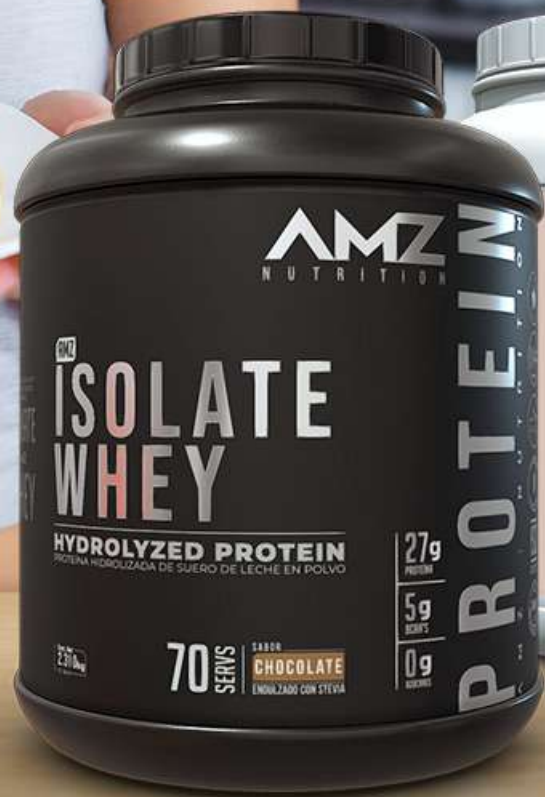




# 5

RECETAS CON TUS  
PROTEÍNAS FAVORITAS

**AMZ**  
NUTRITION





## PANQUEQUES ENERGÉTICOS CON PROTEÍNA AMZ

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

BAJO EN  
CARBOHIDRATOS

### INGREDIENTES

- ½ Taza De Proteína Natural Amz
- 1 Taza De Avena
- 2 Cucharadas De Semillas De Lino Molidas
- 2 Huevos
- 3 Claras De Huevo
- 4 Cucharaditas De Levadura En Polvo
- ½ Cucharadita De Canela
- 1 Plátano
- 1 Pizca De Sal
- ½ Taza De Tus Toppings Preferidos

¡Comienza tu día con estos panqueques cargados de energía y sabor, impulsados por la **proteína en polvo de AMZ!** Esta receta transforma los desayunos convencionales al convertir la harina por proteína, ofreciendo una opción nutritiva y deliciosa.

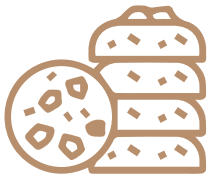
Los panqueques, sin azúcares añadidos y bajos en carbohidratos, son versátiles para adaptarse a diversas dietas. ¡Además, puedes añadir tus toppings favoritos como chocolate, arándanos frescos o nueces para una experiencia aún más deliciosa!

### INSTRUCCIONES

- 1 Enérgicamente, agrega todos los ingredientes junto con tus toppings favoritos en una licuadora o robot de cocina. Mezcla hasta obtener una pasta suave y sedosa.
- 2 Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. ¡Recuerda, la temperatura justa es clave para unos panqueques perfectos!
- 3 Vierte ¼ de taza de la masa en la sartén caliente.
- 4 Si deseas, esparce delicadamente algunos toppings sobre los panqueques mientras se cocinan en la sartén.
- 5 Espera entre dos y tres minutos hasta que los bordes se vean ligeramente secos y, ¡dale la vuelta!
- 6 Cocina por uno o dos minutos más y sirve caliente.



¡Estos panqueques con la proteína en polvo AMZ te llenarán de energía y buen sabor para enfrentar el día con entusiasmo!



## GALLETAS ENERGÉTICAS CON PROTEÍNA DE CHOCOLATE AMZ

SIN GLUTEN

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

- ½ Taza De Proteína Sabor A Chocolate AMZ
- ¼ De Taza De Harina De Coco
- ½ Cucharadita De Bicarbonato De Sodio
- ¼ De Taza De Coco Rallado Deshidratado
- ¼ De Taza De Nueces De Brasil Molidas
- ¼ De Taza De Leche
- 1 Huevo
- ¼ De Taza De Chispas De Chocolate

¡Deleita tu paladar con estas deliciosas galletas de proteína de chocolate, potenciadas con la esencia única de la proteína de guisante de sabor a chocolate de AMZ! Esta receta innovadora no solo ofrece un sabor increíble, sino que también es apta para celíacos al usar harina de coco y nueces de Brasil en lugar de trigo. ¡Una opción sin gluten que te encantará!

### INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 170° C (340° F) y prepárate para una experiencia de horneado emocionante.
- 2 En un tazón grande, mezcla con alegría la proteína en polvo de guisante AMZ, la harina de coco, el bicarbonato de sodio, el coco rallado y las nutritivas nueces de Brasil molidas.
- 3 En otro tazón, bate con entusiasmo la leche y el huevo hasta lograr una combinación perfecta.
- 4 Agrega gradualmente la mezcla de leche al tazón con la proteína en polvo AMZ, mezclando constantemente con optimismo.
- 5 Con delicadeza, incorpora las chispas de chocolate para añadir un toque dulce y delicioso.
- 6 Forma 12 bolitas con la mezcla y colócalas con cariño en una bandeja con papel de horno.
- 7 Lléalas al horno y hornea de 15 a 20 minutos, hasta que las galletas estén firmes pero ligeramente suaves en el centro.
- 8 Deja que se enfríen y ¡prepárate para disfrutar de estas maravillosas galletas llenas de energía y sabor!



¡Estas galletas de proteína de chocolate AMZ son la combinación perfecta entre sabor y nutrición que no querrás perderte!



## BOLITAS ENERGÉTICAS DE PROTEÍNA Y NUECES AMZ

GRASAS  
SALUDABLES

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

½ Taza De Proteína Sabor A Vainilla AMZ  
1 Taza De Mantequilla De Nueces  
¼ De Taza De Néctar De Agave  
2 Cucharadas De Aceite De Coco  
¼ De Taza De Copos De Coco, Nueces  
Picadas, Frutos Secos U Otros Toppings

¡Una merienda que elevará tu energía y te hará vibrar de sabor! Estas bolitas de proteínas son una delicia perfecta para aquellos que buscan un impulso de energía sin comprometer el gusto.

Además, repletas de grasas saludables, son ideales para acompañarte en tus aventuras al aire libre. ¡Prepara estas bolitas de proteínas y personalízalas con tus toppings favoritos para una experiencia aún más increíble!

### INSTRUCCIONES

- 1 Enérgicamente, coloca todos los ingredientes (excepto el aceite de coco) en un recipiente y mézclalos hasta obtener una combinación homogénea y emocionante.
- 2 Comienza con una cucharadita de aceite de coco y, si sientes que la masa está seca, agrega un poco más para lograr la textura perfecta.
- 3 Divide la mezcla en porciones de ⅛ de taza y forma bolitas firmes y llenas de energía.
- 4 Guarda estas bolitas en un recipiente hermético hasta que estés listo para saborearlas y elevar tu día con un estallido de delicioso poder proteico.



¡Estas bolitas de proteínas y nueces AMZ son la compañía perfecta para cualquier momento del día, llenándote de energía y sabor para seguir adelante con tu jornada!



## WAFFLES ENERGÉTICOS DE PROTEÍNA VEGETAL VEGANA AMZ

PROTEÍNA  
VEGETAL

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

½ Taza De Proteína Vegana AMZ  
1 Taza De Harina De Avena  
½ Taza De Harina De Coco  
½ Cucharada De Extracto De Vainilla  
½ Cucharada De Canela  
1 ½ Plátanos  
1 Y ¼ Taza De Leche De Almendra Sin Azúcar

¡Empieza el día con una explosión de sabor y vitalidad con estos waffles de proteína vegetal! Con la proteína vegetal en polvo de AMZ, esta receta ofrece un festín de nutrientes que te hará sonreír desde la primera mordida. Los ingredientes saludables, como la harina de avena y de coco, se unen para brindarte un desayuno que te encantará. ¡Es hora de encender tu wafflera y disfrutar de un desayuno lleno de energía!

### INSTRUCCIONES

- 1 En un tazón grande, mezcla con alegría todos los ingredientes secos junto con el extracto de vainilla. ¡Hazlo con entusiasmo para una mezcla perfecta!
- 2 En una licuadora, combina los plátanos y la leche hasta obtener una mezcla suave y libre de grumos.
- 3 Vierte gradualmente la mezcla líquida en el tazón de ingredientes secos, mezclando con energía hasta conseguir una pasta suave y sin grumos.
- 4 Prende tu wafflera y caliéntala según las instrucciones del fabricante.
- 5 Vierte la mezcla en la wafflera caliente y cocina hasta que los waffles estén dorados y crujientes.
- 6 Sirve los waffles calientes y añade tus toppings favoritos o un delicioso sirope saludable.



¡Estos Waffles de Proteína Vegetal Vegana AMZ son una combinación perfecta de nutrición, sabor y bondad para empezar tu día con una sonrisa!



## LICUADO TROPICAL DE MANGO Y PIÑA CON ISOLATE WHEY

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

1/2 taza de mango congelado  
1/2 taza de piña congelada  
1 cucharada de Isolate Whey, sabor natural  
1/2 taza de agua de coco o leche de almendras  
2 sobrecitos de endulzante con stevia o miel al gusto  
1/2 taza de yogur griego sin grasa

Imagina un licuado de mango y piña tropical potenciado con isolate whey de AMZ: una fusión única que combina la frescura de las frutas tropicales con la pureza y calidad del isolate whey. Este licuado no solo deleita tu paladar con el exquisito sabor del mango maduro y la jugosidad de la piña, sino que también te brinda los beneficios nutricionales del isolate whey de AMZ, ofreciendo una experiencia refrescante y saludable que revitaliza tu día.

### INSTRUCCIONES

- 1 Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2 Sirva inmediatamente y disfrute.



Su exótico sabor te transportará a paraísos tropicales, ofreciendo una explosión de sabores frutales y una textura suave y cremosa.



## BATIDO DE FRESAS, ARÁNDANOS Y VEGAN ISOLATE

PROTEÍNA  
VEGETAL

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

1/2 taza de fresas congeladas  
1/2 taza de arándanos congelados  
1 plátano maduro  
1 cucharada de Vegan Isolate  
1 taza de leche de avena  
Un puñado de nueces

El batido de fresas y arándanos, potenciado por el vegan isolate de AMZ, es una deliciosa sinfonía de sabores frutales. La frescura de las fresas se entrelaza con la intensidad de los arándanos, mientras que el vegan isolate de AMZ aporta calidad y nutrición. Este batido no solo deleita tu paladar, sino que también te ofrece una opción saludable y reconfortante para disfrutar en cualquier momento del día.

### INSTRUCCIONES

- 1 Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves.
- 2 Vierta en un vaso y disfrute de este nutritivo batido.



Batido vigorizante con fresas y arándanos, fortificado con la calidad nutricional del vegan isolate, ofreciendo sabor y bienestar.



## SMOOTHIE DE PLÁTANO, CACAHUATE Y CHOCOLATE CON ISOLATE WHEY

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

1 plátano maduro  
1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural  
1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar  
1 cucharada de Isolate Whey, sabor chocolate.  
1 taza de leche de almendras o leche regular  
Hielo al gusto

Imagina un smoothie energizante que combina la suavidad del plátano maduro, la cremosidad del cacahuete y el placer del chocolate, potenciado con isolate whey de AMZ. Esta mezcla armoniosa no solo deleita tus sentidos con su sabor reconfortante, sino que también te brinda los beneficios nutricionales del isolate whey de AMZ, convirtiéndose en una opción deliciosa y nutritiva para tu día.

### INSTRUCCIONES

- 1 Mezcle todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una consistencia cremosa.
- 2 Sirva frío para un delicioso y energizante batido.



Smoothie cremoso con plátano, cacahuete y chocolate: una mezcla indulgente y reconfortante para disfrutar en cualquier momento.





## LICUADO VERDE DE AGUACATE E ISOLATE WHEY

SIN AZÚCARES  
AÑADIDOS

### INGREDIENTES

1/4 de aguacate maduro  
1 taza de espinacas frescas  
1 cucharada de proteína Isolate Whey, sabor natural  
1 taza de leche de almendras o cualquier leche vegetal  
1 cucharadita de miel o sirope de agave (opcional)  
Hielo al gusto

La fusión del licuado verde con aguacate y el potencial nutritivo del isolate whey de AMZ ofrece una experiencia refrescante y saludable al combinar la cremosidad del aguacate con los beneficios del isolate whey. Es una mezcla perfecta para revitalizar tu día, brindándote una explosión de nutrientes y un sabor fresco que te impulsa hacia un estilo de vida más saludable.

### INSTRUCCIONES

- 1 Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla sea suave.
- 2 Sirva inmediatamente para un refrescante y nutritivo batido.



Refrescante licuado verde con aguacate: una mezcla cremosa que revitaliza y ofrece un impulso nutritivo refrescante.



Síguenos en:



AMZMEXICO.COM



Para cualquier duda referente al producto comuníquese a nuestra línea de atención a clientes: Tel. (+52) 381 690 1254 y (+52) 381 6901 454.

**México:** [contacto@migh.com.mx](mailto:contacto@migh.com.mx)

**Costa Rica:** [a.clientes@migh.cr](mailto:a.clientes@migh.cr)

**Colombia:** [a.clientes@migh.co](mailto:a.clientes@migh.co)

**España:** [a.clientes@migh.es](mailto:a.clientes@migh.es)

**Perú:** [a.clientes@migh.pe](mailto:a.clientes@migh.pe)