

# BienEstar Óptimo



ALIMENTACIÓN



SUPLEMENTACIÓN



EJERCICIO



ACTITUD POSITIVA



DESCANSO

Estas recetas fueron elaboradas especialmente para ti como alternativas saludables, deliciosas y variadas, para que las incluyas en tu alimentación diaria como parte de los refrigerios, meriendas o comidas principales. Así podrás disfrutar de los beneficios nutricionales de los productos de Nutrilite, de una forma fácil, práctica y agradable.

## RECETARIO



NUTRILITE®

By Amway



# ENERGÍA RADIANTE NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# ENERGÍA RADIANTE NUTRILITE™

## Ingredientes:

AVENA  
EN HOJUELAS  
3 cucharas rasas

LINAZA  
MOLIDA  
1 cuchara rasa



JUGO DE NARANJA  
½ vaso (120 cc)

# BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE

1 cuchara sopera colmada

Registro Sanitario RSI A01130411



JUGO/ZUMO  
DE ZANAHORIA  
½ vaso



ENDULZANTE DIETÉTICO  
al gusto

### Modo de preparación:

Colocar en la licuadora el jugo de naranja, luego el jugo de zanahoria, agregar la avena en hojuelas, la linaza y la Proteína Vegetal de Nutrilite; licuar por 30 segundos, puede agregar hielo al gusto. Decorar con una rodaja de naranja.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



MAÑANA  
VITAL  
NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# MAÑANA VITAL NUTRILITE™

*Ingredientes:*

FRESAS  
GRANDES  
4 unidades



AVENA  
EN HOJUELAS  
3 cucharas raras



*Modo de preparación:*  
*Colocar en la licuadora la leche, luego las fresas, nueces, la Proteína Vegetal de Nutrilite y la avena en hojuelas; licuar por 30 segundos, puede agregar hielo al gusto. Decorar con una fresa.*

BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE

1 cuchara sopera colmada

Registro Sanitario RSIA01I30411



LECHE  
DESCREMADA  
Y DESLACTOSADA  
1 vaso (240 cc)



NUECES 7 unidades

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# BATIDO DIVERTIDO NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BATIDO DIVERTIDO NUTRILITE™

## Ingredientes:

YOGUR  
GRIEGO  
NATURAL  
1 vaso



PAPAYA  
PICADA  
½ taza



JUGO  
DE NARANJA  
elaborado con  
1 unidad



# BienEstar Óptimo

NUTRIFIBER POWDER\* 1 sobre

Registro Sanitario SD2007-0000061



AGUA ¼ taza



ESPINACA  
BABY  
1 hoja



BANANO  
½ unidad

### Modo de preparación:

Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar por 40 segundos. Servir frío. Decorar con una ramita de hierbabuena.

\*ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# BATIDO ACTIVO NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BATIDO ACTIVO NUTRILITE™

## Ingredientes:

DURAZNO O MELOCOTÓN  
GRANDE 1 unidad



ENDULZANTE DIETÉTICO  
al gusto

SALVADO DE AVENA  
1 cucharada colmada



ALMENDRAS  
5 unidades

# BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE

1 cuchara sopera colmada

Registro Sanitario RSIA01I30411



LECHE  
DESCREMADA  
1 taza

## Modo de preparación:

Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar por 40 segundos. Servir frío.

Decorar con melocotones y hojas de hierbabuena.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# BEBIDA REFRESCANTE DE NARANJA/LIMÓN NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BEBIDA REFRESCANTE DE NARANJA/LIMÓN NUTRILITE™

## Ingredientes:

JUGO  
DE NARANJA  
NATURAL  
250 cc



PHYTOPOWDER NARANJA/LIMÓN  
1 sobre o 1 cucharada (8 g)

Registro Sanitario RSA-001314-2016



AVENA  
EN HOJUELAS  
3 cucharas raras

BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE

1 cuchara colmada (10 g)

Registro Sanitario RSA01130411



HIELO  
1 taza (opcional)

Modo de preparación:

Licuar el jugo de naranja con la Proteína Vegetal de Nutrilite, el PhytoPOWDER de Limón/Naranja y agregar la avena en hojuelas. Si deseas agregar hielo para que sea una bebida más refrescante lo puedes hacer.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# BATIDO DE CEREZAS CON LECHE DE ALMENDRAS NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BATIDO DE CEREZAS CON LECHE DE ALMENDRAS NUTRILITE™

## Ingredientes:



**PHYTOPOWDER CERZA  
(8 g)**  
Registro Sanitario  
RSA-001314-2016

## Modo de preparación:

Licuar la leche de almendras con 2 cerezas, el PhytoPOWDER de cereza, la Proteína Vegetal de Nutrilite y el sobre de Nutrifiber Powder. Decorar con 2 cerezas. Si desea agregar hielo para que sea una bebida más refrescante lo puede hacer.

\*ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

BienEstar Óptimo

**PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE**  
1 cucharada (10 g)  
Registro Sanitario RSiA01130411

**NUTRIFIBER POWDER\* 1 sobre**  
Registro Sanitario SD2007-0000061

**LECHE DE ALMENDRAS**  
250 cc



**CEREZAS EN ALMÍBAR 4 unidades**



# BATIDO BANANO - PIÑA NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BATIDO DE BANANO - PIÑA (2 vasos) NUTRILITE™ Ingredientes:

PHYTOPOWDER NARANJA  
1 sobre o 1 cuchara rasa (8 g)  
Registro Sanitario RSA-001314-2016



HIELO AL GUSTO (Optional)

PIÑA 150 g

BANANO  
1 unidad

LECHE  
DE SOYA  
1 taza (250 cc)

## Modo de preparación:

Licuar la leche de soya con el PhytoPOWDER naranja, más la Proteína Vegetal de Nutrilite, el banano y la piña.  
Si desea agregar hielo para que sea una bebida más refrescante lo puede hacer.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# BATIDO REVITALIZANTE NUTRILITE™

*BienEstar* Óptimo

Amway

# BATIDO REVITALIZANTE (2 vasos) NUTRILITE™

## Ingredientes:

PHYTOPOWDER CEREZA

1 sobre o 1 cuchara rasa (8 g)

Registro Sanitario RSA-001314-2016



FRESAS

150 g

LINAZA  
10 g



LECHE  
DESCREMADA  
1 vaso (250 cc)

HIELO AL GUSTO  
(Optional)

BANANO  
1 unidad

## Modo de preparación:

Licuar 1 taza de leche descremada con la Proteína Vegetal de Nutrilite más el PhytoPOWDER de cereza; agregar además las fresas, el banano y la linaza. Si desea agregar hielo para que sea una bebida más refrescante lo puede hacer. Decorar con 1 fresa.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# LICUADO ELECTROLITOS NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# LICUADO ELECTROLITOS NUTRILITE™

## Ingredientes:

PHYTOPOWDER NARANJA

1 sobre o 1 cuchara rasa (8 g)

Registro Sanitario RSA-001314-2016



HIELO AL GUSTO (Opcional)



BANANO  
 $\frac{1}{2}$  unidad



AGUA  
1 vaso  
(240 ml)



PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE

1 cuchara sopera colmada (10 g)

Registro Sanitario RSA-01130411

## Modo de preparación:

Licuar el agua con 1 medida de Proteína Vegetal de Nutrilite, 1 medida de PhytoPOWDER Naranja y  $\frac{1}{2}$  banano.

Agregar hielo al gusto. Decorar con trocitos de cáscara de naranja.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# GELATINA NUTRITIVA NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# GELATINA NUTRITIVA DE NUTRILITE™ (6 porciones) NUTRILITE™ Ingredientes:

BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE 1 medida

Registro Sanitario RSIA01I30411

PHYTOPOWDER CEREZA  
3 cucharadas rasas o 3 sobres (24 g)

Registro Sanitario  
RSA-001314-2016



GELATINA SIN SABOR 4 sobres

CEREZAS EN ALMÍBAR 4

AGUA FRÍA  
2 tazas  
o 2 vasos (500 cc)



Modo de preparación:

Mezclar en la licuadora 1 taza de agua con el PhytoPOWDER de Cereza y la Proteína Vegetal de Nutrilite. Disolver en 1 taza de agua la gelatina sin sabor y calentarla a temperatura baja hasta que se disuelva bien la gelatina; luego agregarla a la mezcla que se encuentra en la licuadora lentamente hasta que se haga una mezcla homogénea.

Finalmente, verter en una refractaria y llevar a la nevera hasta que se compacte. Adornar con cerezas.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# TORTA DE BANANO NUTRILITE™



BienEstar Óptimo

Amway

# TORTA DE BANANO (10 porciones)

## NUTRILITE™

### Ingredientes:

AZÚCAR MORENA  
2 CUCHARADAS RASAS  
(20 g)



POLVO  
DE HORNEAR  
1 pizca



PAN BLANCO SIN LOS BORDES  
7 rebanadas

BienEstar Óptimo

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE  
1 cucharada sopera rasa (10 g)  
Registro Sanitario RSiA01130411



LECHE  
DESCREMADA  
Y DESLACTOSADA  
1 vaso (250 ml)

2 HUEVOS



BANANO NATURAL  
3 unidades



### Modo de preparación:

Mezclar primero la leche con el pan y la Proteína Vegetal de Nutrilite hasta formar una masa uniforme, luego triturar 3 bananos y agregarlos. Batir los huevos con el azúcar y el polvo de hornear, adicionarlos a la mezcla. Engrasar el molde con poca margarina. Verter en el molde la preparación. Partir en rodajas los bananos sobrantes y adicionarlos a la mezcla. Llevar al horno a 250 grados centígrados por 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo este salga limpio.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway

# POSTRE DE CEREZA NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# POSTRE DE CEREZA NUTRILITE™

## Ingredientes:

**PHYTOPOWDER CEREZA**

3 cucharadas rasas o 3 sobres (24 g)

Registro Sanitario  
RSA-001314-2016



**GELATINA SIN SABOR** 4 sobres

**NUTRILITE<sup>®</sup>**  
**PHYTOPOWDER<sup>™</sup>**



**CEREZAS EN ALMÍBAR**  
12 unidades



BienEstar Óptimo

**PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE**

1 cucharada sopera rasa (10 g)

Registro Sanitario RSA01130411

**LECHE  
DESLACTOSADA**  
2 vasos (500 ml)



**LECHE  
CONDENSADA**  
1 lata grande (250 ml)

## Modo de preparación:

Licuar la leche con el PhytoPOWDER, la leche condensada y la Proteína Vegetal de Nutrilite. Diluir la gelatina sin sabor en un poco de agua, colocándola a fuego bajo hasta que esta quede sin grumos y luego agregarla a la mezcla de la licuadora hasta que todos los ingredientes estén homogéneos; luego verter en una refractaria y adicionar las cerezas.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

**NUTRILITE<sup>®</sup>**  
By Amway



A stack of golden-brown protein pancakes is shown on a white plate. The top pancake is topped with a drizzle of syrup and several fresh strawberries. The background is a warm, blurred wooden texture.

# PANCAKE DE PROTEÍNA NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# PANCAKE PROTEÍNA NUTRILITE™

## Ingredientes:

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE  
3 cucharadas soperas colmadas (30 g)

Registro Sanitario RSIA01130411

LECHE  
DESCREMADA  
180 ml (7 onzas)

HARINA  
DE TRIGO  
70 g

POLVO  
DE HORNEAR  
1 pizca



ENDULZANTE DIETÉTICO  
al gusto



1 HUEVO



SAL  
1 pizca



FRESAS  
2 unidades



## Modo de preparación:

Batir el huevo e ir agregando poco a poco la harina de trigo y la Proteína Vegetal de Nutrilite. Finalmente, agregar la sal y el polvo de hornear obteniendo una mezcla lista para preparar los pancakes en sartén. Picar las fresas como acompañante.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway



# PURÉ DE PAPA NUTRILITE™

BienEstar Óptimo

Amway

# PURÉ DE PAPA NUTRILITE™

## Ingredientes:

MARGARINA  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita



HARINA  
DE TRIGO  
70 g



PAPA  
500 g

PROTEÍNA VEGETAL DE NUTRILITE  
3 cucharadas soperas colmadas (30 g)

Registro Sanitario RSIA01130411



LECHE  
DESCREMADA  
( $\frac{1}{4}$  de taza o  
60 ml o 2 onzas)



SAL  
al gusto

## Modo de preparación:

Cocinar las papas peladas, luego macerarlas o molerlas junto con la margarina, la Proteína Vegetal de Nutrilite, la sal y la harina de trigo. Mezclar bien y adicionar la leche caliente. Seguir mezclando hasta que quede de consistencia cremosa.

#AmwayColombia #Nutrilite  
#BienestarÓptimo

NUTRILITE®  
By Amway