



**NUTRI FIT CENTER**  
NUTRICIÓN Y METABOLISMO  
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

**Licda. María Inés Castro**  
Nutrición Clínica y Deportiva

**Recetas Saludables Prácticas:****CHIPS DE COLIFLOR Y PARMESANO**

½ coliflor

½ tz queso parmesano, 2ctas de aceite de oliva, sal, pimienta al gusto

1 diente de ajo

- Pre calendar al horno a 200 grados.
- En el procesador colocar ½ coliflor, diente de ajo y 1cdita aceite de oliva.
- ½ tz de queso parmesano, sal pimienta al gusto.
- Se observará una masa la cual debe de colocarse sobre un trapo limpio, envolver la masa y escurrirla para eliminar el sobrante de agua.
- Crear mini tortillas con la masa ya escurrida.
- Agregar 1cta aceite olive, en una bandeja para hornear y colocar las mini tortillas de coliflor.
- Hornear por 20-25 minutos.



## Recetas Saludables Prácticas:

### HELADO DE BANANO Y CAFÉ

1 banano

1 taza café

1 sobre stevia (opcional)

- o Corta el banano en unidades pequeñas y congela por 2 Horas.
- o Prepara 1 taza de café a tu gusto.
- o Coloca las unidades de banano y el café dentro del procesador de alimentos o licuadora.
- o Agrega 1 sobre con stevia.
- o Licua hasta obtener una mezcla homogénea.



## Recetas Saludables Prácticas:

### BROWNIE FIT

1 tz de harina de avena

¼ tz cacao sin azúcar

½ banano

1 huevo

1 cdita vainilla

2 cucharadas de almendra o pistacho (opcional)

- Pre calendar el horno 180° centígrados.
- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Hornear por 25 minutos.

