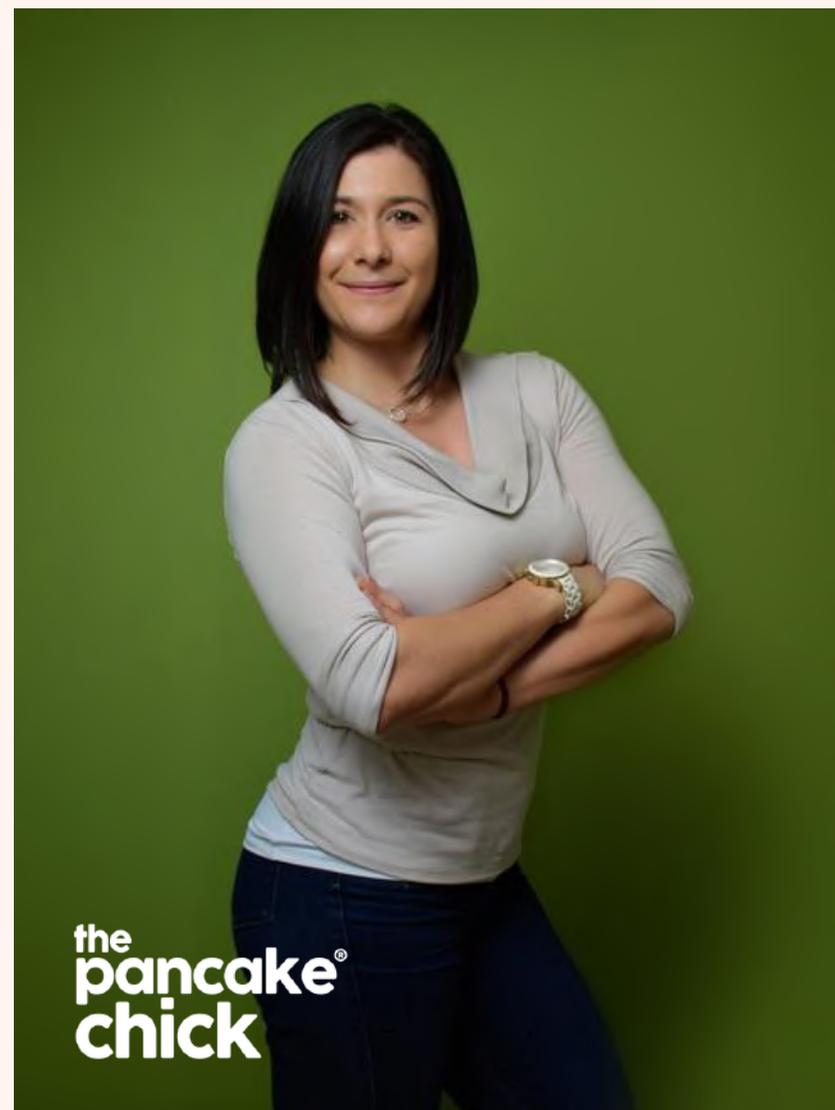




# Ideas de combinaciones

ALTAS EN PROTEÍNA

PARA ALIMENTACIÓN PLANT BASED

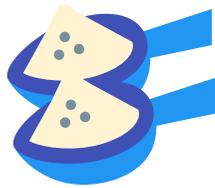


the  
pancake<sup>®</sup>  
chick

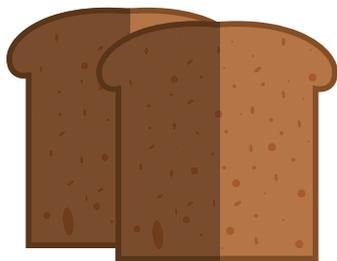
# Ecuaciones de la Panque...



+



30g de Prote



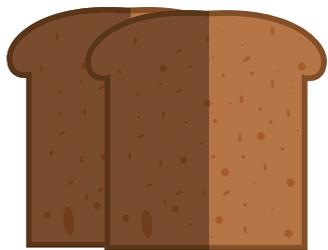
+



+



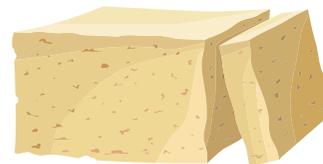
30g de Prote



+



+



25g de Prote



+



25g de Prote



+



13g de Prote

# Ok, los ejemplos explicados...

**Ejemplo 1:** 85g de pasta de lentejas con 2 chas (15 g) de levadura nutricional. Puede ponerle vegetales rostizados, aceite de oliva, salsa de tomate... todo depende de lo que le guste.

**Ejemplo 2:** 2 tajadas de pan integral alto en proteína (8g por tajada) con 2 das (15g) de levadura nutricional y 1/4 de taza (50g) de frijoles molidos hechos en casa. Puede arreglar los frijolitos con condimentos y de verdad sabe a sandwich de frijol con queso parmesano

**Ejemplo 3:** 2 tajadas de pan integral alto en proteína (8g por tajada) un "guacamole proteico" que consiste en licuar 100g de tofu con aguacate (lo que quiera, pero la idea es comerse los 100g de tofu. Ahora sí, el "avocado toast" para los gainz!

# Ok, los ejemplos explicados...

**Ejemplo 4:** 1/2 taza (50g) de proteína texturizada de soya (la que viene seca y hay que poner a remojar) con 1 taza de leche de almendra (o la que quiera). Si le pone canela, dulce, banano y fresas sabe a cereal Chex de canela. Si lo quiere menos crunchy, caliente la leche (de almendra) primero!

**Ejemplo 5:** Puede hacerse un queso crema vegano proteico usando 2 das (o lo que quiera usar) con 2 cdas (15g) de levadura nutricional, es posible que necesite un poquito de leche de almendra para mezclarlos. Puede ponerle chipotle, culantro, limón, tomate seco, alcaparras, cebollino, mostaza, etc para cambiar los sabores. Solo esta mezcla (2 cdas de ambos) tiene 13 g de proteína, lo cual puede agregarlo a pitas, pan integral, pasta... y ya le llega por encima de los 20g de proteína!

the  
pancake<sup>®</sup>  
chick