

RECETARIO

 **INSECT**
NUTRITION



INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDO!

Queremos que cuides de tu alimentación mientras te diviertes cocinando, por ello, ponemos a tu disposición este recetario, en donde encontrarás numerosas posibilidades para utilizar tu proteína de grillo **IN Insect Nutrition**, creando alimentos que te encantarán.

Estamos comprometidos con la sociedad, la nutrición y el planeta, por ello hemos creado una **proteína hecha 100% de grillo**, que es en realidad un superalimento con muchos beneficios nutricionales.

Contiene 69% de proteína, **idos veces más que la carne!**, grasas recomendables (omega 3 y 6), hierro, calcio, magnesio, potasio y zinc, todos los aminoácidos esenciales, vitamina B12, fibra soluble e insoluble, y antioxidantes. **¡Y lo mejor de todo es que la puedes agregar en todos tus platillos!**

COMBINA CON TODO



INSECT FITNESS



IN INSECT
ON NUTRITION



ÍNDICE

DESAYUNOS Y SHAKES

04

- **Hot cakes de plátano** 05
- **Hot cakes de vainilla canela** 06
- **Licudo de berries** / Sustituto de desayuno o cena 07
- **Licudo de manzana y espinaca** / Sustituto de cena sin carbohidratos 08
- **Licudo de piña y avena** / Colación de media mañana baja en carbohidratos 09
- **Licudo verde** / Colación vespertina sin carbohidratos 10
- **Shake de plátano y avena** / Sustituto de desayuno 11

SNACKS

12

- **Bolitas de dátil y coco** 13
- **Energy cricket balls** 14
- **Snack de arándanos** 15

DESAYUNOS Y SHAKES

HOT CAKES DE PLÁTANO

05

Rinde 3-4
piezas chicas



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



2 cucharadas
de harina
de avena



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/2 plátano
maduro



2 huevos



1/2
cucharadita
de polvo
para hornear



1/3 taza
de leche de
soya

PREPARACIÓN:



Licúa todo y vierte sobre un sartén caliente previamente engrasado.

Voltear cuando haya burbujas.

Repetir el proceso.

HOT CAKES DE VAINILLA CANELA

06

Rinde 2-4
piezas chicas



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



3 cucharadas
de harina
de avena



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 cucharadas
de chía hidratada
+
2 cucharadas
de claras de huevo o
2 huevos completos



1/3 de taza
de leche de soya
o almendra



1 cucharadita
de vainilla



1/2
cucharadita
de polvo
para hornear



2
cucharaditas
de canela

PREPARACIÓN:



Licúa todo y vierte sobre un sartén caliente previamente engrasado.
Voltea cuando haya burbujas.
Repite el proceso.

LICUADO DE BERRIES

07

Sustituto de desayuno o cena



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/2 taza de berries congeladas



1/2 plátano congelado



1/2 taza de leche de almendra



1/2 taza de agua



1 cucharada de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



1/2 taza de espinacas

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

LICUADO DE MANZANA Y ESPINACA

08

Sustituto
de cena sin
carbohidratos



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/2 manzana
sin semillas



1/2 taza de
espinacas



1/2 calabacita
congelada



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/2 taza
de leche
de almendra



1/2 taza
de agua
(aprox.)

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

*Si quieres una consistencia más líquida puedes añadir más agua.

LICUADO DE PIÑA Y AVENA

09

Colación de media mañana baja en carbohidratos



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/2 taza de piña en cubos



1/2 taza de avena



1/2 taza de espinacas o calabacitas congeladas



1 cucharada de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



1/2 taza de leche de coco



1/2 taza de agua



Hielos (opcional)

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

LICUADO VERDE

10

Colación
vespertina sin
carbohidratos



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



1/2 pepino
sin cáscara y
sin semillas



250 ml
de té verde
(hacer previamente
en una taza)



1/2 taza
de hielos
(puede variar
al gusto)



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



Sustituto de azúcar
(opcional)

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

SHAKE DE PLÁTANO Y AVENA

11

Sustituto de desayuno



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



250 ml de leche light o vegetal



1 plátano congelado



1/2 taza de espinacas



1/2 taza de avena



1 cucharada de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



Sustituto de azúcar (opcional)

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

SNACKS

BOLITAS DE DÁTIL Y COCO

13



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



PREPARACIÓN:



Coloca en el procesador: proteína de grillo, dátiles, aceite de coco. Espera a que se haga una pasta espesa y posteriormente agrega poco a poco la leche de coco hasta que tenga una consistencia maleable.

Cuando ya esté manejable, forma bolitas y vierte girando encima del coco rallado.

ENERGY CRICKET BALLS

14



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína (harina) de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/3 de taza de
avena tostada



2 cucharadas
de crema de
cacaohuate
o almendra



1 cucharada
de yogurt
natural



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 cucharadas
de amaranto



Mezcla en
un bowl

↳ (Colócala en el horno eléctrico en "toast" durante 15 minutos a temperatura media-alta)

PREPARACIÓN:



Revuelve los ingredientes y forma bolitas.



Te saldrán 2 medianas dependiendo del tamaño que las hagas.

Refrigera durante 30 minutos para que tomen consistencia y puedas llevarlas o comerlas.

Puedes preparar más porciones y ya las tienes listas para días posteriores.

SNACK DE ARÁNDANOS

15

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína (harina) de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



2 tazas de arándanos naturales



1 taza de yogurt griego



1 cucharada de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



Papel encerado

PREPARACIÓN:



Licúa el yogurt y la proteína de grillo.



Coloca la mezcla en un bowl.

Ten lista una charola o recipiente plano con una capa de papel encerado.



Con ayuda de una cuchara, cubre los arándanos con el yogurt y colócalos sobre la charola con un espacio entre cada uno.



Mete al congelador durante 2 horas.

Están listos para consumirse.

Ya congelados puedes conservarlos en el congelador en una bolsa hermética o tupper.

INSECT GOURMET



IN INSECT
● NUTRITION



ÍNDICE

PLATOS FUERTES Y GUARNICIONES 04

- **Albóndigas de pollo** / Alto contenido de proteína 05
- **Bolitas de falafel** 06
- **Carpaccio de lenteja o garbanzo** 07
- **Ceviche de champiñones alto en proteína** 08
- **Croquetas de champiñones** 09
- **Jalapeños rellenos de queso** 10
- **Muffins de elote y chile poblano** / Ligeramente dulces 11
- **Tortitas de coliflor** 12
- **Tortitas de lenteja** 13
- **Yakimeshi de coliflor** 14
- **Tapas de cottage y aguacate** 15

TORTILLAS 16

- **Tortillas de proteína de grillo** 17

TACOS FIFÍ 18

- **Tacos de alambre de pollo** 19
- **Tacos de camarón** 20
- **Tacos de champiñones en salsa de chiles secos** 21
- **Tacos de coliflor en salsa buffalo** 22
- **Tacos de jamaica a la mexicana** 23

DIPS Y ADEREZOS 24

- **Aderezo** / Con proteína 25
- **Hummus de berenjena** / Alto en proteína 26
- **Hummus de garbanzo** / Alto en proteína 27
- **Salsa tampico fit** / Alta en proteína 28

PLATOS FUERTES Y GUARNICIONES

ALBÓNDIGAS DE POLLO

05

Alto contenido de proteína
-
2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



300 gr de carne molida de pollo



2 cucharadas de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



2 claras de huevo o 2 cucharadas de claras líquidas



1/2 manojo de cilantro deshidratado



1/4 de cucharadita de sal de ajo



1/4 de cucharadita de cebolla en polvo



1 cucharada de mostaza



Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:



En un recipiente hondo, agregarás carne molida, junto con la proteína de grillo, el cilantro, sal de ajo, cebolla en polvo y pimienta.

Revuelve para incorporar todos los ingredientes. Agrega el huevo, la mostaza y mezcla. Ya tienes una masa para hacer albóndigas, tomarás con una cuchara una cantidad de la masa y hazla bolita. Deberán quedar apretadas y no muy grandes.



Mientras tanto, pon a calentar en un sartén un poco de aceite a fuego medio. Coloca las croquetas con cuidado, pues puede brincar el aceite. Acomoda todas las que te quepan para que se detengan unas con otras y después de 2 minutos, gíralas.

Continúa cocinando y girando hasta que todas estén cocidas. No las dejes mucho tiempo, pues pueden secarse. Entre más chicas las hagas, más rápido estarán listas, elige el tamaño que más te guste. Puedes bañarlas en salsa verde o roja si así lo prefieres.

BOLITAS DE FALAFEL



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/2 cebolla morada



1 cucharada de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1 zanahoria (partida en 4)



2 dientes de ajo



1/2 taza de harina de almendra



1/2 taza de perejil fresco



1/2 taza de cilantro fresco



1/2 cucharadita de pimienta



1/2 cucharadita de paprika



1/2 cucharadita de comino



1 huevo



Sal al gusto

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 200 °C y coloca papel para hornear sobre una charola.



Coloca todos los ingredientes en un procesador cuidando que queden picados pero no hechos puré.

En caso de ser necesario, agrega 1 cucharada de agua para que puedan mezclarse mejor, pero únicamente en caso de que estuviera demasiado dura la mezcla.

Debes mantenerlo lo más seco posible y evitar que se haga puré, pues la consistencia debe ser como de una masa.

Haz bolitas del tamaño de pelotas de ping-pong aproximadamente y colócalas separadas sobre la charola con papel.



Hornea de 30 a 40 minutos hasta que estén doradas.

Para acompañar puedes preparar una mezcla de yogurt griego, perejil, sal de ajo y cebolla en polvo como dip.

CARPACCIO DE LENTEJA O GARBANZO

07

4 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



400 gr de
lenteja cocida
(o garbanzo)



1 taza
de soya



1 cucharada
de salsa
inglesa



1 cucharada
de salsa Maggi®



1/2 taza de
jugo de limón



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 cucharadas
de aceite
de oliva



1/2 pepino en
cuadros chicos sin
semillas ni cáscara

PREPARACIÓN:



Licúa soya, salsa inglesa, salsa Maggi®, limón y proteína de grillo.



Deja reposar las lentejas en la mezcla anterior durante por lo menos dos horas en el refrigerador.

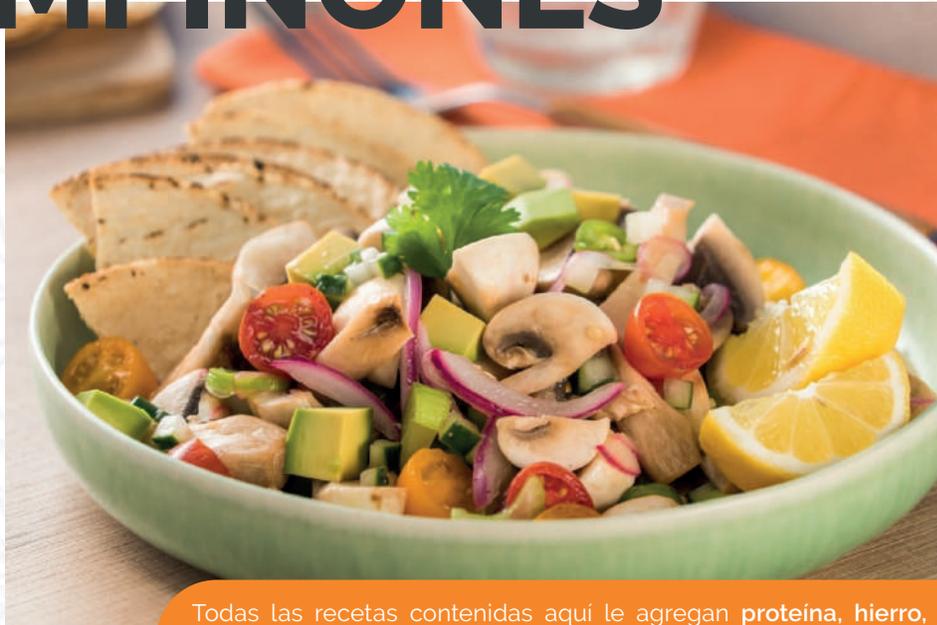
Si consideras que el aderezo es muy espeso puedes agregar un poco más de aceite de oliva.

Acompaña con tostadas, galletas habaneras o con guarnición de verduras asadas.

CEVICHE DE CHAMPIÑONES

08

Alto en
proteína
-
2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.

CEVICHE:



300 gr de
champiñones
en rebanadas



1/3 de taza
de cebolla morada
finamente picada



1/3 de taza
de pimiento rojo
finamente picado



10 aceitunas
en rebanadas

ADEREZO:



1 taza
de soya



1/2 taza de
jugo de limón



Jugo de
1/2 naranja



1 manojo
chico de cilantro



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION

PREPARACIÓN:



Revuelve todos los ingredientes del ceviche.



Licúa todo lo necesario para el aderezo.
10 minutos antes de servir, deja reposar el aderezo con el ceviche.
Sirve sobre tostadas o pan pita.

CROQUETAS DE CHAMPIÑONES

09



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



2 tazas de champiñones



1 taza de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



3 cucharadas de levadura nutricional o
3 cucharadas de queso parmesano



1 cucharadita de sal



3 cucharadas de aceite de olivo



1/2 cucharada de hojuelas de pimienta



1/4 cucharadita de orégano



1/4 cucharadita de tomillo

PREPARACIÓN:



Coloca todos los ingredientes en un procesador para obtener una masa. En caso de ser necesario añade 1 cucharada de agua.



Forma las croquetas y coloca sobre un sartén con un poco de aceite de olivo. Fríelas y voltea hasta que estén completamente cocidas.

Para servir, colócalas sobre lechuga y puedes usar guacamole como aderezo o acompañamiento.

También puedes servir las sobre una salsa de jitomate casera.

JALAPEÑOS RELLENOS DE QUESO

10



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



5 chiles
jalapeños



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 tazas de queso
mozzarella o
manchego rallados



1/8 cucharadita
de pimienta



1 pizca de sal



2 cucharaditas
de hojuelas
de pimienta



2 cucharadas
de aceite
de olivo

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180 °C.

Elimina las venas y espinas con cuidado de los chiles para evitar que se rompan.



Mezcla en un bowl el queso, proteína de grillo, pimienta, sal y hojuelas de pimienta.

Con la mezcla anterior, rellena los chiles.

Colócalos sobre un refractario o charola de horno y rocía el aceite de olivo entre todos los chiles.



Hornea durante 20 minutos y sirve.

MUFFINS DE ELOTE Y CHILE POBLANO

11

Ligeramente
dulces

-
Rinde 6
porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



1/2 taza
de azúcar



2 huevos



2 cucharadas
de miel



1/4 de taza de
yogurt griego



1 1/2 cucharaditas
de polvo para
hornear



1/2 cucharadita
de bicarbonato
de sodio



1/2 cucharadita
de sal



4 cucharadas
de aceite



1/2 taza de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1 taza de
harina de trigo



1/2 taza de granos
de elote amarillos
molidos



1 chile poblano
asado y pelado
partido en cuadros

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°C.

Mezcla las harinas, el polvo para hornear, bicarbonato y sal.



Coloca en un bowl el azúcar, miel y huevos. Bate hasta que la mezcla sea homogénea.

Añade poco a poco la mezcla de sólidos y mezcla durante un par de minutos.

Agrega también el yogurt griego y sigue mezclando.

Por último agrega los granos de elote y chile poblano de manera envolvente.



Hornea de 12 a 16 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.

TAPAS DE COTTAGE Y AGUACATE

12

4 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



1 aguacate
maduro



1 taza de
queso cottage



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



Sal
y pimienta
al gusto



1 jitomate
en rebanadas



1/2 taza
de germen
de alfalfa

PREPARACIÓN:



Machaca el aguacate junto con la proteína de grillo. Tomará un color oscuro, es normal y sabe muy bien.



Agrega sal y pimienta.

Unta la mezcla anterior sobre una rebanada de pan tostado (puede ser multigrano, integral o artesanal) encima el queso cottage, los jitomates y germen de alfalfa.

TORTITAS DE COLIFLOR

13

Rinde para
8 tortitas



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



3 cucharadas
de yogurt



3 claras
de huevo



1 cucharada de
chía hidratada
en agua



2 tazas de bits
de coliflor o coliflor
cortada muy fino



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 cucharadas
de harina
de avena

PREPARACIÓN:



Revuelve todos los ingredientes en un refractario y haz las tortitas tomando una cucharada grande y dándoles forma.

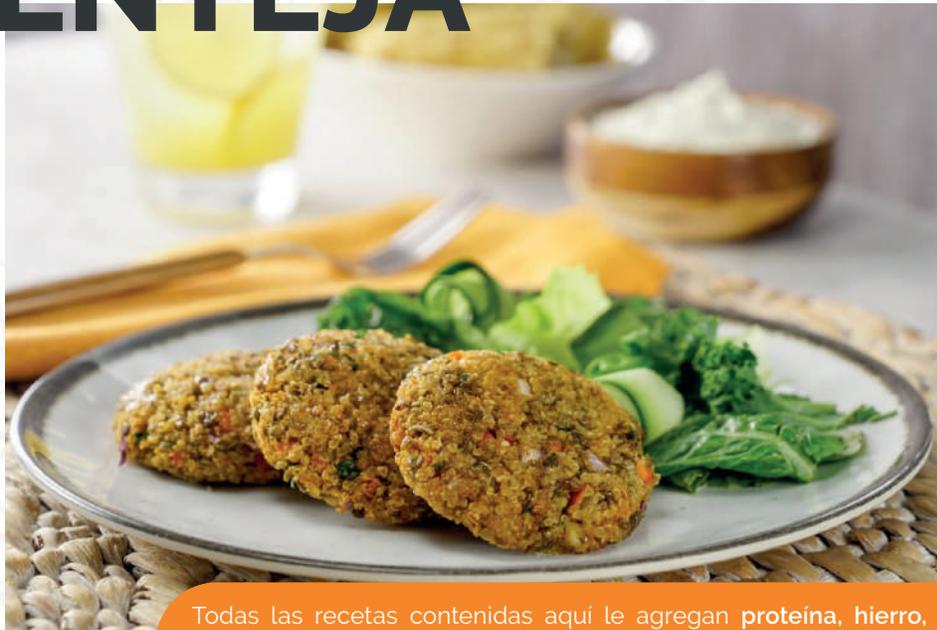


Hornea durante 35 minutos a 180 °C + 10 minutos en "tostar" a la misma temperatura en el horno eléctrico.

TORTITAS DE LENTEJA

14

Rinde 4 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1 taza de lenteja



1 cucharada de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



5 claras de huevo



1 diente de ajo finamente picado



1/8 de cucharadita de cebolla en polvo



1 cucharada de cilantro picado



1 cucharada de perejil picado



Sal y pimienta

PREPARACIÓN:



Cuece las lentejas en agua de 15 a 20 minutos hasta que estén suaves. Deja que se enfríen.



En un tazón agrega las lentejas, ajo, cilantro, perejil, claras de huevo, proteína de grillo y cebolla en polvo.

Revuelve muy bien hasta que esté bien integrada la mezcla.



En un sartén con aceite en aerosol a fuego bajo, agrega una cucharada grande de la mezcla y dale forma de tortita aplanando con la cuchara. Fríe hasta que tengan un color dorado por ambos lados.

YAKIMESHI DE COLIFLOR

15

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales** y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1 cabeza
de coliflor



1 taza de
zanahoria
finamente picada



1 taza de
granos de
elote



2 dientes
de ajo



Sal y
pimienta
al gusto



1/8 de
cucharadita
de orégano



3 cucharadas
de soya



1 cucharada
salsa inglesa



2 claras
de huevo



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION

PREPARACIÓN:

-  Pon en un sartén un poco de aceite en aerosol y los ajos. Ya que se hayan dorado, pon la coliflor rallada o partida en cuadros muy chicos.
-  Cocina durante unos minutos. Añade el elote y zanahoria. En medio del sartén haz un círculo para poder cocer ahí las claras de huevo.
-  Agrega ahí mismo la proteína (harina) de grillo. Cuando ya estén tomando las claras un color blanco y mezclado con la proteína ligeramente café, empieza a revolver con el resto de las verduras.
-  Agrega sal, pimienta y cocina unos minutos más. Condimenta con orégano. Cocina unos minutos más y finalmente agrega la soya y salsa inglesa.

TORTILLAS

TORTILLAS DE PROTEÍNA DE GRILLO

17

Rinde 12 piezas



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



100 gr de harina de trigo o maíz



150 gr de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



50 ml de aceite de oliva



125 ml de agua aproximadamente



1 cucharadita de sal



2 gr de levadura química

PREPARACIÓN:

-  Tamiza las harinas con la sal y la levadura química.
-  Añade el aceite de oliva y junta poco a poco a la mezcla. Poco a poco vierte el agua que debe estar ligeramente tibia.
-  Mezcla poco a poco hasta que se forme una masa. Puede utilizarse más o menos agua, por eso es importante añadir en pequeñas cantidades.
-  Forma una bola para dividirla en partes iguales, cubre con papel plástico y deja reposar durante unos 30 minutos.
-  Estira cada bolita con rodillo o bien si tienes tortillera, con ella.
-  Calienta un sartén, coloca la tortilla y en cuanto se hinche y forme burbujas en la superficie, se da la vuelta para que se haga por el otro lado. Repite la operación con el resto de la masa.

TACOS FIFÍS

TACOS DE ALAMBRE DE POLLO

19

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



4 tortillas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 tazas
de pollo
deshebrado



1 jitomate
en cuadros



1 taza de
rajas de chile
poblano



1/2 taza de
pimiento
morrón amarillo
o naranja en tiras



2 cdas. de
cebolla finamente
picada



1 taza de queso
Oaxaca o
mozzarella rallado



1/3 taza
de cilantro
picado



Sal y pimienta
al gusto



1 aguacate
para servir



Salsa para
acompañar

PREPARACIÓN:



Coloca en el sartén un poco de aceite y fríe la cebolla. Vierte primero el pimiento y jitomate.



Cocina unos minutos y posteriormente añade las rajas.



Salpimienta la mezcla.

Finalmente agrega el pollo y el queso.

Prepara los tacos con la mezcla del sartén y sirve con aguacate.

Puedes acompañar con salsa verde o roja casera.

TACOS DE CAMARÓN

20

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



4 tortillas de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 tazas de camarón pacotilla



1 taza de queso Oaxaca



2 cdas. de cebolla finamente picada



1 cda. de ajo finamente picado



1 pimiento morrón finamente picado



1/2 taza de frijol negro hervido



2 cdas. de cilantro finamente picado

PREPARACIÓN:



Coloca en un sartén con un poco de aceite el ajo y cebolla. Agrega el pimiento finamente picado y los camarones.



Cocina durante unos minutos y por último agrega el queso. Calienta aparte los frijoles.

Sirve sobre la tortilla de proteína de grillo un poco de frijoles y encima la mezcla de camarones y queso.

Puedes acompañar con salsa de aguacate o pico de gallo.

TACOS DE CHAMPIÑONES EN SALSA DE CHILES SECOS

21

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



4 tortillas de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



3 tazas de champiñones naturales en rebanadas



1 chile guajillo



1 chile morita



1 diente de ajo finamente picado



1 cda. de cebolla finamente picada



1 taza de agua hirviendo



1 cucharada de cilantro picado



1/2 aguacate

PREPARACIÓN:



Retira venas y semillas del chile guajillo y morita y coloca a remojar en la taza de agua previamente hervida. Déjalos durante 30 minutos.



Ya que estén suaves los chiles, lícialos con únicamente 1/2 taza de agua en la que estuvieron en remojo.



Quedará ligeramente sólido, no debe quedar muy aguada. Coloca en una olla un poco de aceite y fríe el ajo y cebolla.



Agrega los champiñones en rebanadas y de inmediato añade la salsa de chiles.

Cocina durante 1-2 minutos evitando que los champiñones se aguaden demasiado. Deben quedar ligeramente crujientes.

Prepara los tacos sirviendo los champiñones, rebanadas delgadas de aguacate y cilantro.

TACOS DE COLIFLOR EN SALSA BUFFALO



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



6 tortillas de proteína de grillo IN INSECT NUTRITION



2 cdas. de aceite de oliva



1 cdita. de ajo en polvo



1 coliflor mediana



1/2 cdita. de paprika (opcional)



1 taza de salsa Búfalo®



3 hojas de lechuga



1/2 taza de arúgula



1 taza de cilantro picado



1 aguacate

(sugerimos Hunts® alitas picantes)

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°



Coloca en un bowl la salsa Búfalo®, ajo en polvo, paprika y aceite de oliva. Mezcla muy bien.



Parte la coliflor siguiendo su forma original obteniendo pequeños racimos para mantener la forma.

Baña la coliflor en el bowl de la salsa y coloca sobre una charola de horno con papel encerado de manera separada cada uno de los racimos. Conserva la salsa que te sobre.



Hornea 20 minutos.

Para servir coloca sobre las tortillas de proteína de grillo un poco de lechuga, encima la coliflor, aguacate y cilantro.

TACOS DE JAMAICA A LA MEXICANA

23

2 porciones



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



4 tortillas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



2 tazas de flor
de jamaica
hidratada

(Es la flor que te
queda después de
preparar el agua)



2 jitomates
picados



1/4 cebolla
blanca finamente
picada



1 chile
jalapeño
o serrano
picado



1/4 taza
cilantro



1/2
cucharita
de aceite
de oliva

PREPARACIÓN:



Pica la flor de jamaica y enjuaga bajo el chorro de agua.



Si la flor está muy dura todavía hierva unos 5 a 8 minutos más a fuego medio alto, debe quedar suave.



En un sartén calienta un chorrito de aceite y cocina 5 minutos el jitomate, cebolla y chile. Agrega la flor de jamaica picada, el cilantro



y sazona al gusto con sal y pimienta.

Mezcla bien y sirve en las tortillas de proteína de grillo.

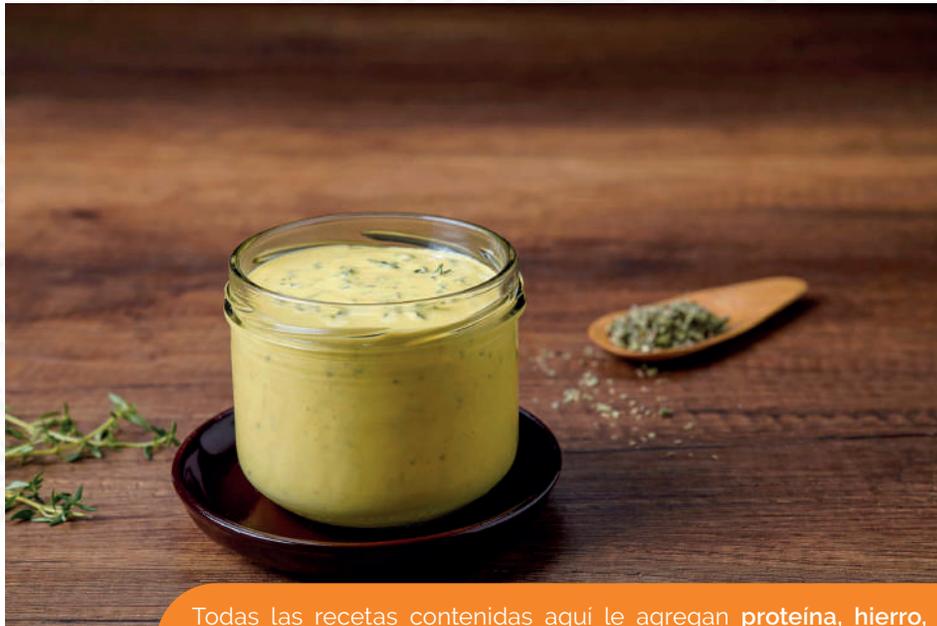
Acompaña con salsa, jugo de limón y aguacate o guacamole (opcional).

DIPS Y ADEREZOS

ADEREZO

25

Con proteína



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1 taza de
aceite de oliva



1/2 taza
de vinagre
balsámico



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



Jugo de
3 limones



1 cucharada
de hierbas
italianas mixtas

PREPARACIÓN:



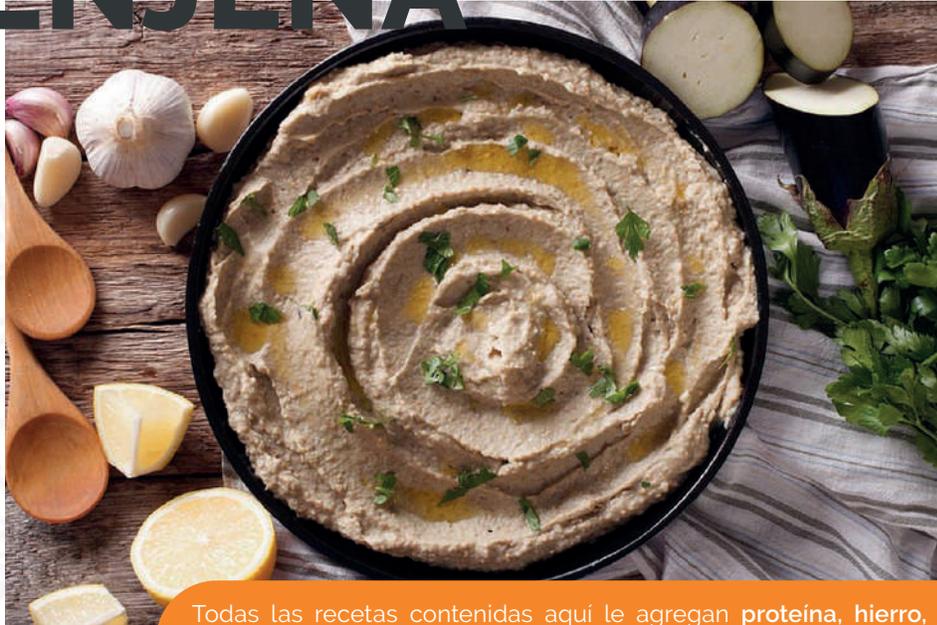
Licúa y acompaña cualquier ensalada.

También sirve para marinar filetes de pescado o pollo. Considera que si lo usas como mezcla para marinar el contenido de proteína del platillo será ALTO.

HUMMUS DE BERENJENA

26

Alto en proteína
-
Rinde 1 taza



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1 berenjena



1 diente de ajo



1/3 de taza
de aceite
de olivo



1 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION

PREPARACIÓN:



Asa la berenjena directamente en un sartén o comal hasta que esté completamente dorada, girando constantemente.



Al estar completamente tostada, retira del fuego y espera a que se enfríe. Parte la berenjena por la mitad a lo largo y raspa toda la pulpa con una cuchara. Se quedará solo la cáscara.



Coloca la pulpa, aceite, ajo y la proteína de grillo en la licuadora. Licúa. La consistencia es al gusto, puedes añadir un poco más de aceite si así lo deseas. Está listo para acompañar con pan árabe o pan pita.

HUMMUS DE GARBANZO

27

Alto en proteína

-

Rinde 1 taza



Todas las recetas contenidas aquí le agregan proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12 a tu dieta, gracias a la proteína de grillo IN INSECT NUTRITION.



2 tazas de garbanzo cocido o en lata



1/2 cucharada de proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/3 de taza de aceite de olivo



1/2 diente de ajo asado



Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:



Licúa todos los ingredientes.

Móntalo sobre tapas o tostadas y encima puedes decorar con diferentes toppings como: rebanadas de jitomate horneado, queso de cabra, germen de alfalfa, entre otros.

SALSA TAMPICO FIT

28

Alto en
proteína

-
Rinde 1 taza



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



3/4 de taza
de surimi
finamente picado



1/2 cucharada de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/4 de taza
de yogurt
griego



1 chile serrano
finamente
picado



1 cucharada
de cebolla
finamente picada

PREPARACIÓN:



Revuelve todos los ingredientes.

Puedes acompañar con tostadas o galletas saladas, también como topping de algún pescado a la plancha o mariscos.

***OJO** el color del tampico será ligeramente café por la proteína de grillo, pero el sabor es buenísimo.

INSECT BAKERY



IN INSECT
NUTRITION



ÍNDICE

CREPAS

04

- Crepas de proteína de grillo 05

POSTRES

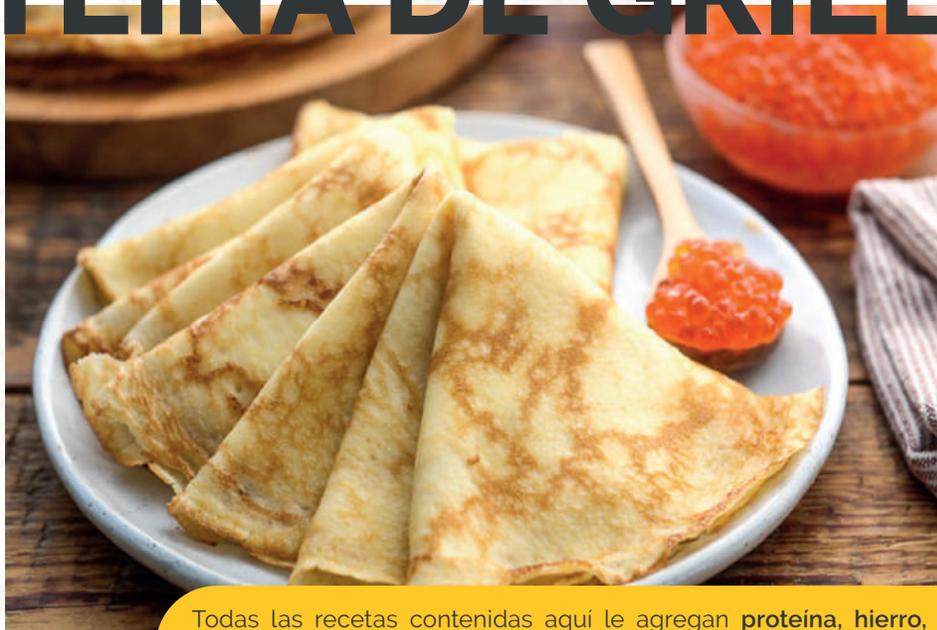
06

- Cricket brownies 07
- Cupcakes de plátano 08
- Galletas 100% fit 09
- Galletas de chocolate y coco (Keto) 10
- Muffins de calabacita veganos 11
- Muffins de pera 12
- Muffins de zanahoria 13
- Panqué de café y avena 14
- Trufas de dátil y coco 15

CREPAS

CREPAS DE PROTEÍNA DE GRILLO

05



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



3 cucharadas de claras de huevo líquidas o 3 claras de huevo



1 pizca de sal



2 cucharadas de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**

PREPARACIÓN:



Licúa y prepara sobre un sartén con teflón muy caliente con muy poco aceite. La cocción es prácticamente inmediata, voltea y espera unos segundos más.

POSTRES

CRICKET BROWNIES



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales** y **vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



10 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente



1/2 taza de azúcar mascabado, sustituto de azúcar o 1 taza de azúcar mascabado normal



2 huevos



3/4 de taza de cocoa



1 cucharada de vainilla



1/2 taza de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



1/2 cucharadita de polvo para hornear



1/2 cucharadita de sal



1/2 taza de chispas de chocolate

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°C o 350°F.



Coloca en un bowl la proteína de grillo, cocoa, polvo para hornear y sal. Revuelve y aparta.

Con ayuda de una batidora, mezcla la mantequilla y azúcar morena hasta que no se vean grumos.



Agrega los huevos y bate hasta que la mezcla sea homogénea. Añade la vainilla y sigue batiendo.

Agrega la mezcla de los sólidos previamente preparada y revuelve poco a poco en la mezcla de la batidora.

Apaga la batidora e incorpora de manera envolvente las chispas de chocolate.



Coloca la mezcla en un refractario de 22-25 cm previamente engrasado y hornea durante 30-35 minutos hasta que insertes un palillo y salga limpio.

CUPCAKES DE PLÁTANO

08



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



85 gr de mantequilla a temperatura ambiente



200 gr de azúcar morena



2 huevos



2 plátanos maduros grandes (300 gr aproximadamente)



140 gr de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



100 gr de harina de avena o trigo



1 cucharadita de bicarbonato



1/2 cucharadita de sal



40-50 gr de nueces peladas en trozos

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180° C.



Coloca la mantequilla y azúcar en un bowl y bate con ayuda de una batidora o globo para batir hasta que esté una mezcla homogénea.



Añade los huevos y mezcla.

Incorpora a la mezcla el bicarbonato, proteína de grillo, harina de avena y sal. Finalmente agrega las nueces y mezcla.

Vierte la mezcla en el refractario para cupcakes previamente engrasado dejando



1/4 de espacio libre pues esponjará la mezcla.

Hornea durante 20 minutos o hasta que al meter un palillo salga libre de mezcla.

GALLETAS

100% FIT

09

Rinde para
4-6 galletas
dependiendo
el tamaño



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



2 plátanos
maduros
machacados



1 taza de
coco rallado



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1 cucharadita
de canela



2 cucharadas
de chocolate
sin azúcar rallado
para la mezcla



2 cucharadas
de chocolate sin
azúcar rallado
para decorar

PREPARACIÓN:



Mezcla todos los ingredientes.

Con una cuchara toma una porción y colócala sobre la charola extendiendo y aplanando.
Repite hasta terminar la mezcla.



Hornea durante 30 minutos a 200 °C en una charola con papel para hornear.

GALLETAS DE CHOCOLATE Y COCO (KETO)

10

Rinde para 15 galletas aprox.



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1/2 taza de coco rallado



1 taza de harina de almendra



1/3 taza de cacao



1/2 cucharadita de polvo para hornear



1 taza de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



1/3 taza de miel maple sin azúcar



1/2 cucharadita de bicarbonato



1/3 taza de crema de almendra o cacahuate o nueces



1/4 taza de aceite de coco (líquido, ya derretido a temperatura ambiente)



1 cucharadita de vainilla



1 huevo



1/2 taza de chispas de chocolate amargo

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180 °C.

Con ayuda de una batidora, mezcla la miel, crema de almendra, aceite de coco, vainilla y huevo hasta que se haga una mezcla homogénea.



Después, incorpora todos los ingredientes sólidos, excepto las chispas de chocolate. Bate hasta que esté integrada la mezcla. Finalmente añade las chispas de chocolate. Con ayuda de una cuchara, coloca las porciones sobre una charola para hornear previamente engrasada.



Hornea durante 10-12 minutos.

MUFFINS DE CALABACITA VEGANOS

11

Rinde para
18 muffins



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1½ tazas
de calabacitas
ralladas



1 taza
de harina
de avena



1 taza de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1 taza
de harina
de trigo



1 sobre de
levadura
(2 1/4
cucharaditas)



2 cucharaditas
de bicarbonato



3/4 de taza
de azúcar
de coco



3 plátanos



1 taza
de leche de
almendra



1/4 de taza de
aceite de oliva
virgen extra

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°C o 355°F.

Engrasa el molde con un poco de aceite de coco (o el que prefieras).



En un bowl mezcla todos los ingredientes secos: las harinas, la proteína de grillo, el azúcar, la levadura y el bicarbonato.

Coloca el resto de los ingredientes en la batidora y bate hasta que estén bien integrados. Mezcla los ingredientes secos con los líquidos, agrega las calabacitas.

Engrasa el molde con un poquito de aceite y reparte la masa.



Hornea durante unos 20 minutos o hasta que estén listos los muffins (pincha el centro con un palito y si sale limpio es que están hechos).

Deja reposar el molde 5 minutos antes de desmoldar y coloca los muffins en una rejilla para que se enfríen completamente.

MINI MUFFINS DE PERA

12

Rinde para
20 piezas
aprox.



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



1 taza
de azúcar



1/3 taza
de harina de
almendra



2 cucharadas
de harina
de trigo



1/4 cucharadita
de polvo para
hornear



2 cucharadas de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/2 taza de
claras de huevo
(3 claras
aproximadamente)



1 pera
picada en
cuadros



4 cucharadas
de mantequilla
(55 gr)

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°C y prepara moldes de mini muffins o molde de hielos grandes engrasándolos.



Mezcla en un bowl azúcar, harina de almendra, harina de trigo y proteína de grillo. Añade la mitad de las claras de huevo batiendo a velocidad media.



En un sartén, derrite la mantequilla a temperatura media hasta que empiece a tornarse de color café. Cuando esté así, agrégala en el bowl de los ingredientes secos y claras. Revuelve hasta que esté todo integrado.

Agrega el resto de las claras y mezcla hasta que todo esté incorporado.

Coloca la mezcla en los moldes dejando espacio de 1/4 parte libre y agrega pedacitos de pera.



Hornea durante 20 minutos o hasta que estén dorados y se vean los bordes secos. Deja enfriar antes de desmoldar para servir.

MUFFINS DE ZANAHORIA

13



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180°C



Coloca la mantequilla y azúcar en un bowl y bate con ayuda de una batidora o globo para batir hasta que esté una mezcla homogénea.

Añade los huevos uno por uno para mezclar muy bien.



Incorpora en un refractario aparte, la proteína de grillo, las harinas tamizadas, polvo para hornear y canela.

Vierte la mezcla de la batidora poco a poco, mientras añades también la leche y vainilla evitando dejar grumos.

Finalmente agrega las nueces y zanahoria de manera envolvente.

Vierte la mezcla en el refractario para cupcakes previamente engrasado dejando 1/4 de espacio libre pues esponjará la mezcla.



Hornea durante 25 minutos o hasta que al meter un palillo salga libre de mezcla.

PANQUÉ DE CAFÉ Y AVENA

14

Rinde para 1 molde de panqué



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



150 gr de mantequilla



3 huevos; separa yemas y claras



1/2 lata de leche condensada



2 cucharadas de café soluble



1 1/4 tazas de proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**



1/4 de taza de avena (reserva dos cucharadas)



1 cucharada de polvo para hornear

PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180 grados centígrados.

Bate la mantequilla durante 5 minutos para lograr una consistencia cremosa.



Agrega las yemas una por una. Sin dejar de batir, añade la leche condensada y el café.

Añade la proteína de grillo, el polvo de hornear y la avena (reserva dos cucharadas).

Bate hasta integrar.

Aparte, bate las claras a punto de turrón e incorpora con la preparación anterior de forma envolvente.

Vierte en un molde para panqués individuales, previamente engrasado y enharinado.

Espolvorea la avena que reservaste.



Hornea por 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio.

TRUFAS DE DÁTIL Y COCO

15



Todas las recetas contenidas aquí le agregan **proteína, hierro, potasio, calcio, omegas (3 y 6), magnesio, fibra, zinc, todos los aminoácidos esenciales y vitamina B12** a tu dieta, gracias a la proteína de grillo **IN INSECT NUTRITION**.



8 dátiles
sin hueso



3/4 taza de
coco rallado
(separa 1/2 taza
+ 1/4 taza)



1 cucharada
de cacao



3 cucharadas
de linaza molida
(o harina de linaza)



1 taza de
proteína de grillo
IN INSECT NUTRITION



1/4 taza
de nueces
picadas



1 cucharadita
de aceite de
coco o crema de
avellana natural

PREPARACIÓN:



Coloca en el procesador dátiles, 1/2 taza de coco rallado, la proteína de grillo, cacao, linaza, nueces y aceite de coco.

Forma bolitas con la mezcla.

Finalmente, pásalas sobre el 1/4 de taza de coco rallado restante.



**INSECT
NUTRITION**



IN Insect Nutrition



@in_insect_nutrition



insectnutrition.mx



clientes@insect-nutrition.com

Gracias por elegirnos.