



RECETARIO SPEANUT

BARRAS-DE-PROTEINA-CASERAS

BARRAS DE PROTEÍNA CASERAS DE CACAHUATE

Más baratas y con mejor lista de ingredientes que las del súper

MEDIDAS

2 h 40'	8	20'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza **Speanut Light**
- 1 taza proteína en polvo sabor vainilla
- 1 taza avena en hojuelas
- $\frac{1}{4}$ taza leche de almendra
- 2 cda semillas de linaza molida
- al gusto stevia líquida
- 1 pizca sal de mar
- 60 g chocolate amargo para la cobertura

POR PORCIÓN

248	14g	13g	17g	4g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Mezcla crema de cacahuete, leche y stevia en un tazón hasta que quede homogéneo.
- 02 Agrega proteína, avena, linaza y sal. Amasa con las manos: la mezcla debe quedar como plastilina firme.
- 03 Pasa a un molde de 20x10 cm forrado con papel encerado y presiona muy fuerte con el dorso de una cuchara. La compactación define si se rompen o no.
- 04 Refrigera 2 horas.
- 05 Derrite el chocolate a baño maría y baña la superficie. Regresa al refrigerador 20 minutos.
- 06 Desmolda y corta en 8 barras con cuchillo caliente.

Light es la mejor base aquí porque la proteína en polvo ya trae su propio dulzor; con una presentación endulzada quedarían empalagosas.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/barras-de-proteina-caseras

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-01 · MEXICANA · MEDIA

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Cuchillo caliente y limpio entre corte y corte: bordes perfectos.
- 02 Envuelve cada barra en papel encerado para llevarlas.
- 03 Duran 2 semanas en refrigerador.

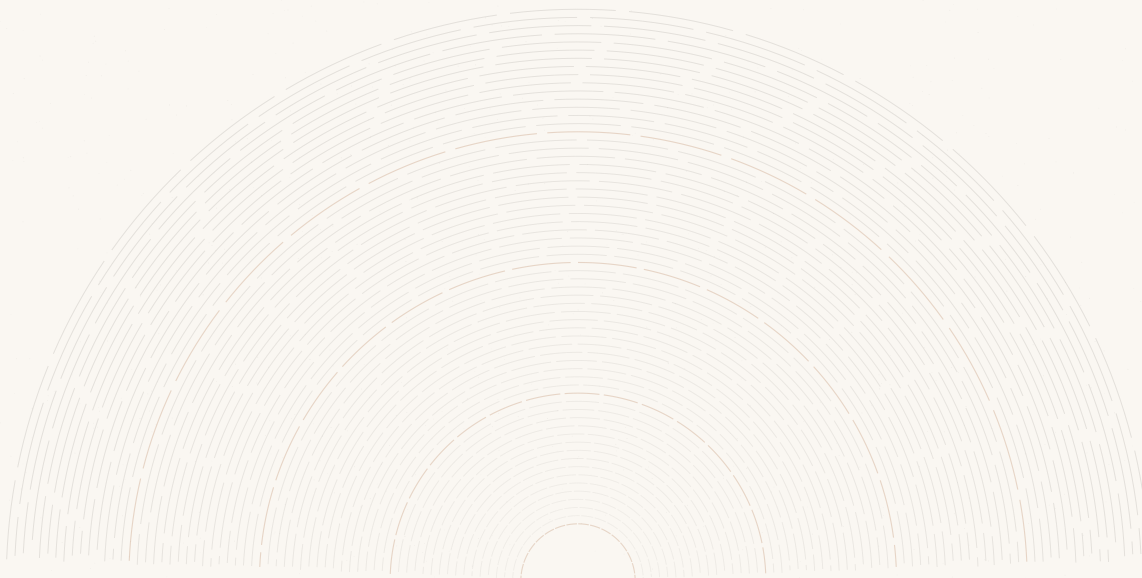
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Sirve cualquier proteína en polvo?

El whey funciona mejor. Las proteínas vegetales absorben más líquido, así que necesitarás 2 a 3 cucharadas extra de leche.

¿Puedo omitir la proteína en polvo?

Sí, cambiándola por 1 taza de harina de almendra, aunque baja la proteína a unos 7 g por barra.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Lightspeanut.mx/productos/light**¿La hiciste?**

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA



Speanut
Crema de Cacahuete