



MI NUTRICIÓN FAVORITA

LIBRO DE RECETAS
HERBALIFE NUTRITION

RECETAS CON MUCHO SABOR Y, NUTRICIÓN

En Herbalife Nutrition buscamos hacer del mundo un lugar más saludable y feliz.

En este libro encontrarás diferentes opciones de recetas muy nutritivas, llenas de sabor y color para los distintos momentos del día. Estas recetas fueron diseñadas habiendo dado especial atención y equilibrio a los ingredientes que tendrás que utilizar, para de este modo lograr un resultado óptimo que tu cuerpo agradecerá.

Ahora es momento de disfrutar. ¡Buen provecho!

#MiNutriciónFavorita Herbalife Nutrition.

Herbalife Nutrition promueve un estilo de vida activo y saludable que incluye una alimentación balanceada y sus productos. Los productos Herbalife Nutrition no son medicamentos y no tienen efectos terapéuticos. Revise con detalle sus etiquetas antes de consumirlos. Las etiquetas pueden variar según el país.

ÍNDICE

BATIDOS - 04

- Batido Zen de Proteínas con Bayas - 06
- Batido de Pudín y Leche de Almendras - 08
- Batido de Pie de Manzana con Fibra - 10
- Batido Durazno Energizante - 12
- Batido de Yogur y Chocolate - 14
- Batido Energía Verde - 16
- Batido Anaranjado con Jengibre - 18
- Batido Rollo de Canela - 20
- Batido Rebuild y Frutos del Bosque - 22
- Batido caliente de Calabaza Moscada - 24

DESAYUNOS - 26

- Choco-Pastel en Taza - 28
- Panqueques de Cookies & Cream - 30
- Delicia de Avena Frutada - 32
- Waffles Rebuild - 34
- Camote Tostado con Yogur de Manzana - 36
- Tazón de Quinoa con Bayas - 38

COMIDAS - 40

- Tortillas de Proteína y Pimiento Rojo - 42
- Aliño de Mango - 44
- Wraps Proteicos de Espinaca - 46
- Crema de Calabaza - 48

POSTRES - 50

- Postre Helado Proteico - 52
- Enrolladito de Fresa - 54
- Muffin de Fruta y Fibra - 56
- Paletas Heladas de Frutos Rojos - 58
- Torta Cookies & Cream - 60
- Trufas de Chocolate con Proteínas - 62

BEBIDAS - 64

- Bebida Cítrica Hidratante - 66
- Bebida de Poder Espumosa - 68
- Limonada con Pepino y Menta - 70
- Ponche de Frutas con Té - 72
- Té Energizante - 74

BATIDOS

BATIDO ZEN

DE PROTEÍNAS CON BAYAS

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa
- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 3 tapas de Herbal Aloe Concentrado sabor original
- 1 taza de agua fría
- $\frac{3}{4}$ taza de bayas frescas o congeladas
- 3-5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

150
CALORÍAS

15 g
PROTEÍNA

1,4 g
GRASA

22 g
CARBOHIDRATOS

195
CALORÍAS

15,5 g
PROTEÍNA

3,5 g
GRASA

27,5 g
CARBOHIDRATOS



BATIDO DE PUDÍN Y LECHE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de pasas
- Pizca de canela
- 3-5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

BATIDO

DE PIE DE MANZANA CON FIBRA

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 cucharada de Fibra Activa
- 1 taza de leche sin grasa o descremada*
- 1 taza de manzana en rebanadas, fresca o congelada
- Pizca de canela
- Pizca de nuez moscada
- 3-5 cubos de hielo
- Pizca de clavo de olor molido

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

270
CALORÍAS

18 g
PROTEÍNA

3 g
GRASA

42 g
CARBOHIDRATOS

BATIDO

DURAZNO ENERGIZANTE

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- ½ cucharadita de Té Concentrado de Hierbas sabor durazno
- 1 taza de leche sin grasa o descremada*
- 1 taza de durazno fresco o congelado en rebanadas
- 3-5 cubos de hielo

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

260
CALORÍAS

19 g
PROTEÍNA

3,5 g
GRASA

40 g
CARBOHIDRATOS



190
CALORÍAS

14 g
PROTEÍNA

2,5 g
GRASA

30 g
CARBOHIDRATOS

BATIDOS



BATIDO DE YOGUR Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de avena en hojuelas
- 8 pasas
- 1 cucharadita de cáscara de naranja
- 3-5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.



BATIDO

ENERGÍA VERDE

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 taza de leche descremada*
- 1 taza de hojas de baby kale (col rizada)
- ½ naranja mediana pelada y picada
- ½ banana pequeña
- 3-5 cubos de hielo

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

275
CALORÍAS

19 g
PROTEÍNA

3,7 g
GRASA

44 g
CARBOHIDRATOS

BATIDO

ANARANJADO CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 taza de leche descremada*
- 1 zanahoria mediana cortada en rodajas
- 1 naranja mediana pelada y picada
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado o ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 3-5 cubos de hielo

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

280
CALORÍAS

19 g
PROTEÍNA

3,5 g
GRASA

45,5 g
CARBOHIDRATOS



290
CALORÍAS

18,3 g
PROTEÍNA

3,3 g
GRASA

50 g
CARBOHIDRATOS

BATIDOS



BATIDO

ROLLO DE CANELA

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 taza de leche descremada*
- ½ banana mediana
- 1 cucharada de pasas
- ¼ de cucharada de canela molida
- 3-5 cubos de hielo

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

BATIDO REBUILD Y FRUTOS DEL BOSQUE

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Rebuild Strength
- 1 taza de leche descremada*
- 1 taza de frambuesas y/o arándanos
- ½ cucharada de canela
- Pizca de pimienta cayena
- Pizca de cúrcuma

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

360
CALORÍAS

35 g
PROTEÍNA

4,6 g
GRASA

47 g
CARBOHIDRATOS

BATIDO CALIENTE

DE CALABAZA MOSCADA

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 taza de leche descremada*
- ¼ de taza de calabaza cocida
- Pizca de nuez moscada

*Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir.

200
CALORÍAS

18 g
PROTEÍNA

3 g
GRASA

27 g
CARBOHIDRATOS



DE SA YU NO

CHOCO-PASTEL

EN TAZA

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- ½ taza de agua
- 6 cucharadas de leche descremada†
- 1 huevo

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o leche de almendras. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Colocar en una taza grande el huevo, la leche descremada y el agua. Mezclar bien. Añadir el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate y la Proteína en Polvo. Mezclar hasta integrar bien los ingredientes. Llevar la taza al microondas y cocinar por 3 minutos a potencia alta. Decorar con tu fruta favorita antes de servir.

*Valores por porción. Rinde 1 porción.

220
CALORÍAS*

23 g
PROTEÍNA*

7 g
GRASA*

17
CARBOHIDRATOS*



85
CALORÍAS*

9 g
PROTEÍNA*

2 g
GRASA*

8 g
CARBOHIDRATOS*



PANQUEQUES DE COOKIES & CREAM

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream
- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- ½ taza de agua
- 1 huevo
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de avena en hojuelas

PREPARACIÓN

Colocar en la licuadora el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream, la Proteína en Polvo y agua. Agregar el huevo entero, más las claras y la avena. Licuar hasta tener una mezcla uniforme. Verter la mezcla en una sartén caliente y cocinar. Servir con tu fruta de estación favorita.

*Valores por porción. Rinde 4 porciones.

DELICIA DE AVENA FRUTADA

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 1 cuchara medidora de Fibra Activa
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 pera en trozos
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar en un recipiente la pera en trozos, el agua, la Fibra Activa y la canela. En otro bowl, mezclar la avena con el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla, y agua hasta cubrir. Servir la mezcla de avena en un vaso y agregar la mezcla de pera. Refrigerar por un día.

* Valores por porción. Rinde 1 porción.

300
CALORÍAS*

16 g
PROTEÍNA*

3,5 g
GRASA*

57 g
CARBOHIDRATOS*

WAFFLES

REBUILD

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Rebuild Strength
- 2 cucharadas de harina
- ¼ de cucharada de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de canola
- 5 cucharadas de leche descremada†

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Rociar la waflera con aerosol para bandejas y precalentar. Mezclar en un recipiente el Rebuild Strength, la harina, el polvo de hornear y la sal con un batidor de mano. Agregar el huevo, el aceite y la leche. Mezclar bien. Verter sobre la waflera y dejar cocinar. Decorar con tus frutas favoritas, si se desea, antes de servir.

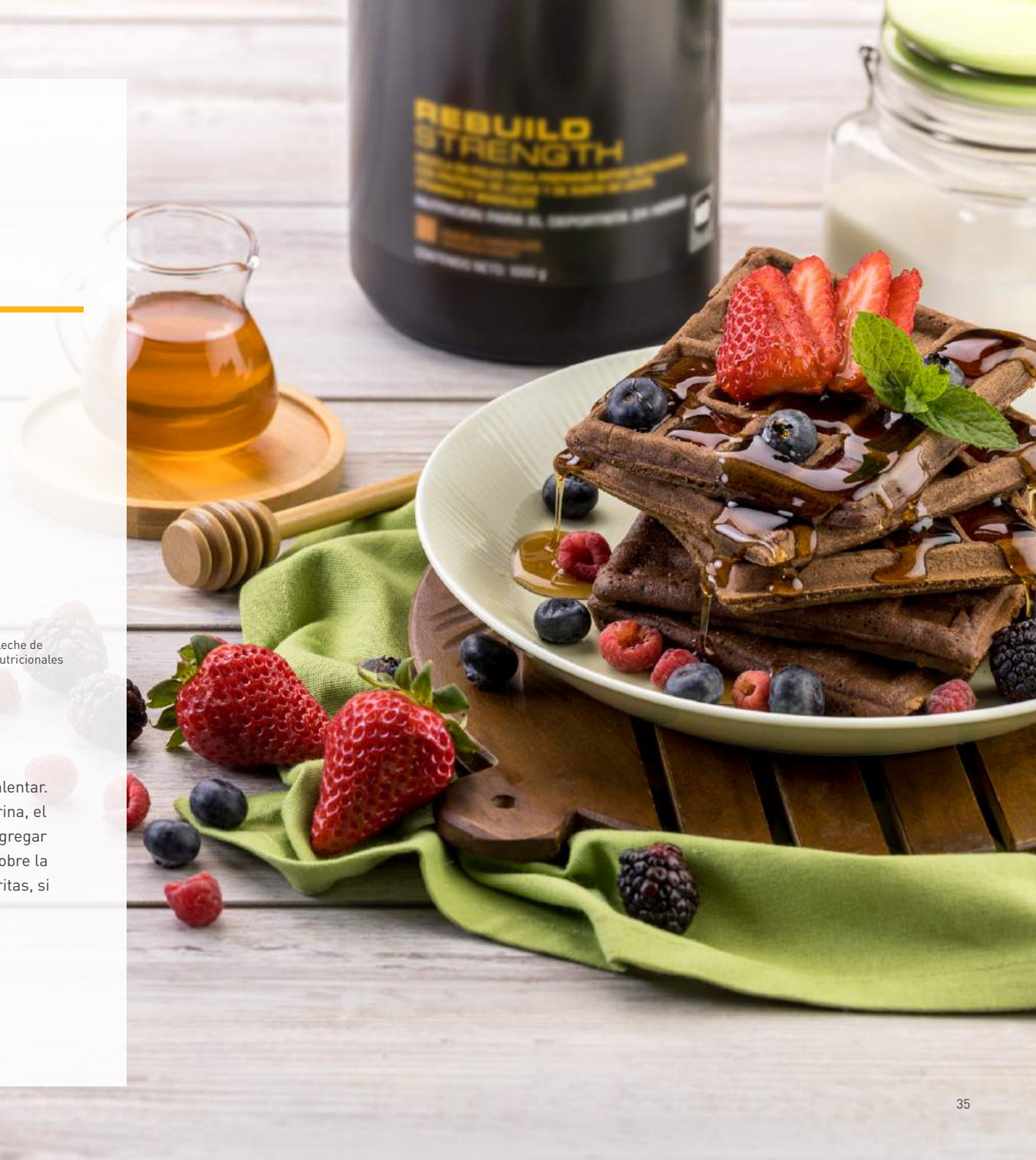
* Valores por porción. Rinde 2 porciones.

280
CALORÍAS*

19 g
PROTEÍNA*

11 g
GRASA*

26,5 g
CARBOHIDRATOS*



102
CALORÍAS*

2 g
PROTEÍNA*

4 g
GRASA*

15 g
CARBOHIDRATOS*

DESAYUNO



CAMOTE TOSTADO CON YOGUR DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de Fibra Activa
- 1 camote
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de yogur de vainilla descremado
- 2 rodajas de manzana

PREPARACIÓN

Cortar el camote en rebanadas del grosor parecido a una tostada. Cubrir con una capa fina de aceite de oliva. Colocar las rebanadas en la tostadora o sartén a temperatura alta. Cocinar durante 15 minutos aproximadamente hasta que quede dorado. Mezclar el yogur de vainilla con la Fibra Activa; y untar en los camotes tostados. Finalmente agregar las rodajas de manzana.

*Valores por porción. Rinde 4 porciones.



TAZÓN

DE QUINOA CON BAYAS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de leche de soya
- Jugo de limón
- 2 bananas en pedacitos
- 1 taza de arándanos y/o zarzamoras y/o frambuesas
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{3}$ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de miel de maple

PREPARACIÓN

Colocar en una sartén grande la quinoa cocida, la leche de soya, el jugo de limón. Agregar las bananas en pedacitos, las bayas y una pizca de sal para cocinar a fuego lento por 5 minutos. Incorporar las nueces, la vainilla, la miel de maple y la Proteína en Polvo. Cocina a fuego lento por 5 minutos más. Decorar con tus frutas favoritas antes de servir.

* Valores por porción. Rinde 2 porciones.

594
CALORÍAS*

21 g
PROTEÍNA*

20 g
GRASA*

88 g
CARBOHIDRATOS*

CO MI DA



TORTILLAS

DE PROTEÍNA Y PIMIENTO ROJO

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 1 cucharada de harina
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 huevos
- 2 tazas de pimientos rojos picados
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 1/3 de taza de agua

PREPARACIÓN

Primero, en un envase, colocar las semillas de chía con el agua, revolver hasta obtener una mezcla espesa. Luego, echar la Proteína en Polvo, la sal, la harina, los huevos y los pimientos rojos junto con la primera mezcla en la licuadora. Licúa hasta que todo quede bien mezclado. Colocar la mezcla en una sartén caliente con aceite. Servir con tu relleno favorito.

* Valores por porción. Rinde 6 porciones

50
CALORÍAS*

0,5 g
PROTEÍNA*

5 g
GRASA*

1,5 g
CARBOHIDRATOS*



ALIÑO DE MANGO

INGREDIENTES

- 2 tapas de Herbal Aloe Concentrado sabor mango
- 2 cucharas medidoras de Fibra Activa
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/3 taza de agua
- 1/4 de taza de jugo limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de dijón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de orégano seco

PREPARACIÓN

Colocar en un bowl las semillas de chía, la Fibra Activa y el agua; mezclar hasta que los ingredientes estén bien incorporados. Dejar reposar durante 3 minutos o hasta que la mezcla espese. Luego agregar el Aloe Concentrado sabor a mango, el jugo de limón, el aceite de oliva y la mostaza. Finalmente agregar la sal, pimienta y orégano seco. Combinar hasta que quede una mezcla homogénea. Guardar en un frasco en el refrigerador. Puede durar hasta una semana.

* Valores por porción. Rinde 16 porciones

WRAPS

PROTEICOS DE ESPINACA

INGREDIENTES

- $\frac{1}{4}$ de taza de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition (9 medidas)
- $\frac{1}{2}$ taza de yogur griego descremado
- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de espinaca fresca
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina

PREPARACIÓN

Introducir al procesador el yogur griego, las claras de huevo y el agua. Luego, incorporar a la mezcla, la harina, la Proteína en Polvo, las espinacas, las semillas de chía y la sal. Procesar hasta que todo quede bien mezclado. Colocar aceite en la sartén y calentar. Agregar la mezcla cuando esté caliente. Rellenar con tus complementos favoritos.

* Valores por porción. Rinde 10 porciones

39
CALORÍAS*

5 g
PROTEÍNA*

1,1 g
GRASA*

2 g
CARBOHIDRATOS*



CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 250 g de calabaza pelada en cubos
- 1 taza de caldo de verduras bajo en grasas
- 2 cucharadas soperas de queso untable bajo en grasas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Colocar la calabaza en una olla con una taza de caldo de verduras. Cocinar a fuego lento hasta que esté tierna. Llevar la calabaza hervida a la licuadora. Agregar la Proteína en Polvo, el queso untable, la sal y pimienta. Licuar y finalmente servir.

* Valores por porción. Rinde 1 porción.

140
CALORÍAS*

9,7 g
PROTEÍNA*

5,5 g
GRASA*

16,5 g
CARBOHIDRATOS*

POS TRES

POSTRE HELADO

PROTEICO

INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
- 4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream
- 6 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 250 ml de agua
- Rebanadas de tu fruta favorita

PREPARACIÓN

Primera capa:

Licuar a velocidad alta por 45 – 60 segundos el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor a chocolate, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua. Colocar la mezcla en 4 moldes planos para pudines. Congelar por 30 minutos.

Segunda capa:

Repetir los pasos de la primera mezcla usando el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua. Colocar la mezcla sobre la primera capa. Llevar al congelador por una hora. Cubrir con papel plástico para envolver y llevar al refrigerador por lo menos una hora más. Decora con tu fruta favorita antes de servir

* Valores por porción. Rinde 4 porciones.

100
CALORÍAS*

13 g
PROTEÍNA*

1 g
GRASA*

12 g
CARBOHIDRATOS*



170
CALORÍAS*

14 g
PROTEÍNA*

6,4 g
GRASA*

13,5 g
CARBOHIDRATOS*



ENROLLADITO DE FRESA

INGREDIENTES

- 6 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
- 2 cucharas medidoras de Fibra Activa
- 4 huevos
- 1 cucharadita de cacao
- 200 ml de leche†
- 200 g de ricotta
- 100 g de fresas

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soja, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Para la masa:

Batir las 4 claras de huevos en un bowl hasta formar una mezcla espumosa. Cernir la fibra activa, el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla y el cacao. Añadir a esta mezcla la leche, las claras batidas más las yemas, y mezclar con batidor. Verter la masa en pergamino con altura de 1 cm. Llevar al horno previamente calentado a 180°. Hornear por 20 min.

Para la crema:

Combinar la ricotta con las fresas hasta formar una mezcla uniforme.

Enfriar el bizcocho, ponerlo boca arriba encima del film. Untar la crema, agregar frutas si deseas y envolver en forma de rollo.

* Valores por porción. Rinde 6 porciones.



MUFFIN

DE FRUTA Y FIBRA

INGREDIENTES

- 3 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 de sabor vainilla
- 1 cucharada de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
- 1 cuchara medidora de Fibra Activa
- 1 huevo
- 50 ml de leche†
- 100 g de ricotta
- 100 g de melocotón cortado en cuadraditos
- Ralladura de limón
- Pasas al gusto
- Nueces al gusto
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o leche de almendras. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes secos (Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainillar, Proteína en Polvo y Fibra Activa), agregar la ricotta, melocotón, nueces y pasas cortadas. Agregar leche, mezclar bien hasta formar una masa espesa. Poner en moldes y llevar al horno por 25 minutos a 180°C. Servir.

* Valores por porción. Rinde 8 porciones.

85
CALORÍAS*

5 g
PROTEÍNA*

4,3 g
GRASA*

7 g
CARBOHIDRATOS*

PALETAS HELADAS

DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa
- ½ taza de leche descremada†
- 150 g de yogur descremado estilo griego
- ½ taza de frutos rojos congelados

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Licuar Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa, leche descremada y yogur. Servir 1/3 de la taza en 4 moldes de paletas (80 ml). Agregar los frutos rojos y congelar por dos horas.

* Valores por porción. Rinde 4 paletas.

50
CALORÍAS*

7 g
PROTEÍNA*

1 g
GRASA*

7,6 g
CARBOHIDRATOS*



270
CALORÍAS*

19 g
PROTEÍNA*

7 g
GRASA*

34 g
CARBOHIDRATOS*



TORTA

COOKIES & CREAM

INGREDIENTES

- 5 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream
- 9 medidas de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
- 240 g de cereal muesli
- 450 ml de agua
- 250 g de ricotta
- 25 g de gelatina sin sabor
- 100 ml de leche†
- 125 ml de yogur bajo en grasa
- 15 g de cacao
- Frutas al gusto

† Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

PREPARACIÓN

Para la masa de base:

Mezclar el cereal muesli con el agua y Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream. Llevar la masa al molde y poner al congelador.

Primera capa:

Disolver 12,5 g de gelatina en 150 ml de agua por 20-30 minutos. Escurrirla y agregar la leche previamente calentada a 50-60°C hasta que desaparezca la gelatina. Agregar ricotta y yogur y combinar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter a la masa de muesli congelada. Poner a refrigerar.

Segunda capa:

Disolver 25 g de gelatina en 150 ml de agua por 20-30 min. Calentar hasta que la gelatina se disuelva. Agregar 200 ml de agua, el cacao y el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate. Mezclar hasta formar una masa homogénea y agregar esta a la primera capa de leche refrigerada.

Colocar a refrigerar 1 hora más. Decorar con frutas antes de servir.

* Valores por porción. Rinde 8 porciones.



TRUFAS

DE CHOCOLATE CON PROTEÍNAS

INGREDIENTES

- 6 cucharas medidoras de Rebuild Strength
- 1 cuchara medidora de Rebuild Strength para decorar
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/3 de taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de ciruelas (alrededor de 14)
- 1/2 taza de pasas
- 1/3 de taza de chispas de chocolate amargo
- 1/4 de taza de mantequilla de almendras
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de cocoa en polvo sin azúcar

PREPARACIÓN

Mezclar las semillas de chía con la leche de almendras y dejarlo reposar. Combinar las pasas, ciruelas, y la avena. Añadir a esta mezcla la vainilla, la miel, la mantequilla de almendras y chispas de chocolate. Agregar la mezcla de semillas de chía con leche de almendras, y combinar hasta que quede una masa uniforme. Formar bolitas compactas y dejar reposar.

Mezclar una cucharada de Rebuild Strength, con cocoa en polvo, en un pequeño bowl y rodar las bolitas por la mezcla.

* Valores por porción. Rinde 30 porciones.

50
CALORÍAS*

4 g
PROTEÍNA*

2,2 g
GRASA*

9,5 g
CARBOHIDRATOS*

BEBIDAS

BEBIDA CÍTRICA HIDRATANTE

INGREDIENTES

- 1/2 taza Herbal Aloe Concentrado sabor mandarina
- 250 ml de agua con gas
- 1/4 de taza jugo de limón

PREPARACIÓN

Echar los 250 ml de agua en un vaso. Agregar Herbal Aloe Concentrado más el jugo de limón. Mezclar bien.

25
CALORÍAS

0,2 g
PROTEÍNA

0,15 g
GRASA

4,3 g
CARBOHIDRATOS



25
CALORÍAS

0,4 g
PROTEÍNA

0,1 g
GRASA

6,2 g
CARBOHIDRATOS

BEBIDAS



BEBIDA DE PODER ESPUMOSA

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de Té Concentrado de Hierbas sabor limón
- 1 cucharadita de N-R-G
- 250 ml de agua con gas
- Jugo de 1 limón
- Edulcorante (opcional)

PREPARACIÓN

Disolver 1 cucharada de Té Concentrado de Hierbas más 1 cucharadita de N-R-G en 250 ml de agua con gas. Agregar el jugo de limón y mezclar. Añadir edulcorante al gusto y servir.

LIMONADA

CON PEPINO Y MENTA

INGREDIENTES

- 9 tapas de Herbal Aloe Concentrado sabor original
- 1.5 l de agua
- 6 hojas de menta
- 50 g de pepino
- 40 g de limón
- Hielos al gusto

PREPARACIÓN

Verter el hielo, las hojas de menta junto al pepino y limón cortados en delgadas rodajas . Añadir Herbal Aloe Concentrado y el agua en una jarra. Mezclar bien y servir.

* Valores por porción. Rinde 6 porciones.

3,5
CALORÍAS*

0,1 g
PROTEÍNA*

0,03 g
GRASA*

1 g
CARBOHIDRATOS*

PONCHE

DE FRUTAS CON TÉ

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita Té Concentrado de Hierbas sabor original
- 250 ml de agua con gas
- 100 ml de jugo de uva
- 1 lonja de piña cortada en cubos
- 1 manzana pequeña cortada en cubos
- 10 uvas negras
- 1 kiwi pequeño
- Hielos

PREPARACIÓN

Disolver 1/2 cucharadita de Té Concentrado de Hierbas en 250 ml de agua con gas. Agregar el jugo de uva y las frutas cortadas en pequeños daditos. Añadir hielo al gusto y servir.

75
CALORÍAS

0,7 g
PROTEÍNA

0,25 g
GRASA

15 g
CARBOHIDRATOS



100
CALORÍAS

0,25 g
PROTEÍNA

0,06 g
GRASA

26 g
CARBOHIDRATOS



TÉ ENERGIZANTE

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas Té Concentrado de Hierbas de tu preferencia
- 1 cucharada de Fibra Activa
- 200 ml de agua
- 1 cucharadita de miel
- Hielos

PREPARACIÓN

Disolver 2 cucharaditas de Té Concentrado de Hierbas y 1 cucharada de Fibra Activa en 250 ml de agua. Añadir miel para endulzar y echar hielo al gusto.



[/HerbalifeLatino](#)



[@HerbalifeLatino](#)



[@HerbalifeLatino](#)



[/Herbalife](#)

©2019 Herbalife Nutrition Ltd. Todos los derechos reservados.

Herbalife Nutrition promueve un estilo de vida activo y saludable que incluye una alimentación balanceada y sus productos. Los productos Herbalife Nutrition no son medicamentos y no tienen efectos terapéuticos. Revise con detalle sus etiquetas antes de consumirlos. Las etiquetas pueden variar según el país.