

BULKCREAM

EN TUCOCINA

BULKCREAM®
PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS

EN TU COCINA COTIDIANA

12 RECETAS • MERIENDAS FÁCILES, DELICIOSAS Y VERSÁTILES

Más que un ingrediente, es tu aliado en cada meta.

BULK CREAM
PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS
500g
CREMA DE ARROZ
SABOR NATURAL

BULK CREAM
PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS
300g
CREMA DE ARROZ
Sabor a Cacao

CARBOHIDRATOS DE CALIDAD | FÁCIL DIGESTIÓN | SIN AZÚCARES AÑADIDOS | SIN GLUTEN | 100% ARROZ COLOMBIANO

RECETAS REALES PARA PERSONAS REALES

Tu energía, tu mejor versión

12 meriendas fáciles, deliciosas y versátiles

PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS

Una guía práctica para darle nuevas ideas a tu crema de arroz: bowls, parfaits, postres y preparaciones para compartir.

RECETARIO DIGITAL • EDICIÓN 01

BULKCREAM EN TU COCINA • Ideas prácticas para disfrutar tu crema de arroz

¡Bienvenido a tu cocina BULKCREAM!

La crema de arroz no tiene por qué prepararse siempre de la misma manera. Con unos pocos ingredientes puedes convertirla en una merienda cremosa, un postre frío, un bowl con fruta o una preparación diferente para variar tu rutina.

La idea: recetas sencillas, ingredientes cotidianos y espacio para personalizar.

Antes de preparar tus recetas

Prepara BULKCREAM siguiendo la proporción de agua y las instrucciones indicadas en su empaque. La consistencia puede variar según el producto y la cantidad de líquido.

Cuando una receta indique “crema preparada”, deja que se enfríe antes de mezclarla con yogur o de usarla en preparaciones frías.

La crema de arroz en polvo y la crema ya cocida no se comportan igual. Las recetas que usan el polvo directamente deben probarse primero en una porción pequeña.

Los tiempos de cocción son aproximados y pueden variar según el equipo, la potencia y el tamaño del recipiente. Usa recipientes aptos para microondas, horno o airfryer, según corresponda.

Ajusta los toppings y las cantidades a tu apetito y necesidades. Si agregas yogur, leche, huevo, frutos secos o proteína en polvo, cambiará el aporte nutricional total.

La base: crema de arroz lista para personalizar

1. Mide la porción de BULKCREAM indicada en el empaque. 2. Añade la cantidad de agua recomendada. 3. Cocina y mezcla según las instrucciones del producto hasta lograr la textura deseada. 4. Personaliza con fruta, cacao, canela, yogur u otros ingredientes.

Tip de textura: para bowls y postres fríos, prepara una crema más espesa; para bebidas, puedes aligerarla con líquido una vez esté fría.

Encuentra tu próxima merienda

- 01 Parfait de banano y yogur
- 02 Pudding de chocolate
- 03 Bowl tropical de mango y coco
- 04 Crema de arroz estilo arroz con leche
- 05 Bowl de fresas y yogur
- 06 Bowl de manzana y canela
- 07 Smoothie espeso de banano
- 08 Bowl de banano y mantequilla de maní
- 09 Mug cake de chocolate y banano
- 10 Pancakes de crema de arroz
- 11 Mini muffins de banano
- 12 Bocaditos fríos de chocolate y maní

01 Parfait de banano y yogur

FRESCO • EN CAPAS	7 minutos + enfriado	1 porción
-------------------	----------------------	-----------

Capas cremosas, fruta y un toque de mantequilla de maní para una merienda vistosa y fácil de personalizar.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM preparada y fría
- ½ banano en rodajas
- 100 g de yogur griego natural
- 1 cucharadita de mantequilla de maní
- Canela al gusto

Preparación

Prepara la crema de arroz y déjala enfriar por completo.
En un vaso, alterna capas de crema de arroz y yogur.
Añade las rodajas de banano y termina con mantequilla de maní y canela.
Sirve de inmediato o refrigera hasta el momento de consumir.

TIP BULKCREAM Usa un vaso transparente para lucir las capas. Puedes cambiar el banano por fresas o mango.

02 Pudding de chocolate

ANTOJO DULCE	5 minutos + enfriado	1 porción
--------------	----------------------	-----------

Una alternativa tipo postre con cacao, ideal para dejar lista en la nevera.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM preparada, de consistencia espesa
- 1 cucharadita de cacao puro sin azúcar
- 2 cucharadas de yogur natural
- Vainilla o endulzante al gusto (opcional)
- Chocolate oscuro rallado para decorar (opcional)

Preparación

Con la crema aún tibia, incorpora el cacao y mezcla hasta que no queden grumos.
Deja enfriar; después incorpora el yogur.
Refrigera hasta que esté fría y tenga una textura más firme.
Decora con chocolate rallado si lo deseas.

TIP BULKCREAM Si queda demasiado espeso, mezcla una cucharada de leche o agua. Si queda muy líquido, la próxima vez reduce ligeramente el líquido al preparar la crema.

03 Bowl tropical de mango y coco

TOQUE TROPICAL	5 minutos	1 porción
----------------	-----------	-----------

Mango fresco y coco para cambiar el sabor de tu bowl habitual.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM preparada
- ½ taza de mango en cubos
- 1 cucharada de coco rallado
- 2 cucharadas de yogur natural o leche de coco
- Canela opcional

Preparación

- Prepara la crema de arroz con la consistencia que prefieras.
- Mezcla con el yogur o la leche de coco.
- Añade el mango y termina con coco rallado.
- Disfruta tibio o refrigera para servir frío.

TIP BULKCREAM Para una versión fría, prepara la crema con anticipación y agrega el mango justo antes de servir.

04 Crema de arroz estilo arroz con leche

SABOR DE CASA	5-8 minutos	1 porción
---------------	-------------	-----------

Canela y vainilla se unen para crear una versión rápida inspirada en un postre clásico.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM
- Agua o leche, según las instrucciones del empaque y tu preferencia
- ¼ cucharadita de canela
- Unas gotas de esencia de vainilla
- Endulzante al gusto (opcional)

Preparación

- Prepara BULKCREAM siguiendo las instrucciones del empaque. Si la etiqueta permite prepararla con leche, puedes usarla para una textura más cremosa.
- Agrega la canela y la vainilla.
- Mezcla y prueba antes de añadir endulzante.
- Sirve tibia o deja enfriar y refrigera.

TIP BULKCREAM Termina con una pizca de canela. Es una receta inspirada en el sabor del arroz con leche, no una preparación tradicional.

05 Bowl de fresas y yogur

FRUTAL • CREMOSO	5 minutos + enfriado	1 porción
------------------	----------------------	-----------

Una combinación fresca y sencilla para variar el sabor y añadir yogur a la merienda.

Ingredientes

1 porción de BULKCREAM preparada y fría
 4–5 fresas lavadas y cortadas
 100 g de yogur griego natural
 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)
 Miel al gusto (opcional)

Preparación

Prepara la crema de arroz y deja que se enfríe.
 Sirve en un bowl y agrega el yogur.
 Distribuye las fresas cortadas por encima.
 Termina con chía o un poco de miel si lo deseas.

TIP BULKCREAM Corta algunas fresas en láminas finas para decorar el borde del bowl.
--

06 Bowl de manzana y canela

CÁLIDO • AROMÁTICO	8–10 minutos	1 porción
--------------------	--------------	-----------

Manzana suavizada con canela sobre una base cremosa.

Ingredientes

1 porción de BULKCREAM preparada
 ½ manzana en cubos pequeños
 1–2 cucharadas de agua
 Canela al gusto
 1 cucharada de nueces picadas (opcional)

Preparación

Pon la manzana, el agua y la canela en una sartén pequeña.
 Cocina a fuego medio-bajo durante 4–6 minutos, removiendo, hasta que se ablande. Añade un poco más de agua si hace falta.
 Prepara BULKCREAM por separado y sírvela en un bowl.
 Agrega la manzana tibia y, si quieres, las nueces.

TIP BULKCREAM Puedes ablandar la manzana en un recipiente apto para microondas, en intervalos cortos, en lugar de usar sartén.

07 Smoothie espeso de banano

PARA TOMAR	5 minutos	1 vaso
------------	-----------	--------

Una opción bebible para quienes prefieren una merienda en vaso.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM preparada y completamente fría
- 1 banano pequeño
- 150–200 ml de leche o bebida vegetal
- Canela al gusto
- 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)

Preparación

- Deja enfriar por completo la crema preparada.
- Licúa con el banano y 150 ml de leche.
- Añade canela y, si deseas, mantequilla de maní.
- Agrega más leche poco a poco hasta conseguir la consistencia que te guste.

TIP BULKCREAM No licúes la preparación mientras esté caliente en una licuadora cerrada. Para una textura más fría, enfría los ingredientes antes de licuar.

08 Bowl de banano y mantequilla de maní

CLÁSICO PERSONALIZABLE	5 minutos	1 porción
------------------------	-----------	-----------

Una combinación sencilla de sabores y texturas para salir de la preparación habitual.

Ingredientes

- 1 porción de BULKCREAM preparada
- ½ banano en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Canela al gusto
- 1 cucharada de maní picado (opcional)

Preparación

- Prepara la crema de arroz siguiendo las instrucciones del empaque.
- Sirve en un bowl mientras está tibia o una vez fría.
- Agrega el banano y la mantequilla de maní.
- Termina con canela y maní picado.

TIP BULKCREAM Para una presentación más atractiva, suaviza la mantequilla de maní con unas gotas de agua tibia y úsala como drizzle.

09 Mug cake de chocolate y banano

MICROONDAS	5–8 minutos	1 porción
------------	-------------	-----------

Una preparación tipo pastel en taza. La textura puede variar según la crema de arroz y el microondas; prueba primero una porción pequeña.

Ingredientes

- ½ banano maduro
- 1 huevo
- 2 cucharadas de BULKCREAM en polvo, solo si la etiqueta permite usarla directamente así; de lo contrario, usa crema preparada muy espesa y ajusta la mezcla

- 1 cucharadita de cacao puro
- ¼ cucharadita de polvo para hornear

Preparación

Tritura el banano en una taza grande apta para microondas.
Incorpora el huevo, el cacao, BULKCREAM y el polvo para hornear. Si usas crema ya preparada, añade poco a poco hasta lograr una mezcla espesa, no líquida.
Cocina en intervalos de 30 segundos, revisando la cocción, hasta que el centro esté firme; el tiempo dependerá de la potencia.
Deja reposar un minuto antes de comer. El huevo debe quedar completamente cocido.

TIP BULKCREAM Esta receta no requiere horno ni airfryer. No llenes la taza más de la mitad porque la mezcla puede crecer.

10 Pancakes de banano y crema de arroz

SARTÉN	10-12 minutos	2-4 pancakes pequeños
--------	---------------	-----------------------

Pancakes pequeños para una merienda diferente. La mezcla necesita consistencia suficiente para voltearse sin romperse.

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ banano triturado
- 2-3 cucharadas de BULKCREAM en polvo, si la presentación permite ese uso
- 2 cucharadas de agua o leche, ajustando poco a poco
- ¼ cucharadita de polvo para hornear

Preparación

Mezcla el huevo y el banano triturado.
Añade BULKCREAM y el polvo para hornear. Incorpora el líquido poco a poco hasta obtener una masa espesa.
Deja reposar 2-3 minutos y revisa la consistencia.
Cocina porciones pequeñas en sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Voltea cuando los bordes se vean firmes y la base esté dorada; cocina el otro lado por completo.

TIP BULKCREAM Si el producto está diseñado para cocinarse primero, prepara una crema muy espesa y úsala como parte húmeda de la mezcla. Haz una prueba pequeña antes de servir.

11 Mini muffins de banano

HORNO O AIRFRYER	15-22 minutos	4-6 mini muffins
------------------	---------------	------------------

Una receta de prueba para aprovechar crema de arroz preparada en una mezcla con avena. La textura final dependerá de la humedad de la crema.

Ingredientes

- ½ banano maduro
- 1 huevo
- ⅓ taza de BULKCREAM preparada y espesa, fría
- ¼ taza de avena molida

¼ cucharadita de polvo para hornear
Canela al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 180 °C. Para airfryer, empieza con 160 °C.
Tritura el banano y mézclalo con el huevo y la crema de arroz fría.
Incorpora la avena molida, el polvo para hornear y la canela. La mezcla debe ser espesa; si está muy líquida, añade un poco más de avena.
Reparte en moldes pequeños aptos para horno o airfryer, llenando hasta ¾ de su capacidad.
Hornea aproximadamente 15–22 minutos o cocina en airfryer unos 10–15 minutos. Comprueba que el centro esté cocido con un palillo; ajusta el tiempo según el tamaño y equipo.

TIP BULKCREAM La airfryer puede dorar más rápido: revisa desde el minuto 8–10. Usa moldes aptos para el equipo y no cubras las entradas de aire.

12 Bocaditos fríos de chocolate y maní

SIN HORNO	10 minutos + refrigeración	4–6 bocaditos pequeños
-----------	----------------------------	------------------------

Pequeños bocados refrigerados para preparar con anticipación. No son trufas firmes garantizadas: requieren ajustar la mezcla hasta poder formar bolitas.

Ingredientes

½ taza de BULKCREAM preparada y muy espesa, fría
1–2 cucharadas de mantequilla de maní
1 cucharadita de cacao puro
2–4 cucharadas de avena molida o leche en polvo, para ajustar textura según preferencia
Coco rallado o cacao para cubrir (opcional)

Preparación

Mezcla la crema de arroz fría con la mantequilla de maní y el cacao.
Agrega avena molida o leche en polvo poco a poco hasta que puedas formar bolitas sin que la mezcla se pegue demasiado.
Refrigera 20–30 minutos para que se afirmen.
Forma bocaditos y pásalos por coco rallado o cacao, si lo deseas.
Guarda refrigerados en un recipiente cerrado y consúmelos en un plazo corto.

TIP BULKCREAM Si la mezcla sigue blanda, no agregues grandes cantidades de ingredientes de golpe: ajusta de cucharada en cucharada. Mantén refrigerados por contener ingredientes perecederos.

Tu merienda, tu estilo

Estas ideas son un punto de partida. Cambia las frutas, combina sabores y adapta las porciones a tus preferencias. BULKCREAM puede acompañar preparaciones dulces y cotidianas, siguiendo siempre las instrucciones de su empaque.

PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS

Conservación y seguridad

Las preparaciones con yogur, leche, huevo o fruta cortada deben conservarse refrigeradas cuando no se consuman de inmediato.

No dejes mezclas con ingredientes perecederos a temperatura ambiente por periodos prolongados.

En recetas cocidas, comprueba que el centro esté completamente hecho. Los tiempos indicados son orientativos.

Antes de publicar o distribuir este recetario, realiza una prueba de cocina de cada receta con la presentación exacta de BULKCREAM y confirma cantidades, tiempos y consistencias.

Una nota importante

Este recetario comparte ideas culinarias y no reemplaza la orientación nutricional individual. El aporte nutricional de cada preparación depende de la porción de BULKCREAM, los ingredientes adicionales y las cantidades utilizadas. No se presentan valores calóricos ni de macronutrientes porque deben calcularse con la información nutricional exacta del producto y de cada ingrediente.

BULKCREAM • PREMIUM CARBS FOR MASSIVE GAINS

BULKCREAM EN TU COCINA • Ideas prácticas para disfrutar tu crema de arroz