

30 dulces veganos y proteicos

Helados, mousses, horneados, snacks y chocolates caseros — con ingredientes exactos, pasos claros y el aporte de proteína de cada receta.



30 RECETAS

Encuentra tu receta

HELADOS PROTEICOS

01. Helado Proteico de Chocolate Ultra Cremoso	pág. 4
02. Helado de Vainilla y Galleta Proteico	pág. 4
03. Helado de Mango y Coco Proteico	pág. 5
04. Helado tipo "Snickers" Proteico	pág. 5
05. Helado de Fresa Cheesecake Proteico	pág. 6
06. Helado de Café Cremoso	pág. 6
07. Helado de Chocolate Blanco Vegano Proteico	pág. 7
08. Helado de Matcha Proteico	pág. 7
09. Helado de Arándanos	pág. 8
10. Helado de Cacao y Almendra	pág. 8

CREMAS, MOUSSES Y VASITOS

11. Mousse Proteica de Chocolate	pág. 9
12. Mug Cake Proteico de Chocolate	pág. 9
13. Pudding de Chía Proteico	pág. 10
14. Yogur Dulce Proteico	pág. 10
15. Crema de Cacao Fit (tipo Nutella)	pág. 11
16. Batido Postre Saciador	pág. 11
17. Mousse de Mango Proteico	pág. 12
18. Crema Dulce de Cacahuete Proteica	pág. 12
19. Flan Vegano Proteico Express	pág. 13
20. Postre de Manzana y Canela Proteico	pág. 13

HORNEADOS PROTEICOS

21. Brownie Proteico Húmedo (8 porciones)	pág. 14
22. Tarta de Chocolate Fit Proteica	pág. 14
23. Donuts Veganos Proteicos (6 donuts)	pág. 15
24. Galletas Proteicas Crujientes (12 galletas)	pág. 15
25. Bizcocho Esponjoso Proteico (8 porciones)	pág. 16
26. Tarta de Zanahoria Proteica (8 porciones)	pág. 16

SNACKS ENERGÉTICOS

27. Bolitas Energéticas Proteicas (12 bolitas)	pág. 17
28. Barritas Proteicas Caseras (8 barritas)	pág. 17

CHOCOLATES CASEROS

29. Chocolate Casero Proteico	pág. 18
30. Trufas Veganas Proteicas (15 trufas)	pág. 18

PARA QUE TE SALGAN A LA PRIMERA

Cómo usar este recetario

EQUIVALENCIAS RÁPIDAS

1 cda (cucharada) = 15 ml · 1 cdta (cucharadita) = 5 ml
1 scoop de proteína ≈ 30 g (revisa el tuyo, varía por marca)

SOBRE LA PROTEÍNA INDICADA

Es una referencia orientativa según el tipo y marca de proteína en polvo vegana que uses. Ajusta las cantidades si tu producto aporta más o menos proteína por scoop.

TOFU SEDOSO

Escúrrelo bien antes de usarlo — el exceso de agua aguachina la textura final, sobre todo en helados y mousses.

CONGELADOS QUE NO CRISTALIZAN

Si tu helado queda con cristales de hielo, remuévelo con un tenedor a mitad del tiempo de congelación, como se indica en varias recetas.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE RECETARIO

 **Helados proteicos** (recetas 1-10) ·  **Cremas, mousses y vasitos** (11-20) · 
Horneados proteicos (21-26) ·  **Snacks energéticos** (27-28) ·  **Chocolates caseros** (29-30). Usa el índice para saltar directamente a la que te apetezca hoy.

UN APUNTE DE MENTORA

Estas son recetas pensadas para disfrutar con más proteína y menos culpa — no para comer "sin límite" solo porque sean veganas o proteicas. Encájalas dentro de tu alimentación global, como el resto de recomendaciones que ves en la academia.

RECETA 01



Helado Proteico de Chocolate Ultra Cremoso

INGREDIENTES

- 300 g de tofu sedoso
- 2 scoops (60 g) de proteína de chocolate
- 3 cdas de cacao puro en polvo
- 3 cdas de sirope de agave
- 1 cda de aceite de coco
- 100 ml de leche de avena
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1 Bate todos los ingredientes en batidora hasta obtener una crema completamente lisa.
- 2 Vierte en un recipiente apto para congelar.
- 3 Congela 4 horas mínimo (o toda la noche).
- 4 Saca 10 minutos antes de servir para que sea más cremoso.
- 5 Decora con virutas de chocolate negro y sirope.

💪 ~28 g por porción

RECETA 02



Helado de Vainilla y Galleta Proteico

INGREDIENTES

- 250 g de yogur de soja natural
- 1 scoop (30 g) de proteína de vainilla
- 2 cdas de sirope de agave
- 1 cda de extracto de vainilla
- 50 g de galletas veganas integrales trituradas
- 50 ml de leche de coco

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla yogur, proteína, agave, vainilla y leche de coco hasta integrar bien.
- 2 Incorpora las galletas trituradas con movimientos suaves.
- 3 Vierte en un molde y congela mínimo 5 horas.
- 4 Desmolda y sirve con más galleta troceada por encima.

💪 ~22 g por porción



RECETA 03

Helado de Mango y Coco Proteico

INGREDIENTES

- 200 g de mango congelado
- 200 ml de leche de coco entera
- 1 scoop (30 g) de proteína sabor vainilla o coco
- 2 cdas de sirope de agave
- Zumo de 1 lima
- Coco rallado para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Tritura el mango congelado con la leche de coco hasta obtener una textura suave.
- 2 Añade la proteína, el agave y el zumo de lima. Bate de nuevo.
- 3 Prueba y ajusta el dulzor.
- 4 Congela 3-4 horas en molde de silicona o tarrina.
- 5 Sirve con coco rallado y rodajas de mango fresco.

💪 ~18 g por porción



RECETA 04

Helado tipo "Snickers" Proteico

INGREDIENTES

- 250 g de yogur de soja natural
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 3 cdas de mantequilla de cacahuete natural
- 2 cdas de sirope de dátil o agave
- 30 g de cacahuetes tostados
- 50 g de chocolate negro vegano fundido

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla yogur, proteína, mantequilla de cacahuete y sirope hasta integrar.
- 2 Incorpora los cacahuetes troceados.
- 3 Vierte en moldes de polo y congela 6 horas.
- 4 Desmolda y baña en chocolate negro fundido.
- 5 Vuelve a congelar 15 minutos hasta que el chocolate solidifique.

💪 ~25 g por porción



RECETA 05

Helado de Fresa Cheesecake Proteico

INGREDIENTES

- 200 g de tofu sedoso
- 150 g de fresas frescas o congeladas
- 1 scoop de proteína de vainilla o fresa
- 3 cdas de zumo de limón
- 2 cdas de agave
- 50 g de galletas veganas para la base

PREPARACIÓN

- 1 Bate tofu, proteína, limón y agave hasta obtener una textura muy lisa.
- 2 Tritura la mitad de las fresas e incorpóralas a la mezcla.
- 3 Trocea el resto de fresas y añade a mano.
- 4 Vierte en molde con base de galleta triturada.
- 5 Congela mínimo 5 horas. Desmolda y sirve con fresas frescas.

💪 ~20 g por porción



RECETA 06

Helado de Café Cremoso

INGREDIENTES

- 250 g de yogur de soja natural
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 2 cdas de café soluble
- 2 cdas de sirope de agave
- 100 ml de leche de avena
- 1 cdta de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- 1 Disuelve el café en la leche de avena tibia.
- 2 Mezcla todos los ingredientes en batidora hasta textura homogénea.
- 3 Prueba el dulzor y ajusta.
- 4 Congela en tarrina 4-5 horas.
- 5 Sirve con granos de café de chocolate negro vegano.

💪 ~22 g por porción

RECETA 07



Helado de Chocolate Blanco Vegano Proteico

INGREDIENTES

- 300 g de tofu sedoso
- 80 g de chocolate blanco vegano
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 2 cdas de manteca de cacao
- 3 cdas de sirope de agave
- 100 ml de leche de coco

PREPARACIÓN

- 1 Funde el chocolate blanco con la manteca de cacao al baño maría.
- 2 Bate tofu con proteína, agave y leche de coco.
- 3 Añade el chocolate fundido templado a la mezcla.
- 4 Integra bien y congela 5-6 horas.
- 5 Decora con virutas de chocolate blanco vegano.

 ~24 g por porción

RECETA 08



Helado de Matcha Proteico

INGREDIENTES

- 250 g de yogur de soja natural
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 2 cdas de matcha en polvo (grado culinario)
- 3 cdas de sirope de agave
- 100 ml de leche de avena
- 1 cdta de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- 1 Disuelve el matcha en un poco de leche de avena caliente, sin grumos.
- 2 Mezcla todos los ingredientes en batidora potente.
- 3 Ajusta el dulzor.
- 4 Congela 4-5 horas. Remueve a mitad del proceso para evitar cristales.
- 5 Sirve con polvo de matcha por encima.

 ~20 g por porción



RECETA 09

Helado de Arándanos

INGREDIENTES

- 200 g de arándanos congelados
- 200 g de yogur de soja natural
- 1 scoop de proteína de vainilla o frutos del bosque
- 2 cdas de agave
- Zumo de ½ limón
- Arándanos frescos para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Tritura arándanos congelados con yogur hasta textura suave.
- 2 Añade proteína, agave y zumo de limón. Bate de nuevo.
- 3 Vierte en recipiente y congela 4 horas.
- 4 Remueve con tenedor a las 2 horas para una textura más cremosa.
- 5 Sirve con arándanos frescos y menta.

💪 ~18 g por porción



RECETA 10

Helado de Cacao y Almendra

INGREDIENTES

- 300 g de tofu sedoso
- 2 cdas de cacao puro
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 3 cdas de mantequilla de almendra
- 2 cdas de sirope de agave
- 40 g de almendras tostadas troceadas
- Pizca de sal marina

PREPARACIÓN

- 1 Bate tofu, cacao, proteína, mantequilla de almendra y agave hasta obtener una crema lisa.
- 2 Añade la sal y prueba.
- 3 Incorpora las almendras troceadas a mano.
- 4 Congela en tarrina 5-6 horas.
- 5 Sirve con almendras extra y un hilo de mantequilla de almendra.

💪 ~26 g por porción



RECETA 11

Mousse Proteica de Chocolate**INGREDIENTES**

- 200 g de tofu sedoso
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 2 cdas de cacao puro
- 2 cdas de sirope de agave
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1 Introduce todos los ingredientes en la batidora.
- 2 Tritura 60 segundos hasta textura completamente lisa y aireada.
- 3 Prueba y ajusta el dulzor.
- 4 Sirve inmediatamente o refrigera 30 minutos para más firmeza.
- 5 Decora con cacao en polvo y frambuesas.

 ~22 g

RECETA 12

Mug Cake Proteico de Chocolate**INGREDIENTES**

- 1 scoop (30 g) de proteína de chocolate
- 2 cdas de harina de avena
- 1 cda de cacao puro
- ½ cdta de levadura
- 1 cda de agave o eritritol
- 80 ml de leche vegetal
- 1 cda de aceite de coco
- 10 g de chocolate negro vegano picado

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes secos en una taza grande apta para microondas.
- 2 Añade la leche vegetal y el aceite. Mezcla bien sin grumos.
- 3 Pon los trozos de chocolate en el centro.
- 4 Cocina en microondas a máxima potencia 90 segundos.
- 5 Deja reposar 1 minuto antes de comer.

 ~24 g



RECETA 13

Pudding de Chía Proteico**INGREDIENTES**

- 4 cdas de semillas de chía
- 250 ml de leche de coco o avena
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 1 cda de agave
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Frutas frescas para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Bate la leche con la proteína y el agave hasta integrar bien.
- 2 Añade la chía y remueve con fuerza para evitar grumos.
- 3 Espera 5 minutos y vuelve a remover.
- 4 Refrigera mínimo 4 horas o toda la noche.
- 5 Sirve con frutas frescas y coco rallado.

 ~20 g

RECETA 14

Yogur Dulce Proteico**INGREDIENTES**

- 200 g de yogur de soja natural sin azúcar
- ½ scoop de proteína de vainilla
- 1 cda de mantequilla de almendra
- 1 cda de agave o sirope de arce
- Granola vegana, frutas y coco rallado para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el yogur con la proteína hasta que quede completamente integrada.
- 2 Añade la mantequilla de almendra y el agave. Remueve bien.
- 3 Sirve en bol y decora con los toppings.
- 4 Consume inmediatamente para disfrutar la textura óptima.

 ~18 g



RECETA 15

**Crema de Cacao Fit
(tipo Nutella)**

INGREDIENTES

- 150 g de avellanas tostadas
- 2 cdas de cacao puro
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 3 cdas de sirope de agave
- 2 cdas de aceite de coco
- Pizca de sal
- 50 ml de leche de avena, si necesitas más fluidez

PREPARACIÓN

- 1 Tritura las avellanas en procesador 3-5 minutos hasta obtener mantequilla.
- 2 Añade cacao, proteína, agave, aceite y sal.
- 3 Procesa otros 2 minutos hasta obtener una crema muy lisa.
- 4 Si está muy espesa, añade leche vegetal poco a poco.
- 5 Guarda en tarro de cristal en la nevera.

 ~8 g por cucharada

RECETA 16

**Batido Postre
Saciador**

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado grande
- 1 scoop de proteína de chocolate o vainilla
- 200 ml de leche de avena
- 2 cdas de mantequilla de cacahuete
- 1 cda de cacao puro
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Introduce todos los ingredientes en una batidora potente.
- 2 Tritura hasta obtener textura espesa y sin grumos.
- 3 Si queda demasiado espeso, añade un poco más de leche.
- 4 Sirve inmediatamente en vaso alto.
- 5 Decora con mantequilla de cacahuete y plátano en rodajas.

 ~30 g



RECETA 17

Mousse de Mango Proteico**INGREDIENTES**

- 200 g de mango maduro
- 150 g de tofu sedoso
- 1 scoop de proteína de vainilla o mango
- 2 cdas de agave
- Zumo de ½ lima
- Mango fresco para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Tritura mango y tofu sedoso hasta obtener una crema completamente lisa.
- 2 Añade proteína, agave y lima. Tritura de nuevo.
- 3 Prueba y ajusta acidez y dulzor.
- 4 Refrigera 1 hora.
- 5 Sirve en copas con mango fresco en daditos.

 ~19 g

RECETA 18

Crema Dulce de Cacahuete Proteica**INGREDIENTES**

- 100 g de mantequilla de cacahuete natural
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 2 cdas de agave
- 50 ml de leche de avena
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Pizca de sal marina

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes con espátula o batidora.
- 2 Añade leche poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
- 3 Ajusta sal y dulzor a tu gusto.
- 4 Sirve con manzana en láminas, plátano o tostadas de arroz.
- 5 Guarda en nevera hasta 1 semana.

 ~20 g por porción



RECETA 19

Flan Vegano Proteico Express

INGREDIENTES

- 300 g de tofu sedoso
- 200 ml de leche de coco
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 3 cdas de agave
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 2 cdas de agar-agar
- 3 cdas de azúcar de coco para el caramelo

PREPARACIÓN

- 1 Haz el caramelo fundiendo el azúcar de coco en sartén hasta dorar y viértelo en moldes.
- 2 Calienta la leche de coco con agar-agar 2 minutos removiendo.
- 3 Tritura tofu con proteína, agave y vainilla.
- 4 Mezcla la base de tofu con la leche caliente.
- 5 Vierte sobre el caramelo y refrigera 3 horas hasta cuajar.

 ~22 g

RECETA 20

Postre de Manzana y Canela Proteico

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas
- ½ scoop de proteína de vainilla
- 150 g de yogur de soja natural
- 1 cda de agave
- 1 cdta de canela molida
- Pizca de cardamomo (opcional)
- Granola vegana para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Pela y trocea las manzanas. Saltéalas con canela y agave 5 minutos.
- 2 Mezcla yogur con proteína hasta obtener una crema homogénea.
- 3 Sirve la crema proteica en un bol.
- 4 Coloca la manzana caramelizada encima.
- 5 Termina con granola y más canela.

 ~16 g

RECETA 21

**Brownie Proteico
Húmedo (8 porciones)**

INGREDIENTES

- 200 g de alubias negras cocidas y escurridas
- 2 scoops de proteína de chocolate
- 3 cdas de cacao puro
- 4 cdas de sirope de agave
- 3 cdas de aceite de coco fundido
- 1 cdta de extracto de vainilla
- ½ cdta de levadura
- 60 g de chocolate negro vegano picado

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 175 °C y engrasa un molde cuadrado.
- 2 Tritura las alubias hasta obtener un puré completamente liso.
- 3 Mezcla con proteína, cacao, agave, aceite y vainilla.
- 4 Añade levadura y chocolate picado. Integra bien.
- 5 Hornea 20-22 minutos; el centro debe quedar algo húmedo.
- 6 Deja enfriar completamente antes de cortar.

~18 g por porción

RECETA 22

**Tarta de Chocolate Fit
Proteica**

INGREDIENTES

- Base: 150 g de dátiles Medjool sin hueso
- Base: 100 g de almendras crudas
- Base: 2 cdas de cacao puro
- Base: pizca de sal
- Relleno: 300 g de tofu sedoso
- Relleno: 2 scoops de proteína de chocolate
- Relleno: 100 g de chocolate negro vegano fundido
- Relleno: 3 cdas de agave

PREPARACIÓN

- 1 Procesa dátiles, almendras, cacao y sal hasta obtener una masa pegajosa.
- 2 Extiende en molde de tarta desmontable, presiona bien y refrigera.
- 3 Bate tofu con proteína, chocolate fundido y agave hasta obtener una crema sedosa.
- 4 Vierte sobre la base fría.
- 5 Refrigera mínimo 4 horas o congela 2 horas.
- 6 Decora con cacao y frutos del bosque.

~24 g por porción



RECETA 23

Donuts Veganos Proteicos (6 donuts)

INGREDIENTES

- 100 g de harina de avena
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 1 cdta de levadura
- 2 cdas de agave
- 150 ml de leche de avena
- 2 cdas de aceite de coco
- 100 g de chocolate negro vegano para el glaseado

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde de donuts.
- 2 Mezcla los ingredientes secos. Añade los húmedos y bate hasta obtener una masa lisa.
- 3 Vierte en el molde con manga pastelera.
- 4 Hornea 12-14 minutos hasta que al pinchar salga limpio.
- 5 Deja enfriar, glasea con chocolate fundido y decora al gusto.

 ~14 g por donut

RECETA 24

Galletas Proteicas Crujientes (12 galletas)

INGREDIENTES

- 100 g de mantequilla de almendra
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 60 g de copos de avena
- 3 cdas de agave
- 1 cda de aceite de coco
- ½ cdta de bicarbonato
- 60 g de pepitas de chocolate negro vegano

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 175 °C y forra una bandeja con papel.
- 2 Mezcla mantequilla, agave y aceite. Añade proteína y avena.
- 3 Incorpora bicarbonato y pepitas de chocolate.
- 4 Forma bolitas y aplana en la bandeja.
- 5 Hornea 10-12 minutos. Deja enfriar para que crujan.

 ~8 g por galleta

RECETA 25

**Bizcocho Esponjoso Proteico (8 porciones)**

INGREDIENTES

- 150 g de harina de avena
- 2 scoops de proteína de vainilla
- 1 cdta de levadura
- 3 cdas de agave
- 200 ml de leche de avena
- 3 cdas de aceite de girasol
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde.
- 2 Mezcla los secos: harina, proteína y levadura.
- 3 Mezcla los húmedos: agave, leche, aceite, vainilla y ralladura.
- 4 Une ambas mezclas sin sobrebatar.
- 5 Hornea 30-35 minutos. Comprueba con un palillo.
- 6 Deja enfriar en el molde 15 minutos antes de desmoldar.

 ~16 g por porción

RECETA 26

**Tarta de Zanahoria Proteica (8 porciones)**

INGREDIENTES

- 200 g de zanahoria rallada
- 150 g de harina de avena
- 1 scoop de proteína de vainilla
- 3 cdas de agave
- 3 cdas de aceite
- 1 cdta de canela
- ½ cdta de jengibre
- 1 cdta de levadura + ½ cdta de bicarbonato
- 150 ml de leche de avena
- Frosting: 150 g de anacardos remojados + agave + limón

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Mezcla secos y húmedos; une ambas mezclas y añade la zanahoria rallada.
- 3 Hornea 30-35 minutos en molde engrasado.
- 4 Para el frosting, tritura anacardos remojados con agave y limón hasta obtener una crema.
- 5 Cubre la tarta fría con el frosting y decora con nueces.

 ~19 g por porción



RECETA 27

Bolitas Energéticas Proteicas (12 bolitas)

INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 1 scoop de proteína de chocolate o vainilla
- 80 g de mantequilla de cacahuete
- 3 cdas de agave
- 30 g de pepitas de chocolate negro vegano
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bol grande.
- 2 Si la mezcla está muy seca, añade un poco más de agave.
- 3 Refrigera 20 minutos.
- 4 Forma bolitas del tamaño de una nuez.
- 5 Guarda en nevera hasta 10 días o congela.

 ~12 g por 2 bolitas



RECETA 28

Barritas Proteicas Caseras (8 barritas)

INGREDIENTES

- 150 g de copos de avena
- 2 scoops de proteína de vainilla o chocolate
- 100 g de mantequilla de almendra
- 4 cdas de agave
- 50 g de arándanos secos o pasas
- 30 g de semillas de girasol
- 100 g de chocolate negro vegano para cobertura

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la mantequilla de almendra con el agave hasta que esté fluida.
- 2 Mezcla con avena, proteína, frutos secos y semillas.
- 3 Presiona firmemente en un molde rectangular y refrigera 1 hora.
- 4 Corta en 8 barritas.
- 5 Baña la base en chocolate fundido y refrigera hasta que solidifique.

 ~15 g por barrita



RECETA 29

Chocolate Casero Proteico

INGREDIENTES

- 100 g de manteca de cacao
- 50 g de cacao puro en polvo
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 3 cdas de agave o eritritol
- Sal marina en escamas
- Opcional: nueces, arándanos o nibs de cacao

PREPARACIÓN

- 1 Funde la manteca de cacao al baño maría a fuego suave.
- 2 Añade cacao, proteína y endulzante. Mezcla bien.
- 3 Prueba y ajusta el dulzor.
- 4 Vierte en molde de silicona o bandeja forrada.
- 5 Añade sal y toppings. Congela 30 minutos hasta solidificar.

👉 ~8 g por porción de 30 g



RECETA 30

Trufas Veganas Proteicas (15 trufas)

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate negro vegano (70 % o más)
- 100 ml de leche de coco entera
- 1 scoop de proteína de chocolate
- 1 cda de mantequilla de almendra
- Cacao puro para rebozar
- Opcional: matcha, coco rallado o pistachos

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la leche de coco hasta casi hervir.
- 2 Vierte sobre el chocolate picado y espera 2 minutos sin remover.
- 3 Remueve hasta obtener una ganache lisa. Añade proteína y mantequilla de almendra.
- 4 Refrigera 2-3 horas hasta consistencia firme.
- 5 Forma bolitas con las manos, reboza en cacao y guarda en nevera.

👉 ~10 g por 2 trufas

PARA TERMINAR

30 recetas, cero excusas para dejar de disfrutar

Guarda este recetario y prueba una receta nueva cada semana. Cuéntanos en la comunidad de WhatsApp cuál te ha sorprendido más — y si le haces algún cambio, compártelo con el resto de alumnos.

¿QUIERES MÁS RECURSOS COMO ESTE?

Esta guía forma parte de la Biblioteca de Recursos de Mentora. Encontrarás muchas más — recetas, guías de mitos y evidencia, y clases prácticas— siempre disponibles dentro de tu cuenta.