

RECETAS FIT PARA ¡VIVIR MEJOR!

Hay personas que consumen proteína en polvo para llegar a sus requerimientos y antes o después del entrenamiento se preparan el clásico licuado, pero ¿por qué no cambiar lo rutinario e ingerir proteína de una manera fácil y deliciosa?

A continuación, GNC ofrece algunas recetas con proteína:

POSTRECITO HECHO CON 100% WHEY PRO PERFORMANCE SABOR VAINILLA



INGREDIENTES

Postre:

- 4 Claras de huevo + 1 huevo entero
- 1 Scoop Whey protein GNC sabor vainilla
- 2 cdas queso crema bajo en grasas
- 2 cdas cacao en polvo sin azúcar
- Stevia al gusto
- 1 cdita gelatina en polvo sin sabor

Topping:

- Nibs de cacao (o chocolate rallado)
- Una barra de chocolate 70% cacao sin azúcar

¿CÓMO LA HAGO?

1. Batir las claras con el queso crema hasta que quede bien integrado.
2. Agregar la proteína GNC, el cacao en polvo y el endulzante, mezclar todo muy bien hasta integrar.
3. Llevamos la preparación al microondas en máxima potencia por unos 4 min (utilizar un recipiente apto microondas).
4. Sacamos del microondas y revolvemos (con batidora queda mejor) un ratito hasta que quede cremoso. En ese momento agregamos la gelatina en polvo y volvemos a revolver para que quede súper integrado.
5. Servimos esto en 1 o 2 vasos para postre y llevamos al congelador hasta que enfríe por completo.
6. Por arriba agregamos nibs de cacao y clavamos una barrita de chocolate sin azúcar y ¡a disfrutar!

HELADOS PROTEICOS HECHOS CON 100% WHEY PRO PERFORMANCE SABOR VAINILLA



INGREDIENTES

Helados:

- 1 scoop WHEY PROTEIN GNC sabor vainilla
- 1 y 1/2 tz Moras congeladas
- 1/2 tz Yogurt natural descremado (o Sabor vainilla)

¿CÓMO LA HAGO

1. Poner en la procesadora (o licuadora potente) las moras, el yogurt, la proteína y procesar a la máxima potencia por unos 4 minutos aprox.
2. Poner la crema helada que conseguimos en los moldes para helados con palitos y llevar al congelador por aproximadamente 3 horas.
3. Sacamos con cuidado el helado del molde (si es necesario mojar un poco con agua tibia el molde antes de sacar el helado). ¡Y a disfrutar de un post entrenamiento de verano!

CHEESECAKE HECHO CON 100% WHEY PRO PERFORMANCE SABOR VAINILLA



INGREDIENTES

Postre

- 2 cdas Granola (sin azúcar)
 - 2 cdas Mermelada de fresa (o el sabor que prefieras) (sin azúcar)
 - 3 cdas Queso crema bajo en grasas
 - 1 cda Miel
 - 1 scoop WHEY PROTEIN GNC sabor vainilla
- 1 puñado Frambuesas
 - 1 cda Arándanos



¿CÓMO LA HAGO?

1. Mezclar la mermelada con la granola y ponerla en el fondo de un vaso o copa. Guardar en el congelador.
2. Luego en un bowl mezclamos bien el queso crema con la miel y la proteína GNC. Agregamos la mezcla de queso en el vaso sobre la base de mermelada y granola.
3. Para terminar nuestro postre vamos a calentar 30 segundos en el microondas las frambuesas con un sobrecito de endulzante para que saquen su jugo y lo vamos a poner en el vaso sobre la parte de queso.
4. Arriba de todo agregar unos arándanos (o el fruto rojo que quieras) enfriar bien y ¡a disfrutar!

Estas recetas pueden elaborarse con tu marca favorita, recuerda que GNC tiene opciones variadas, de la más alta calidad y ahora con precios mucho más accesibles.

Con GNC vive una vida saludable... ¡Vive Mejor!

www.gnc.com.mx

*Consulte a su médico

Acerca de GNC:

GNC es reconocida como líder mundial en la comercialización de **vitaminas y suplementos alimenticios con más de 7,500 tiendas en 46 países** y en México con 631 tiendas a nivel nacional. Cuenta con una gran variedad de productos de la más **alta calidad** y además ofrece una **asesoría personalizada**, así como **garantía de satisfacción**.

Mayor Información de prensa:
Mala Mujer Comunicación & RP
Contacto: Lety de la Peña
lety@malamujercomunicacion.com
t.7045.0502