

EBOOK DE RECEITAS

# FESTA JUNINA



# QUENTÃO DA IMUNIDADE



## INGREDIENTES:

- ½ colher de chá (1,7g) de **Herbal Concentrate Original**<sup>1</sup>
- 1 ½ colher de sopa (15ml) de **Fiber Concentrate Immune**<sup>2</sup>
- 1 medida (5g) de **Glutamina**<sup>3</sup>
- 200ml de água morna até 30 graus
- 1 rodela (24g) de limão taiti desidratado
- 1 pedaço (8g) de canela em pau
- 2 rodela (15g) de gengibre

O **Fiber Concentrate Immune** é um suplemento líquido concentrado no sabor limão e mel, ideal para o preparo de uma bebida que irá contribuir para a sua imunidade.



O **Herbal Concentrate** é uma bebida à base de chá verde e chá preto, com baixas calorias, que hidrata e refresca de maneira gostosa, prática e saudável!



## PREPARO:

1. Em uma leiteira, deixe a água ferver juntamente com a canela e o gengibre. Apague o fogo e deixe ficar morninho próximo dos 30 graus.
2. Em copo, coloque o **Herbal Concentrate**, o **Fiber Immune** e a **Glutamina**.
3. Acrescente o chá morno e mexa até que os ingredientes dissolvam completamente.
4. Acrescente a rodela de limão e a canela em pau para decorar.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO:

Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
36 Kcal	2,8g	3,2g	5g

# BOLO DE MILHO CREMOSO



## INGREDIENTES:

- 12 colheres de sopa (124,8g) de **Shake Sabor Milho Verde**<sup>1</sup>
- 3 colheres de sopa (38,4g) de **NutreV**<sup>2</sup>
- 10 colheres de sopa (104g) de **Shake Sabor Baunilha Cremoso**<sup>1</sup>
- 7 ovos (315g)
- 2 ½ xícaras de chá (600ml) de água
- 1 lata de milho verde (300g)
- 1 ½ colher de sopa (30g) de óleo de coco
- 4 colheres de sopa (5g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa (10g) de fermento químico
- 1 ½ colher de sopa de coco em flocos (18g) sem açúcar para decorar

O **Shake Herbalife** foi feito para quem deseja uma alimentação saudável e prática. Ele possui a composição nutricional de proteínas e vitaminas ideal para uma refeição, podendo ser utilizado para reduzir, manter ou ganhar peso!



<sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor milho verde/baunilha. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como substituto de refeição, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. Para mais informações sobre os produtos Herbalife Nutrition, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalifenutrition.com.br](http://www.herbalifenutrition.com.br). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

## PREPARO:

1. No liquidificador, bata o milho verde, 1 xícara de água e o óleo de coco até obter uma mistura homogênea. Reserve.
2. Na batedeira, coloque os ovos e bata em velocidade média, aumentando aos poucos para a máxima assim que começarem a espumar, após cerca de 5 minutos, acrescente lentamente o **Shake Milho Verde** e o **NutreV**.
3. Adicione a mistura de milho verde e diminua a velocidade ao nível médio e acrescente o fermento batendo lentamente.
4. Unte uma forma redonda de fundo falso de 21cm com desmoldante, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 35 minutos.
5. Para a calda, misture o **Shake Baunilha** e o restante da água formando um creme mais liso.
6. Retire o bolo do forno, aguarde esfriar, desenforme e cubra com a calda de **Shake Baunilha** e os flocos de coco.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 FATIA):

Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
169 Kcal	12g	3,4g	13g

# ARROZ DOCE FIT



## INGREDIENTES:

- 8 colheres de sopa (83,2g) de **Shake Sabor Baunilha Cremoso**<sup>1</sup>
- 4 colheres de sopa (51,2g) de **NutreV**<sup>2</sup>
- 1 xícara de chá (193g) de arroz integral
- 4 xícaras de chá (960ml) de água
- 2 pauzinhos de canela
- 1 colher de chá de adoçante Stevia (0,4g)

**NutreV** é uma bebida de origem vegetal, fortificada com Vitaminas e Minerais, ideal para quem busca saúde e bem-estar ao longo do dia. Excelente e saudável alternativa ao leite.



## PREPARO:

1. Em uma panela, coloque o arroz, o pau de canela e a água para ferver.
2. Assim que o arroz estiver bem macio, acrescente o adoçante, o **Shake de Baunilha**, o **NutreV** e mexa por cerca de 5 minutos para dar cremosidade.
3. Desligue o fogo e sirva em seguida decorado com canela em pau.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO:

Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
241 Kcal	35g	6,4g	18g

<sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como substituto de refeição, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalifenutrition.com.br](http://www.herbalifenutrition.com.br). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.



# CALDO VERDE PROTEICO



## INGREDIENTES:

- 1 unidade (250g) de chuchu picado
- 1 maço pequeno (150g) de couve em tiras
- 1 ramo (80g) de brócolis picados
- Sal rosa a gosto (3g)
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa (4g) de salsinha picada
- 2 colheres de sopa (12g) de **Protein Powder**<sup>1</sup>
- 1 colher de sopa (5g) de **Fiber Powder**<sup>2</sup>
- 80g de patinho em cubos pequenos
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite
- ½ dente (3g) de alho picadinho

**Protein Powder** é uma forma prática e neutra de consumir proteínas. São 5g de proteína por porção, com uma combinação de proteína isolada de soja e concentrada do soro do leite.



**Fiber Powder** é uma opção prática de incluir fibras na sua rotina e por possuir sabor neutro, pode ser facilmente adicionado a receitas quentes ou frias, sem alterar seu sabor ou textura.

## PREPARO:

1. Em uma panela média, coloque os vegetais cortadinhos e cubra-os com água.
2. Aguarde o cozimento até que fiquem molinhos. Acrescente o sal e a pimenta do reino à gosto.
3. No liquidificador, coloque os vegetais cozidos juntamente com seu caldo, o **Protein Powder** e o **Fiber Powder**. Bata até adquirir consistência cremosa. Volte a panela e acrescente a salsinha à gosto.
4. Enquanto ele aquece na panela para finalização, aqueça uma frigideira em fogo médio e coloque o alho e os cubinhos de carne para dourar por cerca de 5 minutos.
5. Sirva o Caldo Verde Proteico juntamente com os cubinhos de carne.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO:

Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
282 Kcal	15g	22g	9g

<sup>1</sup>Alimento com proteína isolada de soja. <sup>2</sup>Fibra alimentar em pó sabor neutro. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalifenutrition.com.br](http://www.herbalifenutrition.com.br). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.