

# 10 recetas — saludables

sin azúcares añadidos y ricas en proteínas



*siempre fit*

DEDICADO A TODOS LOS AMIGOS, COLABORADORES  
Y PROFESIONALES QUE ESTÁIS AHÍ DÍA TRAS DÍA.

A TI, QUE TE GUSTA CUIDARTE. Y PARA LOS TUYOS,  
QUE LES ENCANTA QUE LES CUIDES.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

CRUNCHY FITSTACHIO MOUSSE	.....	3
PINK CAKE	.....	4
CROISSANTS BISCOFF	.....	5
SOLETILLAS RELLENAS	.....	6
CHEESECAKE DE CALABAZA	.....	7
CINNAMON PROTEIN ROLLS	.....	8
PROTEIN BROWNIE	.....	9
TARTA ÓPERA FIT	.....	10
BLACK COOKIES CHEESECAKE	.....	11
FITSPREAD FILLED DOWNUTS CON COBERTURA 0%	.....	12

# 1. CRUNCHY FITSTACHIO MOUSSE



## Ingredientes:

### PARA LA BASE:

- 5g de pistachos triturados.
- 10g de FITstachio
- 5g de harina de avena White Choc
- 2 claras de huevo

### PARA LA MOUSSE:

- 1g de Agar-agar
- 100g de agua
- 100g de queso untable
- 3g de saborizante Mix Choco Blanco

### Toppings:

- FITspread White Praliné
- Protein Bites Black Cookies

## Ten en cuenta:

Una receta muy fácil de hacer, sin pasos adicionales ni complicados y sin azúcares añadidos, muy baja en grasas y rica en proteínas.

## MODUS OPERANDI:

Mezcla los ingredientes de la base y hornea 10 minutos a 180 grados en un recipiente desmoldable apto para horno.

Mientras, para la mousse: Mezcla todos los ingredientes y bátelos para que queden integrados. Viértelos sobre la base y deja enfriar en la nevera un mínimo de 3 horas, aunque aconsejamos toda la noche.

Adorna tu receta con tus cremas y bites favoritos.

## PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 2. PINK CAKE

### Ingredientes:

#### PARA LA BASE:

- 80g de avena sabor White choc.
- 2 claras de huevo (70g)
- 40g Queso Fresco Batido.

#### PARA LA MOUSSE 1:

- 70g de queso untable 0%
- 10g de frutos rojos
- 0,5g de agar-agar o 2 g de gelatina hidratada.

#### PARA LA MOUSSE 2:

- 70g de queso untable 0%.
- 10g de Proteína sabor Dino Cookies.
- 0,5g de agar-agar o 2 g de gelatina hidratada.

Toppings: Protein bites Pink Cake



### MODUS OPERANDI:

Mezcla los ingredientes del bizcochito a mano, formando una pasta y hornea en un molde desmoldable que cubra completamente la base, a 180 grados durante 10 minutos a media altura.

Mientras de hace la base, preparamos las dos capas de mousse por separado, triturando los ingredientes durante 2 o 3 minutos para que quede esponjoso y bien integrado.

Vertemos sobre la base, una vez se haya atemperado, la primera capa de mousse y llevamos al congelador durante 1h.

Posteriormente vertemos la segunda capa de mousse y refrigeramos durante al menos 3h o durante toda la noche.

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



### 3. CROISSANTS FITNESS RELLENOS BISCOFF



#### Ingredientes para 6 unidades:

- 2 plátanos
- 60g de harina de avena sabor galleta María
- 50g de leche o bebida vegetal
- 15g claras de huevo en polvo + 100ml de agua
- 1 cucharadita de levadura

Toppings: Fitspread Biscoff y tableta de chocolate sin azúcares añadidos.

#### Ten en cuenta:

Con esta misma mezcla puedes hacer todo tipo de recetas cambiando de molde. ¡Es, sin duda, un must-have!

#### MODUS OPERANDI:

Tritura todos los ingredientes, dispón en moldes y hornea 20-25 minutos a 180 grados a media altura.

Deja enfriar un poco para que se desmolde sin romperse y, si te animas, ni te lo pienses, rellena con una jeringuilla con tu Fitspread favorita (la nuestra de hoy Biscoff) y un buen baño de chocolate, dándole rienda suelta a tu vena más artística!

#### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 4. SOLETILLAS RELLENAS



### Ingredientes:

#### PARA LAS SOLETILLAS:

- 2 huevos y 3 claras más
- 10-15g de edulcorante (estevia o sucralosa)
- 45g de harina de avena
- 45g de harina de maíz
- Saborizante Vainilla

#### PARA EL RELLENO:

- 125g de Queso San Millán 0%.
- 4 claras de huevo (25g De claras en polvo + 160g de agua, bebida vegetal...)
- 5g de saborizante Choco Blanco

#### PARA LA CAPA SUPERIOR:

- FITspread Coco & White Choc + Protein bites pink cake

### Ten en cuenta:

Una receta de toda la vida versionada. ¡Totalmente FIT!

### MODUS OPERANDI:

Monta las claras con la estevia o sucralosa a punto de nieve. Bate las yemas e intégralas a las claras con movimientos suaves.

Si no tienes harina de avena, tritúrala y añádela poco a poco a la mezcla.

Coloca la masa en una manga, haz tus melindros y lleva al horno 10 min a 180 grados. ¡Listo!

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 5. CHEESECAKE DE CALABAZA



### Ingredientes:

- 250g de calabaza cocida
- 250g de queso untable light
- 100g de Queso fresco Batido
- 35g de claras en polvo + 200ml de bebida vegetal
- Saborizante Cheesecake (o simplemente edulcorante)
- 30g harina de avena Dino gluten Free

### Ten en cuenta:

¡Lo de las claras en polvo es un invento que si aún no lo has probado te dejará anonadado/a!

¡Es una receta muy fácil y saludable el cuál no requiere ningún tipo de conocimiento!

### MODUS OPERANDI:

Mezcla todo menos las claras y la bebida vegetal (o leche). Por otro lado, monta las claras a punto de nieve. Añade las claras a la mezcla intentando que no se baje demasiado.

Hornea en la parte baja del horno a 180 grados con calor arriba y abajo 30 minutos.

Dejar reposar unas horas hasta que atempere.

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 6. CINNAMON PROTEIN ROLLS



### Ingredientes:

- 1 plátano maduro machado
- Canela
- 2 rebanadas de COMPLETE BREAD
- 2 claras de huevo
- 50ml de bebida vegetal

### Ten en cuenta:

La de opciones y juego que dan nuestros panes proteicos: tanto el Complete Bread como el Ideal... ¡son una pasada!

Y en solo 3 pasos tendrás unos FITnamon Rolls sin azúcares añadidos y con un contenido extra en proteína muy pero que muy interesante.

¡Los peques de la casa pueden echarle un cable!

### MODUS OPERANDI:

Mezcla el plátano, las claras, la bebida vegetal y la canela por una parte y por otra aplana las rebanadas con un rodillo.!

Pincela las rebanadas, corta en tiras y enrolla. Coloca los cinnamon en moldes para muffins y cubre equitativamente con la mezcla sobrante.

Hornea 20 minutos a 180 grados y deja que se enfríen.

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 7. PROTEIN BROWNIE



### Ingredientes:

#### PARA EL BIZCOCHO:

- 2 plátanos maduros (unos 300g)
- 45g de claras en polvo + 300ml de bebida vegetal
- 70g de harina de avena sabor Choco Avellana
- 15g de cacao puro en polvo
- 50g de proteína Ideal Whey Choco Milkshake
- Edulcorante al gusto

#### PARA LA CREMA:

- Queso fresco Batido (3/4 del total)
- Ideal Whey Dino Cookies (1/4 del total)

### Ten en cuenta:

Plántate en casa de invitados con este Brownie diciendo que es 100% saludable, no se lo creerán...

### MODUS OPERANDI:

Tritura el plátano y mezcla todos los ingredientes del bizcocho. Hornea a 200 grados 20 minutos con calor arriba y abajo.

Mientras mezcla el queso fresco batido y la proteína y déjala que solidifique en la nevera. Cuando esté el brownie frío, añade la crema y los protein Bites que prefieras.

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 8. TARTA ÓPERA FIT

### Ingredientes:

#### PARA EL BIZCOCHO:

- 1 huevo + 6 claras
- 10-15g de edulcorante (estevia o sucralosa)
- 90g de harina de avena

#### PARA EL GARNACHÉ DE FITSPREAD HAZELNUT:

- 50g de FITspread Hazelnut
- 125g de queso untable
- 20g cacao en polvo
- 1g de Agar-agar

#### PARA EL ALMÍBAR DE CAFÉ:

- 100g de café de cafetera
- 5g de café soluble
- Edulcorante al GUSTO

#### PARA LA CREMA DE FITSPREAD WHITE PRALINÉ:

- Yogurt 0% edulcorado
- 1g Agar-Agar
- 50g white praline



### MODUS OPERANDI:

Prepara una bandeja con papel de horno y vierte la mezcla del bizcocho para que quede una lámina. Una vez frío, cortamos en 4 y formaremos varias capas superpuestas.

Sobre la primera capa, unta el ALMIBAR DE CAFÉ y luego la de crema FITSPREAD WHITE PRALINÉ. Coloca otro bizcocho encima y extiende por toda la superficie del bizcocho la GARNACHÉ DE FITSPREAD,

Repite el proceso hasta finalizar con todas las capas del bizcocho. Espolvorea cacao puro en polvo y guarda en la nevera durante, al menos, 2-3 horas. O sino puedes llevarlos al congelador 30 minutos. Decora con PROTEIN BITES para darle el toque crunchy que tanto nos gusta a todos.

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 9. BLACK COOKIES CHEESECAKE



### Ingredientes:

#### PARA LA BASE:

- 20g claras en polvo
- 50g harina avena Dark Cookies
- 120ml de bebida vegetal 0.0%
- 1 cucharada de FITspread

#### PARA EL CUERPO:

- 100g de queso untable light
- 120g de queso fresco batido
- 250ml bebida de almendras
- 6 láminas de gelatina
- Saborizante vainilla

### Ten en cuenta:

La receta ideal para cuando te dicen: “tú solo comes alpiste”.

### MODUS OPERANDI:

Mezcla los ingredientes de la base, vierte en el molde que quieras hacer la tarta y hornea hasta que quede crujiente (180 grados unos 10 minutos, pero comprueba tu horno).

Deja enfriar la base y procede a hacer el cuerpo de la cheesecake.

Disuelve la gelatina en la bebida caliente, agrega el resto de los ingredientes, intégralos bien y vierte sobre la base.

Deja enfriar 8 horas en la nevera hasta que se solidifique con textura mousse,

Decora al gusto (nosotros, de los restos del bizcocho de base, hemos hecho un crumble).

### PRODUCTOS UTILIZADOS:



## 10. FITSPREAD FILLED DOWNUTS CON COBERTURA 0%



### Ingredientes:

#### PARA LOS DOWNUTS RELLENOS:

- 100g de avena sabor Cookie Dough
- 6 claras de huevo
- 1 yogur desnatado
- 1 sobre de Levadura en polvo.
- FITspread White Praliné

#### PARA EL GLASEADO:

- 250ml de bebida de almendra sin azúcares añadidos
- 1 sobre de gelatina en polvo.
- Saborizante sabor Choco Blanco o edulcorante.

### Ten en cuenta:

Una receta muy sencillita, sin azúcares añadidos y con un resultado muy resultón, como ves en la imagen. Un placer para todos los sentidos!

### MODUS OPERANDI:

Vierte sobre los moldes de donuts la cantidad de FITspread que quieras para el relleno creando un anillo y congela hasta que quede sólido, reservamos.

Bate la avena, la levadura, las claras y el yogurt. Rellena los moldes hasta la mitad y hornea 5 minutos 180° arriba y abajo. Pon la anilla congelada de FITspread, el resto de la mezcla, y hornea 25-30 minutos más.

Para el glaseado (opcional): Desmolda los donuts, calienta la leche al micro, añade saborizante o edulcorante y el sobre de gelatina. Disuelve bien y rellena el molde donde estaban los donuts por la mitad, dispón los donuts en sus huecos y lleva a la nevera 3 horitas para que se adhiera la cobertura compactándose con los donuts.

¡Tendrán la textura perfecta sin añadir (apenas) calorías!

Decóralos como quieras: nosotros choco negro rallado, FITspread Hazelnut & Cocoa y Bites, ¡como no!  
¡Nunca faltarán!

### PRODUCTOS UTILIZADOS:

