

RECETARIO

Sporty



Fango

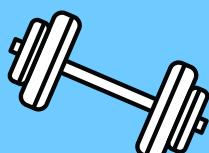
Salad Ultra Protein

Ingredientes:

- Lechuga 200gr
- Cebolla de verdeo 1 unidad
- Tomate 1 unidad
- Dos rebanadas de Sporty
- Dos huevos duros
- Queso light 50gr

Preparación

Cortar en cubitos las dos rebanadas de pan Sporty y meterlos al horno unos 10 minutos o hasta que estén dorados los croutons. Cocinar dos huevos duros, cuando estén listos cortarlos en trocitos. Mientras, lavar muy bien la lechuga, el tomate y la cebolla de verdeo, cortar la lechuga a gusto, el tomate, la cebolla, los huevos duros y el queso en cubitos de 1 cm aproximadamente. Mezclar con los croutons listos y condimentar a gusto.



Sporty pan

Sirve para hacer
croutons y agregar a
tus ensaladas y
sopas, es una opción
más proteica.



Sándwich Detox

Ingredientes:

- Pepino en rodajas
- Puñado de rúcula
- Una rebanada de queso light (50gr)
- Cuatro tajadas de manzana verde
- Una cucharada de mostaza
- Dos rebanadas de Sporty

Preparación

Untar las rebanadas de Sporty con mostaza, se pueden tostar previamente. Acomodar las hojas de rúcula, las rodajas de pepinos y las tajadas de manzana en ambas tapas del sándwich, se puede condimentar a gusto con sal marina, orégano o cilantro, disponer el queso y formar el sandwich.



Sporty pan

**Sirve para hacer
sándwiches livianos
y snacks saludables**



Tostadas Francesas fit

Ingredientes:

- **Un huevo entero**
- **Stevia a gusto**
- **Esencia de vainilla a gusto**
- **Canela**
- **Dos rebanadas de Sporty**
- **Queso blanco untable**
- **Unos hilos de miel o syrup sin azúcar**

Preparación

Batir el huevo con la stevia y la esencia, empapar las rebanadas de pan y llevarlas a una sartén caliente con unas gotas de aceite para que no se pegue. Cocinarlas de ambos lados hasta que estén doradas. Servir con canela, unos hilos de miel o syrup sin azúcar, el queso unttable y la canela.



Sporty pan

**Se puede utilizar
para preparaciones
dulces con frutas o
mermeladas light.**



Tarta proteica de mar

Ingredientes:

- **Sporty pan cantidad necesaria**
- **4 huevos**
- **1 cebolla grande**
- **1/2 morrón**
- **Sal a gusto**
- **1 tomate redondo**
- **1 lata lomitos de atún al natural**
- **100 gr queso fresco opcional**

Preparación

Picar la cebolla y el morrón en porciones pequeñas, volcar las mismas en una sartén y cocinarlas hasta que quede la cebolla transparente. Abrir la lata de atún y retirar el agua, mezclar con un tomate picado chiquito. Volcar ambos ingredientes y saltearlos con la cebolla y el morrón, condimentar a gusto. Retirar la preparación del fuego y dejar enfriar. Tomar una tartera, rociar con aceite en aerosol y colocar rebanadas de pan aplastaditas para formar la base de la tarta, en lugar de masa. Batir dos huevos y condimentarlos a gusto, pintar las rebanadas de pan con el huevo y llevar al horno fuerte por 5 minutos. Mezclar la preparación anterior con dos huevos batidos, volcar y expandir el relleno sobre la base de tarta. Cocinar a horno fuerte hasta que quede firme, unos minutos antes poner por encima el queso fresco para gratinar.

Sporty pan

"Tu fitness de cada
día"

Sporty es la mejor
opción para tu
energía diaria y para
recuperar después
de entrenar.

