



MYSHA

POWER SERIES

POWER BOWLS



Desde Mysha te ofrecemos distintas recetas de **power bowls** para facilitar tu alimentación semanal de manera consciente y nutritiva.

A continuación desarrollaremos los distintos tipos de *power bowls* con sus ingredientes, aportes nutricionales y beneficios para potenciar tu rendimiento tanto en el gimnasio como en el trabajo.

INTRODUCCIÓN



¿Qué es un *Power Bowl* ?

Un power bowl es una comida nutritiva y completa que se prepara combinando ingredientes saludables en un solo plato hondo. Generalmente, consiste en una base de granos o verduras, acompañada de proteínas, vegetales frescos, grasas saludables y un aderezo sabroso. La idea es crear un plato equilibrado y saciante que proporcione energía para todo el día.

Componentes principales de un power bowl
(siguiente página)

COMPONENTES

Base:

Suele ser un cereal como quinoa, arroz integral, o una base de verduras como espinacas, col rizada o lechuga.

Proteínas:

Se pueden incluir fuentes como pollo, pescado, huevos, legumbres, tofu, o requesón.

Vegetales:

Se agregan vegetales frescos y variados, a menudo crudos, asados o cocidos, como por ejemplo, aguacate, tomate, pimientos, brócoli, etc.

Grasas saludables:

Ingredientes como aguacate, nueces, semillas de lino, o semillas de sésamo.

Aderezo:

Un aderezo casero o comprado que puede ser a base de vinagreta, tahini, o una salsa de yogur.

Toppings:

Semillas, hierbas frescas como el cilantro, o otros ingredientes que añadan sabor y textura.



BENEFICIOS



Saludable y nutritivo:

Al combinar ingredientes de forma equilibrada, se obtienen proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Versátil:

Se puede adaptar a gustos personales, dietas específicas (vegana, vegetariana, sin gluten) y se puede disfrutar como desayuno, almuerzo o cena.

Personalizable:

Permite experimentar con diferentes ingredientes y sabores, como por ejemplo, un power bowl de inspiración marroquí o uno más del suroeste.

Satisfactorio:

La combinación de ingredientes lo hace un plato completo y que sacia, ideal para mantenerse con energía durante el día.



POWER BOWLS

PLANT
POWER MAX

IRON
BEEF BOOST

VEGGIE
ENERGY

LEAN
CHICKEN FUELL

HARD CORE
BEHEMOTH



PLANT

POWER MAX

Ingrediente

Arroz yamaní
Garbanzos/Porotos negros
Tofu grillado/Soja texturizada
Brócoli + zanahoria
Tahini-limón
Semillas

Cantidad

200 g
150 g
120 g
100 g
20 g
10 g

Macros por porción:

Proteína: 30–33 g,
Carbohidratos: 95–100 g,
Grasas: 12–15 g,
Calorías: 630–670 kcal

VEGETARIANO



IRON

BEEF BOOST

Ingrediente

Arroz yamaní cocido
Carne magra (roast beef/lomo)
Brócoli al vapor
Zanahoria asada
Semillas de girasol
Chimichurri suave

Cantidad

180 g
170 g
100 g
70 g
10 g
25 g

Macros por porción:

Proteína: 55–60 g,
Carbohidratos: 90–105 g,
Grasas: 20–22 g,
Calorías:
820–900 kcal



LEAN CHICKEN FUELL

Ingrediente

Arroz yamaní
Pechuga grillada
Zucchini + morrón + cebolla
Batata asada
Oliva + limón
Semillas

Cantidad

180 g
190 g
100 g
120 g
20 g
10 g

Macros por porción:

Proteína: 44–47 g,
Carbohidratos: 75–85 g,
Grasas: 14–18 g,
Calorías: 620–680 kcal.



VEGGIE ENERGY

Ingrediente

Arroz yamaní
Huevos (2 unidades)
Calabaza asada
Espinaca salteada
Queso port salut
Semillas

Cantidad

180 g
100 g
120 g
70 g
40 g
10 g

Macros por porción:

Proteína: 28–31 g,
Carbohidratos: 80–85 g,
Grasas: 20–22 g,
Calorías: 650–690 kcal

VEGANO 



HARD BEHEMOTH CORE

Ingrediente	Cantidad	Macros por porción:
Arroz yamaní	220 g	Proteína: 55-60 g,
Carne magra (roast beef/lomo)	220 g	Carbohidratos: 90-105 g,
Huevo duro (1 unidad)	50 g	Grasas: 20-22 g,
Brócoli al vapor	120 g	Calorías: 820-900 kcal
Calabaza/Zanahoria asada	100 g	
Semillas	10 g	
Chimichurri suave	25 g	

¿Cómo preparar/calentar los power bowls?

Si bien son preparados que se pueden ingerir directamente, es decir, fríos o temperatura ambiente, también se pueden comer calientes. Para esto te dejamos una guía rápida y práctica para calentarlo de forma ideal según el método:

Microondas: abrir tapa o bolsa, 1:30 a 2:30 min.

Sartén: 3-5 min con una cucharada de agua u oliva.

Baño María: 5-7 min con bolsa cerrada.

Tips:

- No sobrecalentar para evitar resecar proteínas.
- Mezclar a mitad del calentado.
- Priorizar regeneración suave para mejor textura.

PARA MÁS INFORMACIÓN PODÉS ESCANEAR EL QR
O INGRESAR A **MYSHA.COM.AR/POWER-BOWLS**



MYSHA

 2915714693

Zapiola 983

 Mysha_delivery

mysha.com.ar