

Barritas Proteicas

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	80g

INGREDIENTES

- 2 medidas de polvo de proteínas de [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate") (aproximadamente 60g)
- ½ taza de leche en polvo descremada (40g)
- 3 cucharadas de cacao sin azúcar puro (24g)
- ½ vaso de agua filtrada (125ml)
- ¼ taza de avena instantánea (20g)
- 2½ cucharadas de mantequilla de maní natural sin azúcar (40g)
- 25 gotas de stevia líquida (o al gusto para endulzar)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (opcional)
- 1 pizca de sal marina (opcional, realza sabores)
- 2 cucharadas de semillas de chía (opcional, para textura y omega-3)

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes secos: polvo de proteínas de chocolate, leche en polvo descremada, cacao sin azúcar y avena instantánea. Batir bien para eliminar grumos y obtener una mezcla homogénea.

2. En un recipiente pequeño, disolver las gotas de stevia en el agua filtrada, mezclando bien para asegurar distribución uniforme del endulzante natural.
3. Agregar la mantequilla de maní natural a la mezcla seca. Es importante que esté a temperatura ambiente para facilitar la incorporación y obtener mejor textura.
4. Verter gradualmente el agua con stevia sobre la mezcla, incorporando lentamente mientras se revuelve constantemente para evitar la formación de grumos.
5. Añadir el extracto de vainilla y la pizca de sal marina si se desea, que potenciarán el sabor chocolate y equilibrarán la dulzura.
6. Si se usan semillas de chía, incorporarlas en este momento para agregar textura crujiente y beneficios nutricionales adicionales.
7. Mezclar enérgicamente con una cuchara de madera o espátula hasta obtener una masa compacta y homogénea que se pueda moldear fácilmente.
8. Verificar la consistencia: debe ser moldeable pero no pegajosa. Si está muy seca, agregar agua de a cucharaditas; si está muy húmeda, añadir más [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") en polvo.
9. Sobre una superficie limpia cubierta con papel encerado o silicona, extender la masa formando un rectángulo de aproximadamente 1.5 cm de grosor.
10. Con la ayuda de un cuchillo afilado o cortador de pizza, dividir en 4 barras rectangulares uniformes de aproximadamente 80g cada una.
11. Envolver cada barra individualmente en papel encerado o film transparente para mantener fresca y facilitar el almacenamiento.
12. Refrigerar las barras durante al menos 2 horas antes de consumir para que adquieran consistencia firme y sabores se integren completamente.

CONSEJOS PROFESIONALES: Estas barras se conservan hasta 5 días refrigeradas. Son perfectas como snack pre-entreno, post-entreno o merienda saludable. Se pueden personalizar agregando frutos secos, coco rallado o chips de chocolate sin azúcar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (80g):

• Valor energético: 244 kcal • Hidratos de carbono: 28.2g • Proteínas: 11.1g • Lípidos: 11.6g • Fibra: 17.4g • Sodio: 30mg • Calcio: 270mg • Hierro: 275mg • Vitamina B12: 1.5mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

PROTEÍNA EN POLVO DE CHOCOLATE - Construcción Muscular:

- Proteína de suero concentrada o aislada
- Aminoácidos esenciales completos (BCAA)
- Leucina para síntesis proteica muscular
- Absorción rápida post-entreno (30-60 min)
- Glutamina para recuperación muscular
- Arginina para flujo sanguíneo
- Cisteína precursora de glutatión
- Biodisponibilidad superior al 90%
- Factores de crecimiento naturales
- Inmunoglobulinas para defensa

LECHE EN POLVO DESCREMADA - Calcio Concentrado:

- Calcio biodisponible para huesos (270mg)
- Proteína caseína de liberación lenta
- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Riboflavina para metabolismo energético
- Fósforo para energía celular (ATP)
- Potasio para función muscular
- Vitamina A para visión nocturna
- Lactosa mínima (proceso de secado)
- Proteínas lácteas completas
- Péptidos bioactivos únicos

CACAO SIN AZÚCAR - Medicina del Alma:

- Flavonoides epicatequina y catequina
- Teobromina estimulante natural suave
- Feniletilamina para bienestar emocional
- Anandamida 'molécula de la felicidad'
- Magnesio para relajación muscular (64mg)
- Hierro para prevención de anemia
- Zinc para sistema inmunológico
- Antioxidantes ORAC 55,653 por 100g
- Triptófano precursor de serotonina
- Polifenoles cardioprotectores

MANTEQUILLA DE MANÍ - Grasas Inteligentes:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Proteína vegetal complementaria

- Vitamina E antioxidante potente
- Niacina para metabolismo energético
- Magnesio para función neuromuscular
- Resveratrol antienvjecimiento
- Coenzima Q10 para energía celular
- Arginina para óxido nítrico
- Folato para síntesis de ADN
- Fibra para saciedad prolongada

AVENA INSTANTÁNEA - Energía Sostenida:

- Beta-glucanos para reducir colesterol LDL
- Fibra soluble para saciedad prolongada
- Avenantramidas antioxidantes únicos
- Proteína vegetal de alta calidad
- Manganeso para metabolismo óseo
- Fósforo para energía celular
- Magnesio para función cardíaca
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Índice glucémico moderado
- Prebióticos para microbiota

STEVIA - Endulzante Natural Perfecto:

- Glucósidos de esteviol sin calorías
- Índice glucémico cero (ideal diabéticos)
- Steviosida con propiedades antioxidantes
- Rebaudiósido A más dulce que azúcar
- No afecta niveles de insulina
- Propiedades antimicrobianas naturales
- Estable a altas temperaturas
- No causa caries dental
- Origen vegetal 100% natural

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Energizante por carbohidratos complejos + proteína
- Anabólico por aminoácidos completos
- Cardioprotector por grasas monoinsaturadas
- Neuroprotector por triptófano + magnesio
- Antioxidante por flavonoides múltiples
- Saciante por proteína + fibra + grasas
- Regulador glucémico por fibra soluble
- Inmunomodulador por inmunoglobulinas
- Alcalinizante por minerales múltiples
- Antiinflamatorio por omega-3 (chía)
- Digestivo por fibra prebiótica
- Antidepresivo natural por feniletilamina

? IDEAL PARA:

- Deportistas (pre y post-entreno)
- Personas activas (energía sostenida)
- Estudiantes (glucosa cerebral + proteína)
- Niños en crecimiento (proteína + calcio)
- Adultos mayores (proteína concentrada)
- Diabéticos (stevia sin glucosa)
- Personas con bajo peso (densidad calórica)
- Vegetarianos (proteína complementaria)
- Embarazadas (folato + proteínas + calcio)
- Personas con fatiga crónica (energía compleja)

CIENCIA NUTRICIONAL DEPORTIVA:

Estas barritas representan la combinación perfecta de macronutrientes para deportistas: proteína de absorción rápida y lenta, carbohidratos complejos y grasas saludables para energía sostenida.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Proteína suero + caseína = liberación dual
- Carbohidratos complejos + simples = energía gradual
- Grasas saludables + proteína = saciedad prolongada
- Antioxidantes + aminoácidos = recuperación óptima
- Minerales + vitaminas = función celular
- Fibra + proteína = control glucémico

COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más proteína que barras comerciales
- Más fibra que cereales integrales
- Más antioxidantes que chocolate comercial
- Más calcio que productos lácteos
- Menos azúcar que snacks convencionales
- Más nutrientes que barras energéticas

DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

La combinación de proteína de suero con caseína (leche en polvo) proporciona liberación de aminoácidos tanto rápida como sostenida, maximizando la síntesis proteica durante 3-4 horas post-consumo.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Proteína rápida + lenta = ventana anabólica extendida
- Carbohidratos + proteína = recuperación muscular
- Grasas + vitaminas liposolubles = absorción
- Magnesio + calcio = función neuromuscular
- Antioxidantes + aminoácidos = protección celular
- Fibra + probióticos = salud intestinal

BENEFICIOS PARA RENDIMIENTO:

- Pre-entreno: energía sostenida 2-3 horas
- Post-entreno: recuperación muscular acelerada
- Entre comidas: control de apetito

- Viajes: portabilidad y conservación
- Estudios: energía cerebral concentrada

VERSATILIDAD CULINARIA:

- Se pueden hacer sabores variados (vainilla, fresa)
- Admite frutos secos adicionales
- Compatible con superalimentos (chía, cacao nibs)
- Base para trufas proteicas
- Se pueden hornear como cookies

TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Mezclar secos primero evita grumos
- Mantequilla de maní a temperatura ambiente
- Refrigeración desarrolla textura óptima
- Envoltorio individual mantiene fresca
- Proporción líquido/sólido crítica para textura

CONSEJOS NUTRICIONALES AVANZADOS:

- Consumir pre-entreno 30-60 minutos antes
- Post-entreno dentro de ventana anabólica
- Almacenar refrigerado hasta 5 días
- Personalizar endulzante según tolerancia
- Combinar con frutas para vitamina C

BENEFICIOS PARA CONTROL DE PESO:

- Alta saciedad por proteína + fibra + grasas
- Control glucémico por stevia
- Metabolismo acelerado por proteína
- Sustituto saludable de snacks procesados
- Porciones controladas pre-establecidas

PROPIEDADES FUNCIONALES:

- Antioxidantes combaten estrés oxidativo
- Prebióticos alimentan microbiota
- Aminoácidos esenciales para reparación
- Minerales para función enzimática
- Vitaminas para metabolismo celular

Esta preparación es un verdadero superalimento concentrado que demuestra cómo combinar ingredientes funcionales puede crear un snack extraordinariamente nutritivo y delicioso, perfecto para deportistas, personas activas y cualquiera que busque nutrición completa y energía sostenida en formato portátil y conveniente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>