



Mi Nutrición Favorita

Tomo II

Nuevas recetas para cada momento del año





Para acompañar las mañanas

Prácticas y nutritivas ideas para darte la energía que necesitas desde el desayuno.

Pg. 4



Como en casa

Entradas, comidas y postres que te traerán los mejores recuerdos vividos en casa.

Pg. 16



Para celebrar

Ideales para disfrutar en reuniones o alguna ocasión especial sin dejar de lado la mejor nutrición.

Pg. 32



Las favoritas del Club

¡Las más pedidas que conquistaron el paladar de todos!

Pg. 52

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. La disponibilidad de productos Herbalife Nutrition y las etiquetas pueden variar por país.



Para acompañar las mañanas

- Batido Mocaccino
- Batido Pie de Limón
- Batido Pastel Selva Negra
- Batido Crocante de Manzana
- Crema Proteica de Cookies & Cream

Batido Mocaccino

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM) + Fibra Activa
Rinde 2 porciones

119 CALORÍAS*	12 G PROTEÍNA*	2 G GRASA*	15 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de café instantáneo
- Hielos al gusto
- Canela molida al gusto

Preparación

Primera mezcla:

Iniciar licuando 3 hielos junto al **Batido F1 sabor vainilla** y el **Protein Drink Mix**. Sin detener la preparación, agregar la **Fibra Activa** y seguir licuando por unos segundos más.

Segunda mezcla:

Colocar agua con el **F1 de cookies & cream** más el café instantáneo. Mezclar bien. Servir en un vaso la segunda mezcla y encima, echar la primera. Decorar con canela molida a gusto.



Batido Pie de Limón

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM)
Rinde 1 porción

213	27 G	4,5 G	18 G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación

Colocar todos los ingredientes, excepto el hielo, en la licuadora. Licuar hasta que esté todo bien mezclado y dejar reposar para que espese. Volver a licuar a velocidad media o baja y agregar el hielo. Aumentar la potencia de la licuadora y licuar hasta que se obtenga la consistencia deseada. Servir y decorar.



Batido Pastel Selva Negra

Batido Nutricional Fórmula 1 + Proteína en Polvo
Rinde 2 porciones

186	16 G	5 G	19 G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate**
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 taza de agua
- ½ taza de cerezas congeladas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de cacao sin endulzar
- Pizca de canela molida

Para la crema batida

- 1 cucharadora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 1 cucharadora de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 cucharadora de **Fibra Activa**
- 7 hielos



Preparación

Para el Batido

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta que esté todo bien mezclado.

Para la crema batida

Licuar los ingredientes con los hielos hasta obtener una textura espesa. Servir en un vaso y decorar con la crema batida.



* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.

Batido Crocante de Manzana

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM) + Fibra Activa
Rinde 2 porciones

125 CALORÍAS*	14 G PROTEÍNA*	3 G GRASA*	14 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de avena
- Hielos al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes, excepto el hielo, en la licuadora. Licuar hasta que esté todo bien mezclado y dejar reposar para que espese. Volver a licuar a velocidad media o baja y agregar el hielo. Aumentar la potencia de la licuadora y licuar hasta que se obtenga la consistencia deseada. Servir y decorar.



Crema Proteica de Cookies & Cream

Batido Nutricional Fórmula 1 ■ Rinde 2 porciones

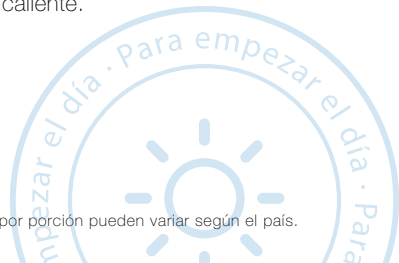
245 CALORÍAS*	14 G PROTEÍNA*	3 G GRASA*	39 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 2 ½ cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 2 cucharadas de avena en copos
- 250 ml de leche semidesnatada o bebida vegetal
- 1 plátano cortado en rodajas
- 1 cucharadita de arándanos rojos o frambuesas
- Canela en polvo a gusto

Preparación

En una olla, añadir la avena y la leche. Mover ambos ingredientes a fuego bajo para que no se vuelva muy líquida la mezcla. Apagar la hornilla, añadir el polvo del **Batido Nutricional F1** y revolver bien. Finalizar con las rodajas de plátanos, los arándanos rojos o frambuesas y la canela en polvo. Servir caliente.





Como en casa

- Quiche Proteico de Poro ■
- Sopa de Alverjas con Menta ■
- Pudín Proteico con Fresas ■
- Galletas de Semillas de Ajonjolí y Almendras ■
- Gelatina Fit ■
- Tostadas Francesas Fit ■
- Brownie Proteico de Cacao con Nueces ■

Quiche Proteico de Poro

Proteína en Polvo ■ Rinde 8 porciones

141	9G	4G	17G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

Para la masa

- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 taza de harina de trigo sin preparar
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de avena
- ½ cucharadita de sal
- 8 cucharadas de agua helada

Toppings

- 2 tallos de poro cortados en finas rodajas
- ½ cucharada de mantequilla light
- ½ taza de requesón light
- 2 huevos
- ½ taza de leche desnatada
- Sal a gusto

Preparación

Combinar la harina con la **Proteína Personalizada en Polvo** y colocar sobre una superficie lisa. Mezclar y abrir un agujero en el medio, añadir margarina, avena y sal y amasar añadiendo el agua poco a poco. Llevar la masa a refrigerar durante 20 minutos. En una sartén, dorar el poro por 5 minutos aproximadamente, luego condimentar con sal y pimienta. Separar una clara de los dos huevos y batir ligeramente el huevo con la yema, agregar el requesón y leche. Añadir el poro. Probar la sazón. Reservar. Calentar el horno en temperatura media, mientras, estirar la masa con un rodillo para colocarla en un molde resistente a horno. Pincelar la masa con la clara previamente separada del huevo antes de llevar esta al horno durante 5-10 minutos a 175 C°. Retirar del horno y verter la preparación sobre el molde previamente cocido. Finalmente, cocinar en el horno por 30 minutos a 175 C°.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Sopa de Alverjas con Menta

Batido Nutricional Fórmula 1 + Proteína en Polvo
Rinde 4 porciones

59 CALORÍAS*	6 G PROTEÍNA*	0 G GRASA*	6 G CARBOHIDRATOS*
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------------

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- ½ taza de poro cocido picado
- 2 tazas de guisantes o alverjas verdes cocidas
- 800 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de menta fresca cortada

Preparación

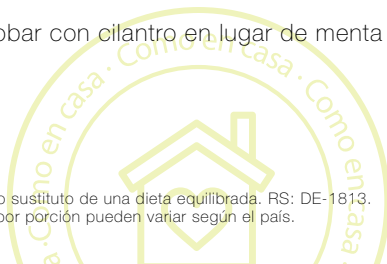
Colocar el poro y los guisantes en una licuadora. Verter el caldo de verduras hirviendo y agregar la menta picada, el **Batido Nutricional Fórmula 1 y la Proteína Personalizada en Polvo**. Mezclar bien hasta que quede suave. Sazonar al gusto. Servir.

Tip: Para un sabor más delicioso, probar con cilantro en lugar de menta y ½ chile verde picado.



* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Pudín Proteico con Fresas

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM)
Rinde 5 porciones

142 CALORÍAS*	17 G PROTEÍNA*	1 G GRASA*	16 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 5 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa**
- 3 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 litro de agua muy caliente
- 10 cucharadas de leche descremada en polvo
- 1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación

Agregar el agua a la licuadora y licuar a velocidad baja. Mientras la licuadora está encendida, echar primero el sobre de gelatina sin sabor y luego el resto de los ingredientes. Mezclar todo muy bien por 2 minutos. Verter en recipientes de 200 ml por 4 horas.



Galletas de Semillas de Ajonjolí y Almendras

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM)
Rinde 26 porciones

79 CALORÍAS*	3 G PROTEÍNA*	6 G GRASA*	4 G CARBOHIDRATOS*
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------------

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 10 cucharadas de pasta de tahini o sésamo
- ¼ de taza de miel de maple
- ¾ de taza de almendras molidas
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación

Colocar en un recipiente el tahini con la miel de maple. Integrar bien. Adicionar las almendras molidas, el polvo de hornear, el **Protein Drink Mix** y el **Batido Nutricional F1**. Luego cubrir la masa con papel film y llevar a la refrigeradora por 1 hora. Pasada la hora, retirar de la refrigeradora, formar bolitas y pasar por las semillas de sésamo. Colocar en una bandeja para el horno con papel manteca, aplastar ligeramente en el centro para formar las galletas y llevar por 30 minutos a la refrigeradora. Precalentar el horno a 175 C° por 10 minutos. Colocar las bandejas por 15 minutos aproximadamente, retirar del horno y dejar enfriar.



Gelatina Fit

Té Concentrado de Hierbas + Herbal Aloe Concentrate
Rinde 4 porciones

31	5 G	0 G	3 G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 2 cucharaditas de **Té Concentrado de Hierbas de tu sabor favorito****
- 6 tapas de **Aloe Concentrate de tu sabor favorito**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 24 g de gelatina sin sabor
- 500 ml de agua

Preparación

Calentar el agua en el microondas por 4 minutos. Mezclar todos los ingredientes y servir en recipientes individuales. Llevar al refrigerador alrededor de 3 horas y servir.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ni personas sensibles a la cafeína.
El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Tostadas Francesas Fit

Protein Drink Mix (PDM) ■ Rinde 4 porciones

181 CALORÍAS*	9 G PROTEÍNA*	5 G GRASA*	23 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 plátano mediano
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 250 ml de leche descremada
- 3 a 4 rebanadas de pan blanco mediano
- Aceite de coco

Preparación

Pelar y aplastar el plátano hasta formar un puré. Agregar este a un plato hondo y agregar 2 cucharadas de **Protein Drink Mix** y una cucharada de semillas de linaza. Verter la leche, mezclar todos los ingredientes y reservar durante diez minutos. Calentar una sartén mediana a fuego medio y agregar suavemente aceite de coco.

Agregar una rebanada de pan a la mezcla y dejar reposar durante un minuto antes de darle la vuelta. Colocar la rebanada en la sartén durante 2 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse, dar la vuelta con cuidado al otro lado. Repetir hasta acabar la masa. Para mejores resultados, servir inmediatamente con yogur, bayas y miel de maple.

Tip: También puedes usar tu horno. Agregar el pan empapado a un plato antiadherente a prueba de horno y hornear a 180 C° durante 10 minutos.



Brownie Proteico de Cacao con Nueces

Proteína en Polvo ■ Rinde 9 porciones

157 CALORÍAS*	8G PROTEÍNA*	9G GRASA*	11G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	------------------------	---------------------	------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 14 g de chocolate amargo
- 4 huevos
- 4 cucharas de edulcorante (líquido)
- 1 ½ taza de harina de avena
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cucharada de levadura seca

Preparación

Precalentar el horno a 180° C. Derretir el chocolate y reservar. Batir los huevos con el edulcorante hasta lograr una crema. Incorporar la harina de avena, la **Proteína Personalizada en Polvo**, las nueces y mezclar. Agregar el chocolate y la levadura mezclando suavemente. Echar en una bandeja rectangular, de 15 x 15 cm, con papel de mantequilla. En el horno precalentado, introducir la bandeja y dejar cocinar durante unos 15 minutos. Finalmente, esperar a que enfríe, cortar en cuadrados y servir.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.





Para celebrar

- Bebida Cítrica con Piña ■
- Choco-Pastel de Proteína y Especias ■
- Batido Cremoso de
Cookies & Cream y Coco ■
- Mousse de Fresas y Proteína ■
- Té Súper Festivo ■
- Paté Proteico ■
- Guacamole Proteico ■
- Hummus Clásico Alto en Proteínas ■
- Chocoavellana Muffins ■

Bebida Cítrica con Piña

Té Concentrado de Hierbas ■ Rinde 1 porción

51	1G	0G	12G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- ½ cucharadita de **Té Concentrado de Hierbas sabor limón****
- 250 ml de agua
- 1 limón cortado en rodajas
- 1 ½ rebanada de piña cortada en cubos
- 2 hojas de menta
- Hielos al gusto

Preparación

Agregar en un vaso las frutas picadas y aplastarlas con suavidad. En otro vaso, combinar el **Té Concentrado de Hierbas** con el agua. Añadir en el primer vaso con las frutas picadas y mezclar bien. Servir con hielo y decorar con las hojas de menta.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ni personas sensibles a la cafeína.
El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Choco-Pastel de Proteína y Especias

Batido Nutricional F1 + PDM ■ Rinde 24 mini porciones

48 CALORÍAS*	4 G PROTEÍNA*	3 G GRASA*	3 G CARBOHIDRATOS*
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------------

Ingredientes

- 4 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate**
- 4 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 3 cucharadas de hojuelas de avena instantánea
- 1 cucharada de cacao en polvo o cocoa
- 4 huevos
- 3 cucharadas de nueces
- ½ cucharadita de canela, anís estrella y jengibre
- 2 cucharaditas rasas de polvo de hornear
- 1 cucharadita rasa de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- Estevia al gusto
- 10 cucharadas de agua
- ½ cucharada de aceite vegetal

Preparación

Precalentar el horno a 150°C grados. Batir las cuatro claras de huevos a punto de nieve. En otro bowl, cernir el **Batido F1, el Protein Drink Mix (PDM)**, el polvo de hornear y el bicarbonato, mezclar con mitad de agua; luego agregar las 4 yemas, la avena, las especias, sal, estevia, cocoa, nueces. Adherir la otra mitad de agua sin dejar de mezclar. Finalmente, incorporar las claras de huevos y mezclar en forma envolvente. Preparar la bandeja untando con una servilleta un poco de aceite, enharinar con un poco de Batido F1 y verter el contenido. Hornear por 50 minutos con horno de gas. Con horno eléctrico el tiempo es de 15 minutos. Pasado el tiempo, apagar y dejar enfriar dentro del horno, con la puerta abierta. Finalmente, desmoldar y servir con frutos rojos y azúcar en polvo al gusto.



Batido Cremoso de Coco Cookies & Cream

Batido Nutricional F1 ■ Rinde 2 porciones

202	15G	8G	17G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 250 ml de leche semidesnatada o bebida vegetal helada
- 1 pote de yogur natural (100 ml)
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharada de granola

Preparación

Dejar reposar por una hora en el congelador el yogur natural para que espese. Pasado el tiempo, agregar todos los ingredientes en la licuadora, excepto la granola. Licuar hasta que esté todo bien mezclado. Servir en un vaso y decorar con la granola.



Mousse de Fresas y Proteína

Proteína en Polvo ■ Rinde 8 porciones

53 CALORÍAS*	10G PROTEÍNA*	0G GRASA*	3G CARBOHIDRATOS*
------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------------

Ingredientes

- 3 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 envase de gelatina light de fresa
- 250 ml de agua caliente
- 100 ml de agua fría
- 2 potes de yogur natural (200 ml)
- 250 g de fresas

Preparación

Disolver la gelatina en el agua caliente. Mezclar los demás ingredientes y batir bien en la licuadora. Distribuir en copas individuales y dejar en el refrigerador hasta que tomen cuerpo.



* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción varían según el país.

Té Súper Festivo

Té Concentrado de Hierbas ■ Rinde 1 porción

10	0G	0G	2G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 1 cucharadita de **Té Concentrado de Hierbas sabor original****
- 400 ml de agua
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 2 cucharadas de jengibre rebanado
- 1 lámina de cáscara de naranja
- 2 pedazos de canela entera
- 1 rodaja de naranja

Preparación

Echar en una olla pequeña el **Té Concentrado de Hierbas** con el agua y llevar a fuego. Mientras la bebida caliente, en un envoltorio de tela o malla, agregar el clavo, el jengibre y las cáscaras de naranja para añadirlo al agua caliente. Dejar hervir. Apagar el fuego luego de 5 minutos y retirar la bolsita. Servir caliente en tazas con un pedazo de canela entera y una rodaja de naranja.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ni personas sensibles a la cafeína.

El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Paté Proteico

Proteína en Polvo ■ Rinde 50 porciones

5	1G	0G	0G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 6 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 3 beterragas o remolachas, peladas y cortadas en cubo
- 3 dientes de ajos molidos
- 3 cucharadas de agua

Preparación

Hacer agujeros pequeños en las beterragas. En un recipiente cubierto con papel film, colocarlas junto con el ajo y cocinarlas en el microondas hasta que estén cocidas. Dejar que enfrien y llevar al procesador con la **Proteína Personalizada en Polvo**. Condimentar con sal y pimienta. Integrar bien hasta obtener la consistencia de un puré. Llevar la preparación a un recipiente y refrigerar por 1 hora como mínimo. Servir.

Tip: Acompañar con tus chips favoritos, tostadas, pan pita, crepes, panqueques salados, etc.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción varían según el país.



Guacamole Proteico

Proteína en Polvo ■ Rinde 4 porciones

147 CALORÍAS*	6G PROTEÍNA*	7G GRASA*	14G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	------------------------	---------------------	------------------------------

Ingredientes

- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 aguacate pequeño maduro
- 1 tomate pelado sin semillas
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo
- Jugo de limón
- Sal, pimienta y cilantro picado al gusto
- 4 rebanadas de pan integral

Preparación

Picar el tomate, la cebolla y el diente de ajo en pedazos muy pequeños y colocarlos dentro de un recipiente. Abrir el aguacate por la mitad y retirar la pepa para cortar la pulpa en pedazos.

Añadir el aguacate a un bowl y mezclar con el tomate, la cebolla, el ajo, el limón, la sal, pimienta y cilantro hasta formar una mezcla espesa. Añadir la **Proteína Personalizada en Polvo** y mezclar bien. Sazonar con limón, sal y el cilantro picado. Reservar.

Con un rodillo, aplastar las rebanadas de pan hasta que estén finos. Cortar cada una de ellas por la mitad en diagonal y, a continuación, cortar por la mitad cada triángulo para tener unos más pequeños. Llevar los pequeños triángulos en el horno hasta que estén tostados y servir con el guacamole.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción varían según el país.



Hummus Clásico Alto en Proteínas

Proteína en Polvo ■ Rinde 30 porciones

47	2G	2G	4G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- ½ kilo o 3 tazas de garbanzos
- 2 cucharadas de pasta de tahini o sésamo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación

Dejar remojando los garbanzos, desde el día anterior. Hervir los garbanzos hasta que estén cocidos para luego colarlos. Reservar un poco del agua de la cocción. Colocar en el procesador, la **Proteína Personalizada en Polvo**, la pasta de tahini, el jugo de limón, ajo, comino, cilantro y el aceite de oliva. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. En el caso de que esté algo espesa, agregar un poco del líquido de la cocción de los garbanzos. Servir con aceite de oliva.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción varían según el país..



Chocoavellana Muffins

Batido Nutricional F1 + Proteína en Polvo ■ Rinde 4 porciones

86 CALORÍAS*	8 G PROTEÍNA*	3 G GRASA*	7 G CARBOHIDRATOS*
------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana**
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 3 cucharadas de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 3 cucharadas de agua

Preparación

Precalentar el horno a 180 C°. Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una consistencia homogénea. Verter la mezcla en los moldes para muffins previamente rociados con aceite en spray. Introducir en el horno por 20 a 25 minutos o hasta que cuando se introduzca un cuchillo en el muffin, salga limpio. Cuando estén listos, retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla o plato.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.





Las favoritas del Club

- Crepa Proteica ▪
- Sirope Proteico de Chocolate ▪
- Batido Tartaleta de Fresa ▪
- Batido Choco Explosión ▪
- Té Berrylicious ▪
- Waffles ▪
- Té Mega Citrus ▪
- Choco Sundae Proteico ▪
- Pizzeta con vegetales ▪

Crepa Proteica

Proteína en Polvo ■ Rinde 2 porciones

143 CALORÍAS* | **23 G** PROTEÍNA* | **3 G** GRASA* | **5 G** CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

Para la masa

- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 cucharada de avena molida
- 1 huevo
- 100 ml de agua
- Pizca de sal de ajo
- ½ cucharadita de sazónador estilo italiano

Toppings

- ½ taza de queso mozzarella sin grasa rallado
- 40 g de pechuga de pavo sancochada o a la plancha cortada en tiras
- Vinagre balsámico

¡Pruébala también en opción con vegetales!**

Reemplazar la pechuga de pavo por:

- ½ taza (50 g) de queso mozzarella sin grasa rallado
- 1 tomate deshidratado
- ½ taza de albahaca

Preparación

Mezclar todos los ingredientes para la masa en un recipiente utilizando un batidor globo hasta integrarlos y obtener una consistencia uniforme. Rociar un poco de aceite en spray sobre la crepera precalentada a temperatura baja y verter la mezcla de manera uniforme. Subir la temperatura a media y esperar a que burbujee para voltear la mezcla. Agregar en la misma el queso mozzarella rallado y la pechuga de pavo en cubos a lo largo de la crepa. Doblar la crepa en forma de triángulo. Servir con vinagre balsámico al gusto.

**Calorías: 118 Proteína: 17 g Grasa: 3 g Carbohidratos: 5 g

* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Siropo Proteico de Chocolate

Protein Drink Mix (PDM) ■ Rinde 28 cucharadas

4	1G	0G	0G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

- 3 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- ½ taza de yogur natural
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

Preparación

En un bowl pequeño, mezclar todos los ingredientes hasta que estén completamente incorporados.



Batido Tartaleta de Fresa

Batido Nutricional F1 + Protein Drink Mix
Rinde 1 porción

225 CALORÍAS*	28 G PROTEÍNA*	5 G GRASA*	22 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa**
- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel
- Hielos al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes, excepto el hielo, en la licuadora. Licuar hasta que esté todo bien mezclado y dejar reposar para que espese. Volver a licuar a velocidad media o baja y agregar el hielo. Aumentar la potencia de la licuadora y licuar hasta que se obtenga la consistencia deseada. Servir y decorar.



Batido Choco Explosión

Batido Nutricional F1 + Protein Drink Mix ■ Rinde 1 porción

312 CALORÍAS*	28 G PROTEÍNA*	9 G GRASA*	30 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
 - 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana**
 - 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix (PDM)**
 - 1 taza de agua
 - Hielos al gusto
- Topping**
- 1 cucharada de chispas de chocolate sin azúcar

Preparación

Colocar todos los ingredientes, excepto el hielo, en la licuadora. Licuar hasta que esté todo bien mezclado y dejar reposar para que espese. Volver a licuar a velocidad media o baja y agregar el hielo. Aumentar la potencia de la licuadora y licuar hasta que se obtenga la consistencia deseada. Servir y decorar con el topping.



Té Berrylicious

N-R-G + Herbal Aloe Concentrate + Té Concentrado de Hierbas + Collagen Beauty Drink ■ Rinde 1 porción

29 CALORÍAS*	3G PROTEÍNA*	0G GRASA*	2G CARBOHIDRATOS*
------------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------

Ingredientes

- 1 cucharadita de **N-R-G****
- 1 tapa llena de **Herbal Aloe Concentrate**
- ½ cucharadita de **Té Concentrado de Hierbas sabor original****
- 350 ml de agua
- 1 cucharada medidora de **Collagen Beauty Drink**
- 5 ml de esencia de cereza o fresa sin azúcar
- 1 fresa
- Hierbabuena fresca
- 4 - 5 hielos

Preparación

Comenzar moliendo la hierbabuena y guardar. Luego, disolver el Collagen Beauty Drink con 100 ml de agua tibia antes de echar la mitad de agua en un vaso y agregar todos los demás ingredientes. Mezclar bien. Agregar los hielos, la esencia de cereza o fresa y el resto del agua. Decorar con la hierbabuena.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ni personas sensibles a la cafeína.

El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Waffles

Batido Nutricional Fórmula 1 + Protein Drink Mix (PDM)
Rinde 1 porción

566	45 G	19 G	50 G
CALORÍAS*	PROTEÍNA*	GRASA*	CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

Para la masa

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 1 cucharadora de **Protein Drink Mix (PDM)**
- 2 cucharadas de agua
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de avena

Para el sirope

- 1 cucharadora de **Batido Nutricional Fórmula 1** de tu sabor favorito
- 1 cucharada de leche descremada en polvo
- 1 - 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de almendras tostadas (6 aprox.)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes para la masa en un bowl hasta obtener una consistencia homogénea. En la wafflera previamente calentada, rociar aceite en spray (de ser necesario) y verter la mezcla.

Para el sirope, en una taza agregar el **Batido F1 de tu sabor favorito**, la leche y una (a dos) cucharada de agua. Mezclar hasta obtener la consistencia de un sirope.

Una vez el waffle esté listo, servir y decorar con el sirope y las nueces de preferencia.



Té Mega Citrus

Té Concentrado de Hierbas + N-R-G + Collagen Beauty Drink
Rinde 2 porciones

46 CALORÍAS*	1 G PROTEÍNA	0 G GRASA	9 G CARBOHIDRATOS
------------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------

Ingredientes

- ½ cucharadita de **Té Concentrado de Hierbas sabor original****
- 1 cucharadita de **N-R-G****
- 1 cucharada medidora de **Collagen Beauty Drink**
- 1 cucharada de **CR7 Drive**
- 1 litro de agua
- 5 ml de jugo de lima o limón sin azúcar
- 1 fresa en rebanadas
- ½ rebanada de manzana
- ½ rebanada de naranja
- 4 – 5 hielos

Preparación

Comenzar disolviendo el **Collagen Beauty Drink** en 100 ml de agua tibia. Luego, echar la mitad del agua restante en un vaso y agregar todos los ingredientes excepto la fresas, la manzana y la naranja. Mezclar bien hasta que desaparezcan los grumos. Agregar hielo, esencia de limón y el resto del agua. Decorar con las fresas, la manzana y naranja.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

** Este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ni personas sensibles a la cafeína.
El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Choco Sundae Proteico

Batido Nutricional Fórmula 1 + Proteína en Polvo + Fibra Activa
Rinde 2 porciones

113 CALORÍAS*	12 G PROTEÍNA*	1 G GRASA*	16 G CARBOHIDRATOS*
-------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla**
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana**
- 10 hielos
- 180 ml de agua caliente

Preparación

Licuar los hielos con el **Batido F1 sabor cookies & cream** y el **Batido F1 sabor vainilla**. Ayudarse con una espátula de silicona para que se licúe mejor el contenido. Cuando esté espeso, agregar la **Proteína Personalizada en Polvo y la Fibra Activa**. Reservar. Aparte, mezclar el **Batido F1 sabor chocoavellana** con el agua caliente hasta que esté todo disuelto. Echar esta mezcla en un vaso e incorporar la primera mezcla al vaso.

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.



Pizzeta con vegetales

Proteína en Polvo ■ Rinde 2 porciones

169 CALORÍAS* | **20 G** PROTEÍNA* | **5 G** GRASA* | **12 G** CARBOHIDRATOS*

Ingredientes

Para la masa

- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 2 cucharadas de avena molida
- 1 huevo
- 60 ml de agua
- 1 pizca de sal de ajo
- Aceite de canola en spray
- 1 cucharadita de sazónador estilo italiano

Toppings

- 2 cucharadas de salsa de tomate
- ½ taza (50 g) de queso mozzarella sin grasa rallado
- 1 tomate deshidratado
- ½ taza de champiñones fileteados
- 2 rebanadas de pimiento morrón picado
- ½ taza de albahaca
- 14 g de aceitunas negras fileteadas

¡Pruébala también en opción clásica!**

Reemplazar los toppings por:

- 2 cucharadas de salsa de tomate
- ½ taza (50 g) de queso mozzarella sin grasa rallado
- 1 rebanada de jamón de pavo cortada en cuadrados

Preparación

Mezclar todos los ingredientes para la masa en tu bowl hasta que queden completamente integrados y obtengas una consistencia ligeramente espesa. Rocía un poco de aceite en spray sobre la crepera previamente calentada a temperatura máxima y vierte la mezcla. Esperar a que se selle y voltear. Agregar en la misma, la salsa de tomate y esparcir uniformemente. Añadir queso mozzarella rallado sobre toda la superficie al igual que el resto de los ingredientes. Servir.

**Calorías: 168 Proteína: 24 g Grasa: 4 g Carbohidratos: 8 g

* Valores nutricionales aproximados por porción.

**Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país.





Para más recetas ingresa a:
MiNutricionFavorita.com

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. La disponibilidad de productos Herbalife Nutrition pueden variar por país.

Herbalife International of America, Inc. 2020 Todos los derechos reservados. Centro y Sudamérica.