

Tomo IV

Mi Nutrición FAVORITA



Herbalife



Mi Nutrición Favorita

No hay nada mejor que **cuidar nuestra alimentación** y, a la vez, **disfrutar de ese delicioso momento**. Una vida plena y feliz depende de la manera en que nos vemos y sentimos.

En nuestro **Tomo IV** descubrirás recetas con distintos **sabores, colores y texturas** que fueron seleccionadas para que las incluyas en tu rutina como parte de un estilo de vida activo y saludable.

¡Vas a querer probarlas todas!



Descubre más recetas
escaneando el código QR,
¡te encantarán todas!

ÍNDICE

LAS PROTEICAS

Batido de Banana Split	8-9
Veggie Burgers	10-11
Panini Proteico	12-13
Avena con Manzana y Caramelo	14-15
Langostinos con Cilantro	16-17
Bowl de Choco Coco	18-19

6-7

LAS ENERGIZANTES

Batido de Chocomaní	22-23
Matcha Bowl	24-25
Coctel Herbalífico	26-27
Té Burbuja Tropical	28-29
Batido de Fresa con Matcha	30-31

20-21

LAS REFRESCANTES

Batido de Aloe con Frutos Rojos	34-35
Bebida Cítrica Immunity	36-37
Batido Tropical	38-39
Té Frutal Relajante	40-41
Bebida Lychee con Colágeno	42-43
Paleta de Crema de Naranja	44-45

32-33

LAS DELICIOSAS

Batido de Banana Caramelo	48-49
Pastel de Chocoavellana con Queso	50-51
Galletas de Chocomaní y Manzana	52-53
Mousse de Cookies & Cream	54-55
Parfait Cremoso de Limón	56-57
Blondies de Mocca	58-59

46-47

LAS GANADORAS

Pizza Proteica	62-63
Torta de Chocofresa	64-65
Tiramisú Saludable	66-67
Cheesecake	68-69
Empanaditas de Queso	70-71

60-61

-Nº1



LAS PROTEICAS

Batido de Banana Split
Veggie Burgers
Panini Proteico
Avena con Manzana y Caramelo
Langostinos con Cilantro
Bowl de Choco Coco



BATIDO DE BANANA SPLIT

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
456	56 g	45 g	6.5 g	7.3 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Rebuild Strength**
- 1 taza de leche sin grasa o baja en grasas
- ½ taza de yogur griego sin grasa sabor natural
- 1 taza de fresas
- ½ banana

PREPARACIÓN

En la licuadora, agrega las 2 cucharas medidoras de **Rebuild Strength** y los demás ingredientes. Mezcla hasta obtener una consistencia homogénea y sirve.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

VEGGIE BURGERS

6 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
324	27 g	14 g	18 g	8 g

INGREDIENTES

- 4 cucharadas medidoras de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 6 cucharadas de hojuelas de avena
- ½ taza de cashews
- ½ cucharada de cebollín picado
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de perejil
- 1 cucharada de menta seca
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 latas de garbanzos escurridos y secos (425 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cocina las hamburguesas colocándolas en la sartén con aceite de oliva. Con mucho cuidado, dóralas por ambos lados y cuando estén listas, colócalas en una bandeja.

Opcional:

Una vez que estén frías, envuélvelas individualmente en papel manteca. Puedes conservarlas congeladas hasta por 4 semanas.

Tip:

Agrega una salsa opcional, mezclando 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix** con 4 cucharas de yogur griego y unas hojitas de menta triturada. ¡Quedará delicioso!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





PANINI PROTEICO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
320	37 g	27 g	9.2 g	6.3 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor vainilla
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 80 ml de agua

RELLENO

- 1 slide de queso mozzarella parcialmente descremado
- 1 slide de jamón de pavo magro
- ½ cucharadita de agave (opcional)

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes secos y el agua en la licuadora, y cocínalos en un grill. Agrega el slide de queso mozzarella, el slide de jamón de pechuga de pavo y el agave, si desea. ¡A disfrutar!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



AVENA CON MANZANA Y CARAMELO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
340	44 g	29 g	6.3 g	12 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- $\frac{1}{3}$ de taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{2}{3}$ de taza de leche de almendras sin azúcar

PREPARACIÓN

Mezcla el **Batido Nutricional Fórmula 1**, el **Protein Drink Mix**, la **Proteína Personalizada en Polvo**, la **Fibra Activa** y las pasas en una taza de café grande, un tazón pequeño o un frasco. Vierte la leche de almendras y mezcla bien con un tenedor hasta que todos los ingredientes secos estén bien humedecidos. Cubre con una envoltura de plástico y refrigerá durante la noche.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

LANGOSTINOS CON CILANTRO

4 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
441	34 g	47 g	13 g	3.3 g

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 700 g de langostinos pelados, cocidos y desvenados
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de salsa de pescado

SALSA

- | | | |
|--|--|----------------------------------|
| • 50 ml de salsa de pescado | • 1 cucharada de aceite de oliva | • 1 cucharada de cilantro picado |
| • 50 ml de vinagre de arroz | • 100 g de arveja china | • 1 cucharada de salsa de soya |
| • 50 ml de agua | • 100 g de cebollino | • 1 cucharadita de ajo molido |
| • 1 chile pequeño sin semillas y cortado | • 1 mango pequeño cortado en cuadrados | |
| • 100 g de fideos de arroz | • 75 g de cashews cortados | |

PREPARACIÓN

Cocina los langostinos hasta que queden cocidos y enjuágalos rápidamente con agua fría y sécalos. En un tazón, mézclalos con el jengibre y la salsa de pescado y resérvalo.

Cocina los fideos de arroz, escúrrelos y colócalos en un plato para servir.

Para la salsa: mezcla la salsa de pescado con el agua, el vinagre de arroz, el chile, la salsa de soya y el ajo.

Agrega la **Proteína Personalizada en Polvo** y el **Protein Drink Mix**, hasta que estén bien mezclados.

Prueba y agrega más salsa de soya si es necesario.

En un wok a fuego vivo, añade los langostinos hasta que estén integrados.

Agrega las arvejas chinas, el cebollino y cocina por un minuto más, luego transfiere al plato sobre los fideos. Añade el mango picado, los cashews, el cilantro picado y, ¡buen provecho!



*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BOWL DE CHOCO COCO

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
215	32 g	19 g	2.1 g	4.8 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor chocoavellana
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 1 higo mediano cortado
- 150 ml de agua de coco
- 100 ml de leche sin grasa o baja en grasa
- 4 a 5 cubos de hielo

ALGUNOS TOPPINGS QUE COMBINAN MUY BIEN:

Durazno, coco rallado y pasas.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

PREPARACIÓN

Coloca el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor chocoavellana, la **Proteína Personalizada en Polvo**, en 150 ml de agua de coco, además, añade los 100 ml de leche sin grasa o baja en grasa, el higo mediano cortado en la licuadora y licúa hasta que estén bien mezclados. ¡Decora con los toppings que quieras!



-Nº2



LAS ENERGIZANTES

Batido de Chocomaní
Matcha Bowl
Coctel Herbalífico
Té Burbuja Tropical
Batido de Fresa con Matcha

BATIDO DE CHOCOMANÍ

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
305	20 g	31 g	12 g	5.4 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor chocoavellana
- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 3 a 4 cubos de hielo

PREPARACIÓN

En la licuadora, pon todos los ingredientes y licúalos hasta que estén bien integrados. Sirve en un vaso y saborea tu batido chocomaní.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





MATCHA BOWL

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
279	39 g	23 g	3.9 g	12 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor cookies & cream
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- ½ cucharadita de matcha en polvo
- 1 puñado de arándanos congelados
- 250 ml de leche sin grasa o baja en grasa
- 4 a 5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Coloca todos los productos en la licuadora por 30 segundos. Ponlo en un recipiente y decora con los toppings a elección y disfruta.

TOPPINGS RECOMENDADOS:
Almendras, plátano y frijol rojo.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

COCTEL HERBALÍFICO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
90	10 g	7.5 g	0 g	5 g

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 cuchara medidora de **Collagen Beauty Drink**
- 1 cuchara medidora de **Beverage Mix**
- 1 cucharadita de **Té Concentrado de Hierbas** del sabor de tu preferencia
- 1 tapita de **Herbal Aloe Concentrado** del sabor de tu preferencia
- 2 a 3 hielos

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que tengan una consistencia uniforme. Añade los hielos y disfrútalo.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





TÉ BURBUJA TROPICAL

2 PORCIONES - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
172	31 g	9.1 g	1.9 g	2.6 g

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de **Té Concentrado de Hierbas** sabor frambuesa
- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor vainilla
- 100 g de mango en trozos
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche descremada o baja en grasa
- 2 cucharadas de tapioca negra
- 400 ml de agua

PREPARACIÓN

Cocina la tapioca en los 400 ml de agua. Licúa los otros ingredientes hasta que estén bien mezclados. Coloca la tapioca en dos vasos altos y servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BATIDO DE FRESA CON MATCHA

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
302	37 g	29 g	5 g	12 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor vainilla
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 3 fresas
- 250 ml de leche sin grasa
- 2 cucharaditas de matcha en polvo
- 2 cucharadas de agua caliente
- 4 a 5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Aplasta la fresa con un tenedor para hacerla puré y déjala a un lado. En una licuadora, agrega el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor vainilla, la **Proteína Personalizada en Polvo**, la **Fibra Activa** y la leche. Licúa hasta que esté suave. En un recipiente disuelve el matcha con el agua caliente. Bátele para hacer una pasta espesa y suave. Agrega más agua si se requiere. Ahora, en un vaso alto, coloca la fresa hecha puré en el fondo con cuidado. Agrega los hielos y el mix del **Batido Nutricional Fórmula 1**, por último, agrega el matcha y sirve inmediatamente.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



-Nº3



LAS REFRES- CANTES

Batido de Aloe con Frutos Rojos
Bebida Cítrica Immunity
Batido Tropical
Té Frutal Relajante
Bebida Lychee con Colágeno
Paleta de Crema de Naranja

BATIDO DE ALOE CON FRUTOS ROJOS

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
190	26 g	20 g	1.4 g	6 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 3 tapas de **Herbal Aloe Concentrado** sabor original
- 1 taza de agua fría
- $\frac{3}{4}$ de taza de arándanos frescos o congelados
- 3 a 4 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Mezcla en la licuadora, el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa, la **Proteína Personalizada en Polvo** y las 3 tapas del **Herbal Aloe Concentrado** con los demás ingredientes. Sirve en un vaso y disfruta.



*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



BEBIDA CÍTRICA IMMUNITY

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
82	19 g	0 g	0 g	0 g

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de **Immunity Essentials**
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de jengibre fresco finamente rallado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Pizca de pimienta cayena (opcional)
- 2 a 3 hielos

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla bien hasta que quede suave, disfrútalo.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BATIDO TROPICAL

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
283	44 g	21 g	3 g	11 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor naranja crema
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 3 tapas de **Herbal Aloe Concentrado sabor original**
- $\frac{1}{5}$ de taza de mango fresco
- $\frac{1}{4}$ de taza de piña fresca
- $\frac{1}{5}$ de taza de pitahaya
- 160 ml de leche sin grasa
- 3 a 4 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados y servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

#MiNutriciónFavorita





TÉ FRUTAL RELAJANTE

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
35	1.5 g	7.5 g	0 g	0 g

INGREDIENTES

- ¼ de cucharadita de **Relaxation Tea**
- 3 tapitas de **Herbal Aloe Concentrado**, el sabor de tu preferencia
- 1 cuchara medidora de **Beverage Mix**
- 1 cucharada de agua caliente
- 1 taza de agua fría
- 2 a 4 hielos

PREPARACIÓN

En un vaso grande, combina el **Relaxation Tea**, el **Herbal Aloe Concentrado** y agua caliente. Revuelve hasta que se disuelva. En otro vaso o taza medidora, combina el **Beverage Mix** con ¼ de taza de agua fría y revuelve hasta que se disuelva por completo. Combina ambas mezclas y agrega hielo al vaso, luego llénalo con los ¾ de taza de agua fría restantes. Revuelve, mezcla y, ¡a disfrutar!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BEBIDA DE LYCHEE CON COLÁGENO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
113	15 g	1.7 g	0.6 g	3.3 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Collagen Beauty Drink**
- 3 tapitas de **Herbal Aloe Concentrado** sabor original
- 5 lychees
- 2 limones en rebanadas
- 240 ml de agua con gas
- 2 a 4 hielos

PREPARACIÓN

Triturar el lychee con una licuadora de mano y agrega la mezcla en un vaso con el **Collagen Beauty Drink**, el **Herbal Aloe Concentrado** y el agua con gas. Remueve y mezcla bien.

Agregar las rebanadas de limón, el hielo y disfruta.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





PALETA DE CREMA DE NARANJA

4 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
107	14 g	9 g	1.8 g	2.1 g

INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor naranja crema
- ½ taza de leche baja en grasa
- 150 g de yogur griego descremado sabor vainilla
- ½ taza de mandarinas peladas

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que estén bien mezclados. Vierte la mezcla en cuatro moldes de paletas de $\frac{1}{3}$ de taza. Congela durante al menos dos horas antes de servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

-Nº4



LAS DELICIOSAS

Batido de Banana Caramelo
Pastel de Chocoavellana con Queso
Galletas de Chocomaní y Manzana
Mousse de Cookies & Cream
Parfait Cremoso de Limón
Blondies de Mocca



BATIDO DE BANANA CARAMELO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
341	49 g	29 g	4.5 g	15 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramel
- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar
- Pizca de canela

PREPARACIÓN

Añade en la licuadora el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramel, el **Protein Drink Mix**, la **Fibra Activa** y los demás ingredientes hasta mezclar bien. Sirve en un vaso y disfrútalo.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

PASTEL DE CHOCOAVELLANA CON QUESO

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
308	20 g	32 g	12 g	3.8 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor chocoavellana
- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso ricota sin grasa
- ¼ de taza de leche sin grasa o baja en grasa
- Canela en polvo a gusto

PREPARACIÓN

Rocía el interior de una taza de café grande con aerosol para sartenes o limpia ligeramente con una toalla de papel humedecida en aceite de canola.

Combina los ingredientes en una licuadora y mezcla bien. Vierte la mezcla en la taza y cocina en el microondas a potencia “alta” durante 2 ½ - 3 minutos, hasta que esté inflado y bien cocido. Espolvorea con canela al gusto.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





GALLETAS DE CHOCOMANÍ Y MANZANA

15 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
99	7.5 g	5.5 g	5.3 g	2.6 g

INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor cookies & cream
- 4 cucharas medidoras de **Fibra Activa**
- 200 g de mantequilla de maní reducido en grasas

- 50 g de azúcar
- 2 huevos

TOPPINGS A ELECCIÓN:

- Chocolate chips
- Pasas

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180° por 10 minutos. Coloca todos los ingredientes en un bowl y combínalos. Saca 1 cucharadita de masa, haz una bola y aplana la masa para galletas. Repite para toda la masa. Hornea por 10 a 12 minutos. Deja enfriar y disfruta.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

MOUSSE DE COOKIES & CREAM

2 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
114	14 g	12 g	1.2 g	4.4 g

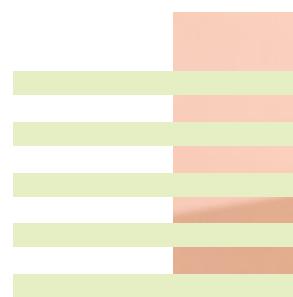
INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor cookies & cream
- 2 cucharadas de **Crocante de Proteína**
- 1 cucharadita de gelatina en polvo sin sabor
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 ml de agua

PREPARACIÓN

En un tazón pequeño, coloca dos cucharadas de agua y agrega la gelatina. Remueve y deja gelificar durante 3 a 4 minutos. En una licuadora, agrega el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor cookies & cream, el resto del agua y la esencia de vainilla. Lleva la gelatina al microondas y caliéntala por 15 a 20 segundos. Luego agrega la gelatina a la mezcla de la licuadora, revolviendo bien. En este momento es importante prestar atención a no sobrecalentar la gelatina, ya que pierde su consistencia. Coloca la mezcla en tazas de postre y refrigerera hasta que esté firme. Decora con **Crocante de Proteína** al servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.





PARFAIT CREMOSO DE LIMÓN

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
306	46 g	20 g	5.4 g	7.7 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor vainilla
- ½ de taza de yogur griego descremado sabor vainilla
- ½ taza de hojuelas de avena tostada
- ½ cáscara de limón rallado
- 3 cucharadas de zumo de limón

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes húmedos, luego arma la copa con la avena tostada, coloca el relleno y luego decora con ralladura de limón. Refrigerá durante 15 minutos y disfruta.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BLONDIES DE MOCCA

12 PORCIONES - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
165	17 g	8.9 g	6.8 g	2.8 g

INGREDIENTES

- 3 cucharas medidoras de **Rebuild Strength**
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 1 lata (15.5 oz) de frijol blanco
- 3 cucharadas de aceite neutral
- 3 huevos
- ¼ de taza de agave
- 3 cucharaditas de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de hojuelas de avena
- 5 cucharadas de café instantáneo
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de taza de chispitas de chocolate oscuro

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°. Engrasa el molde de 20 x 20 cm. Licúa los frijoles, el aceite, los huevos, la vainilla, y el agave, hasta que esté suave. Licúa unos minutos más y agrega la avena y vuelve a licuar por 10 a 15 segundos más. Agrega el **Rebuild Strength, la Proteína Personalizada en Polvo**, el café y continúa licuando. Coloca la mezcla en el molde y agrega las chispitas de chocolate en la parte superior. Hornea por 20 a 25 minutos y deja enfriar para cortar.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revisa su etiqueta antes de consumirlo.



-Nº5



LAS GANADORAS

Pizza Proteica
Torta de Chocofresa
Cheesecake
Tiramisú Saludable
Empanaditas de Queso



CATALINA PARRA
DISTRIBUIDOR
INDEPENDIENTE
CHILE

PIZZA PROTEICA

4 PORCIONES - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS PROTEÍNAS
275 16 g

INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 2 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de harina integral
- 300 g de queso chanco

PREPARACIÓN

Mezcla la harina de avena, el **Fórmula 1 Nutri Soup** y la **Proteína Personalizada en Polvo**. Agrega los huevos a la mezcla hasta formar una masa. Luego agrega la harina integral y calienta en el horno por 10 minutos. Agrega toppings al gusto y vuelve a calentar en el horno por 10 minutos más. Como último paso, pon la mezcla en una sanguchera y colócale el queso hasta que se integre bien por 3 minutos más y, ¡a disfrutar!



*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



STEPHANY RENGIFO
DISTRIBUIDOR
INDEPENDIENTE

PERÚ

TORTA DE CHOCOFRESA

8 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS PROTEÍNAS
234 24 g

INGREDIENTES

- 6 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 7 huevos
- 26 g de harina de soya
- 26 g de harina de quinua
- 26 g de harina de avena
- 60 g de panela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de vainilla

RELLENO

- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor chocoavellana
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa
- 1 chuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor café latte
- 1 cuchara medidora de **Beverage Mix**
- 300 g de yogur natural

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



PREPARACIÓN

Mezcla las harinas y el **Protein Drink Mix**. Aparte, bate las claras a punto nieve y reserva. En otro bowl, coloca las yemas, vainilla y panela, batir a punto nieve. Mezcla las claras y yemas ya batidas de forma envolvente. Tamiza y mezcla las harinas de a pocos en forma envolvente. Pon la mezcla en un molde y hornea a 170° por 45 minutos

PARA EL RELLENO:

Divide en dos partes el yogur. En la primera mezcla echa el **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana**, el **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor café latte** y 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**, echa un chorro de agua y mezcla bien hasta que no queden grumos, logra una mezcla espesa. En la segunda mezcla agrega el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa, el **Beverage Mix** y 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**, echa un chorro de agua y mezcla todo como la anterior. Una vez listo el queque, corta en 3 partes. En la primera capa, coloca la mezcla de chocolate y añade la siguiente capa para colocar la mezcla de fresa y cubre con la última capa. ¡Decorá con un poco más de mezcla y tu fruta favorita!



ERIKA ESPINOSA
DISTRIBUIDOR
INDEPENDIENTE
ECUADOR

TIRAMISÚ SALUDABLE

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS PROTEÍNAS
353 **31 g**

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 2 cucharas de avena
- 1 huevo completo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Yogur griego
- Esencia de vainilla al gusto
- Café (el que más te guste)
- Cacao en polvo 70% amargo

PREPARACIÓN

Licúa bien los ingredientes. Coloca la mezcla en la sartén para crear panqueques pequeños. Mezcla el yogur griego con la **Fibra Activa**. Agrega esencia de vainilla. Remoja los panqueques con el café de tu preferencia. Crea capas en un vaso. Encima de las capas, coloca cacao en polvo, ¡te quedarán deliciosos!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



ALFONSO VÁSQUEZ
Y DARY CARDONA
DISTRIBUIDOR INDEPENDIENTE
COLOMBIA

CHEESECAKE

8 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS PROTEÍNAS
174 16 g

INGREDIENTES

BASE

- 6 cucharadas de **Crocante de Proteína**
- 1 cucharada de almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de agua

RELLENO

- 4 ½ cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Collagen Beauty Drink**
- 5 cucharadas de yogur griego
- 5 lonjas de queso mozzarella
- 3 huevos
- 1 limón
- Esencias al gusto
- Pizca de sal marina
- 50 ml de agua

REDUCCIÓN DE FRUTOS ROJOS

- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 cuchara medidora de **Collagen Beauty Drink**
- 4 fresas
- 1 cuchara de arándanos
- 4 cerezas
- 1 limón



PREPARACIÓN

PARA LA BASE:

Tritura el **Crocante de Proteína** y las almendras hasta que tengan una consistencia arenosa. Mezcla bien con el aceite de coco y el agua. Coloca en el horno a 250° hasta que dore.

PARA EL RELLENO:

Mezcla todos los ingredientes y bate hasta que todos estén bien integrados. Colocar en el horno por 30 a 35 minutos a 250°

PARA LA REDUCCIÓN:

En una olla, coloca todos los ingredientes y mueve hasta que tome una consistencia melosa. ¡Decora con fresas y los toppings que gustes!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.



MARÍA ALARCÓN
DISTRIBUIDOR
INDEPENDIENTE
BOLIVIA

EMPAÑADITAS DE QUESO

1 PORCIÓN - VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS PROTEÍNAS
660 59 g

INGREDIENTES

- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor naranja crema
- 2 huevos
- 1 cucharada de avena
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- Queso bajo en calorías (queso de soja como recomendación)

PREPARACIÓN

Bate los huevos, la avena y polvo de hornear con el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor naranja crema y el **Protein Drink Mix**, hasta conseguir una masa homogénea. Calienta la mezcla en la sanguchera, coloca queso encima de la mezcla, cubre con el resto de la mezcla y vuelve calentar por 3 minutos más, ¡te encantará!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

#MiNutriciónFavorita





Herbalife promueve un estilo de vida activo y saludable que incluye una alimentación balanceada, adecuada ingesta de líquidos, actividad física y descanso apropiados. Los productos Herbalife no son medicamentos y no tienen efectos terapéuticos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los productos disponibles pueden variar según el país.