

Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

NUESTRAS RECETAS

SER CONSCIENTE NUTRICIÓN

serconsciente.nutricion@gmail.com



[@serconsciente.nutricion](https://www.instagram.com/serconsciente.nutricion)



www.serconscientenutricion.cl

Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

Desayunos, colaciones y postres

1) Tostadas francesas

https://www.instagram.com/p/BxSLv-aHz5Z/?utm_source=ig_web_copy_link



2) Porridge

https://www.instagram.com/p/BhuJLtJBmd1/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

3) Panqueques de avena

https://www.instagram.com/p/CBvi00tHfOs/?utm_source=ig_web_copy_link



4) Panqueque XL

https://www.instagram.com/p/CER-4DLHvEf/?utm_source=ig_web_copy_link



5) Pudín de semillas de chia

https://www.instagram.com/p/BtBVwnjHI4V/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

6) **Omelette dulce de claras**

https://www.instagram.com/p/BrnmfjEHfFs/?utm_source=ig_web_copy_link



7) **Huevo frito en agua**

<https://okdiario.com/recetas/huevo-frito-sin-aceite-2789235>



8) **Galletón de avena chips**

https://www.instagram.com/p/BkQRiVolKsH/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

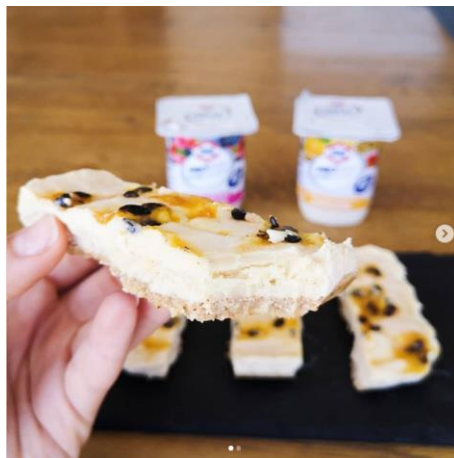
9) Tofu revuelto

https://www.instagram.com/p/BhbiZSsho04/?utm_source=ig_web_copy_link



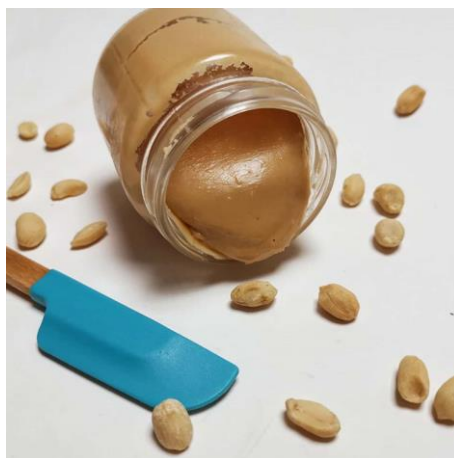
10) Barritas de yogurt

https://www.instagram.com/p/B9h4L_bnlls/?utm_source=ig_web_copy_link



11) Mantequilla de maní

https://www.instagram.com/p/B8tgLMCHfA0/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

12) Barritas de cereal Tika

https://www.instagram.com/p/BvkS3tNnNhu/?utm_source=ig_web_copy_link



13) Barritas con mantequilla de frutos secos

https://www.instagram.com/p/Bwr1W4EnFZN/?utm_source=ig_web_copy_link



14) Bolitas energéticas

https://www.instagram.com/p/CHYt7egn208/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

15) Barritas de cereal

https://www.instagram.com/p/CDKGMxOHiqQ/?utm_source=ig_web_copy_link



16) Pan integral multisemillas

https://www.instagram.com/p/B_NZPtsHnwu/?utm_source=ig_web_copy_link



17) Bolitas de proteína

https://www.instagram.com/p/B-XQV6jnVB4/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

18) Tartaleta de yogurt y fruta

https://www.instagram.com/p/B895zIqHqWx/?utm_source=ig_web_copy_link



19) Batido de frutas

https://www.instagram.com/p/B7mAut2HRSN/?utm_source=ig_web_copy_link



20) Helados de yogurt y fruta

https://www.instagram.com/p/B7DxibLHQ59/?utm_source=ig_web_copy_link

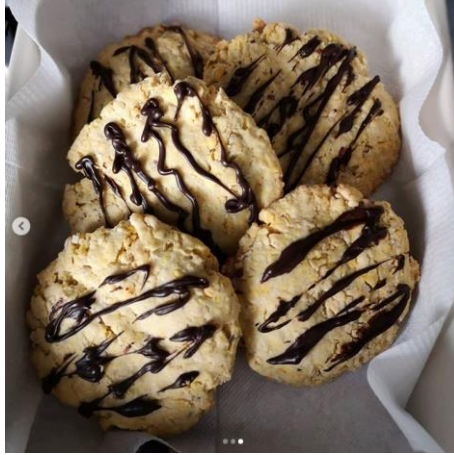


Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

21) Galletas de limón y semillas

https://www.instagram.com/p/B45EXVynFQD/?utm_source=ig_web_copy_link



22) Alfajores sin gluten

https://www.instagram.com/p/B2RJDELn23b/?utm_source=ig_web_copy_link



23) Prestigios (barritas de coco)

https://www.instagram.com/p/B2EXwaunNS2/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

24) Cupcakes de yogurt helado

https://www.instagram.com/p/B1cEPA7nB2z/?utm_source=ig_web_copy_link



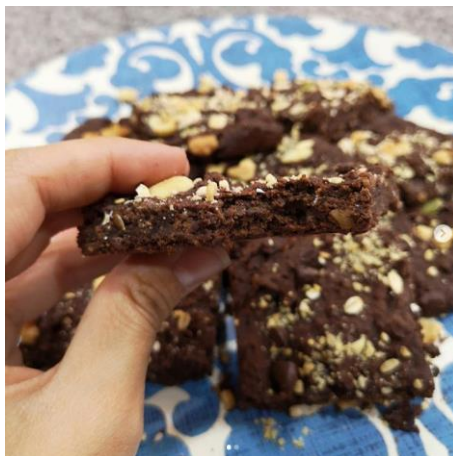
25) Cheesecake de berries

https://www.instagram.com/p/Bx2yWS-n1oM/?utm_source=ig_web_copy_link



26) Brownie vegano

https://www.instagram.com/p/BtWIkQWnM-2/?utm_source=ig_web_copy_link

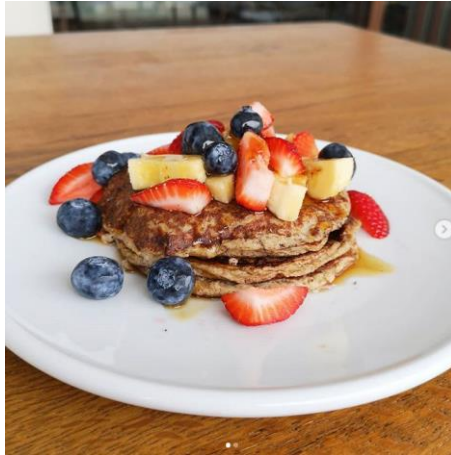


Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

27) Panqueques de proteína

https://www.instagram.com/p/Bq-BGI8HK8W/?utm_source=ig_web_copy_link



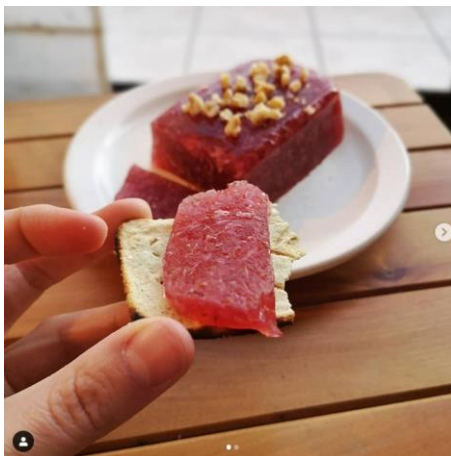
28) Crumble de berries

https://www.instagram.com/p/Bm3jOa_lw76/?utm_source=ig_web_copy_link



29) Dulce de frutillas

https://www.instagram.com/p/CGigoRKnCRg/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

30) Smoothie bowl

https://www.instagram.com/p/CGpewjaHpf-/?utm_source=ig_web_copy_link



31) Bolitas energéticas

https://www.instagram.com/p/CHYt7egn208/?utm_source=ig_web_copy_link



32) Cheesecake alto en proteínas

https://www.instagram.com/p/CIBiFJln27L/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

33) Galletas de manzana

https://www.instagram.com/p/CINtj3rnNE3/?utm_source=ig_web_copy_link



34) Helado de plátano

https://www.instagram.com/p/CJW2-erHIHz/?utm_source=ig_web_copy_link

