



# 1000 RECETAS HECHAS CON





RECETA 01/1000

# TOSTADAS CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 6 TOSTADAS DE MAÍZ
- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- ½ TAZA DE ZANAHORIA FINAMENTE PICADA
- ½ TAZA DE PAPA FINAMENTE PICADA
- 3 HOJAS DE LAUREL
- 3 RAMITAS DE TOMILLO
- 2 AGUACATES
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- JUGO DE LIMÓN

## PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír el Protemás con la zanahoria y la papa, las hojas de laurel y el tomillo, pimienta y sal al gusto. Preparar el guacamol machucando los aguacates y agregando jugo de limón y sal.
- 2 Arma tus tostadas colocando una capa de guacamol, una de Protemás con verduras y espolvorear con queso seco y perejil.

**1000**  
**RECETAS**  
HECHAS CON  
**Protemás**



**HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA**



RECETA 02/1000

# GUISADO VEGETARIANO CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 2½ TAZAS DE PROTEMÁS HIDRATADO
- 2 TAZAS DE TOMATE PICADO
- 3 PAPAS EN CUBOS
- 1 ZANAHORIA EN CUBOS
- 1 CHILE PIMIENTO PICADO
- ½ CEBOLLA EN JULIANA
- ½ TAZA DE CILANTRO PICADO
- ½ TAZA DE VINO BLANCO
- TOMILLO Y LAUREL
- SAL AL GUSTO

## PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla caliente, agregar el Protemás, tomate, cebolla, cilantro, chile pimiento, tomillo, laurel y sal al gusto.
- 2 Sofreír, luego agregar la papa, la zanahoria y el vino blanco, dejar que las verduras se cuezan a fuego bajo.
- 3 Servir acompañado de arroz.





RECETA 03/1000

# SALPICIÓN CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 1 MANOJO DE RÁBANOS
- HIERBABUENA AL GUSTO
- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- SAL
- PIMIENTA
- LIMÓN
- OPCIONAL: CEBOLLA

## PROCEDIMIENTO

- 1 Picar los rábanos, la hierbabuena, agregar la taza de Protemás hidratado y mezclar.
- 2 Agregar el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Si se desea puede agregar cebolla picada.
- 3 Servir y disfrutar.

**1000**  
RECETAS  
HECHAS CON  
**Protemás**



HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA



RECETA 04/1000

# ENCHILADAS CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 TAZAS DE PROTEMÁS HIDRATADO
- ORÉGANO, TOMILLO, LAUREL Y SAL AL GUSTO
- 1 TAZA DE AGUA
- 2 REMOLACHAS
- 1 TAZA DE EJOTES
- 1 ZANAHORIA
- 2 TAZAS DE REPOLLO
- 1 TAZA DE CEBOLLA
- LECHUGA
- TOSTADAS

## PROCEDIMIENTO

- 1 En un sartén agregar aceite, cebolla, ajo, Protemás, orégano y sal al gusto.
- 2 En una olla agregar una taza de agua, añade las remolachas, ejotes, zanahorias, repollo, cebolla, tomillos, laurel y sal.
- 3 Arma las enchiladas.

**1000**  
**RECETAS**  
HECHAS CON  
**Protemás**



HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA



RECETA 05/1000

# COCIDO CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 1 SOBRE DE PROTEMÁS DE 120G
- 1 SOBRE DE CONSOMÉ DE RES
- 3 TOMATES PICADOS
- 1 ZANAHORIA CORTADA EN CUADRITOS
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA
- 3 PAPAS CORTADAS EN CUADRITOS
- 1 CHILE PIMIENTO PICADO
- ½ LIBRA DE EJOTES CORTADOS EN CUADRITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE
- PIMIENTA AL GUSTO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- SAL AL GUSTO
- CILANTRO
- 1 LITRO DE AGUA

## PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír el chile pimiento, el tomate, la cebolla y el ajo con el aceite.
- 2 Agrega las verduras, el agua y el consomé.
- 3 Agrega el Protemás y dejar hervir. Por último agregar sal, pimienta y cilantro al gusto en el último hervor.

**1000**  
**RECETAS**  
HECHAS CON  
**Protemás**



HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA



RECETA 06/1000

# DOBLADAS CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE HARINA PARA TORTILLAS
- AGUA TIBIA LA NECESARIA
- ½ CEBOLLA PICADA
- 1 TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- 1 TAZA DE PAPA PICADA
- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- SAL AL GUSTO
- TOMILLO

## PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír en un sartén la cebolla, la papa, zanahoria con sal al gusto cuando esté bien cocido y machacarlo para que quede un relleno más consistente.
- 2 Formar las tortillas con la masa, rellenarlas, freírlas en poco aceite hasta que estén doradas por ambos lados.





RECETA 07/1000

# ARROZ CHINO CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 2 CEBOLLINES PICADOS
- 2 TAZAS DE ARROZ
- 1 TAZA DE PROTEMÁS
- 2 CUCHARADAS DE SALSA SOYA
- ½ TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- ½ TAZA DE EJOTES PICADOS
- ¼ TAZA DE ARVEJAS

## PROCEDIMIENTO

- 1 En una sartén sofríe los vegetales, el arroz y el Protemás.
- 2 Agrega la salsa soya, mezcla y sirve.

**1000**  
RECETAS  
HECHAS CON  
**Protemás**



HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA



RECETA 08/1000

# LICUADO DE MORA CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 1 CUCHARADA DE PROTEMÁS
- ½ TAZA DE FRESAS
- ½ TAZA DE MORAS
- ½ TAZA DE JUGO DE NARANJA
- HIELO AL GUSTO
- MIEL AL GUSTO

## PROCEDIMIENTO

- 1 Agregar 1 cucharada de Protemás, 1/2 taza de fresas y moras.
- 2 Agregar 1/2 taza de jugo de naranja, hielo y miel al gusto.
- 3 Licuar bien todos los ingredientes y servir.

**1000**  
RECETAS  
HECHAS CON  
**Protemás**



HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA



**RECETA 09/1000**

# TORTITAS DE COLIFLOR CON PROTEMÁS

## INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
  - 2 HUEVOS
  - ½ CHILE PIMIENTO PEQUEÑO
  - ¼ DE REMOLACHA
  - 1 DIENTE DE AJO
  - 1 TAZA DE COLIFLOR
  - 3 RAMAS DE HIERBABUENA
  - 2 CUCHARADAS DE FÉCULA DE MAÍZ
- SAL, PAPRIKA Y PIMIENTA AL GUSTO

## PROCEDIMIENTO

- 1 Colocamos en el procesador el Protémás hidratado, la coliflor, el chile pimiento en trozos, el cuarto de remolacha, la fécula de maíz, el ajo, la paprika, la pimienta y sal al gusto, y procesamos.
- 2 Mientras todo está en el procesador, agregamos los huevos y la hierbabuena.
- 3 En un sartén colocamos y sofreímos nuestra mezcla en la cantidad que creamos necesaria para nuestras tortitas y listo.
- 4 Servimos acompañado de una ensalada.

**1000**  
**RECETAS**  
HECHAS CON  
**Protémás**



**HAZ CLICK PARA  
VER LA RECETA**

# ¿CÓMO HIDRATAR PROTEMÁS?

## PASO 1

Vierte un sobre de Protemás (120 g) en un recipiente.

## PASO 2

Sazona con tus especias favoritas.

## PASO 3

Agregar 1 1/2 taza de agua hirviendo.

## PASO 4

Mezcla cada 5 minutos.





# BENEFICIOS DE LA SOYA



## CUIDA TU CORAZÓN

Ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y mejora tu salud cardiovascular.



## CUIDA TU SALUD ÓSEA

Ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis.



## REDUCE SÍNTOMAS

Disminuye síntomas de la menopausia, gracias a su contenido de antioxidantes e isoflavonas.



[WWW.RECETASPROTEMAS.COM](http://WWW.RECETASPROTEMAS.COM)

