



CARDÁPIO DE RECEITAS

ESPAÇO
vidasaudável
Herbalife[®]

SHAKE COM CALDA

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

1,74

Rendimento: 1 porção



ALTO EM FIBRAS



PROTEICO

INGREDIENTES

- 8 cubos de gelo
- 50 ml de água
- 2 colheres de sopa (20,8g) de Shake¹
- 3 colheres de sopa (38,4g) de NutreV²

CALDA

- 1 colher de sopa (12,8g) de NutreV²
- ½ colher de sopa (5,2g) de Shake¹
- Água suficiente para virar uma calda

MODO DE PREPARO

Para o shake, primeiramente triture o gelo no liquidificador. Acrescente o NutreV e o Shake e bata até ficar cremoso. Para a calda, vá adicionando água aos poucos até obter consistência de calda. Despeje a calda por dentro do copo e sirva o shake.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
275kcal

Proteínas
25g

Carboidratos
34g

Fibras
7,8g

1. Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Esses produtos podem ser usados 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais.

TAÇA DA FELICIDADE

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

2,33

Rendimento: 1 porção



ALTO EM FIBRAS



PROTEICO



INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa (31,2g) de Shake¹
- 3 colheres de sopa (38,4g) de NutreV²
- 180 ml de água quente

CALDA

- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- 1 colher de sopa (10,4g) de Shake¹
- Água suficiente para virar uma calda

MODO DE PREPARO

Bater o Shake, NutreV e a água quente no liquidificador ou mixer. Para a calda misture o leite e o shake e vá acrescentando água aos poucos até obter textura de calda. Despeje a calda por dentro do copo e sirva o shake.

Dica: você também pode fazer a Taça da Felicidade intercalando camadas de frutas picadas e waffle.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
287kcal

Proteínas
30g

Carboidratos
31g

Fibras
9g

1. Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Esses produtos podem ser usados 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais.

TORTA DE FRANGO FIT

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

2,51

Rendimento: 3 porções



FORTE DE FIBRAS



PROTEICO



INGREDIENTES

- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa (26g) de Nutri Soup Frango com Legumes¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de NutreV²
- 1 colher de sopa (6g) de Protein Powder³
- 1 colher de chá de fermento
- 2 colheres de sopa de requeijão light
- 1 colher de sopa queijo parmesão fresco ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe, desfie o frango e reserve. Em um recipiente, forre o fundo com o frango já desfiado. Em uma tigela, bata os ovos com a água, a Nutri Soup, o NutreV, o Protein Powder e o fermento. Despeje a mistura sobre o frango e com o auxílio de um garfo, misture delicadamente. Adicione o requeijão por cima e em seguida, salpique o queijo. Leve ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
251kcal

Proteínas
23g

Carboidratos
7g

Fibras
3g

1. Pó para o preparo de sopa para controle de peso sabor frango com legumes. 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. 3. Alimento com proteína isolada de soja.

PANQUECA



PONTOS DE VOLUME
Receita completa
2,09

Rendimento: 2 porções

 FONTE DE FIBRAS

 PROTEICO

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa (17,3g) de Nutri Soup Frango com Legumes¹
- 6 colheres de sopa de água

RECHEIO

- 50g de peito de frango cozido e desfiado

MOLHO

- 2 colheres de sopa (18g) de Nutri Soup Frango com Legumes¹
- Água o suficiente para virar um molho

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea. Em uma frigideira antiaderente, despeje a massa, tampe e deixe dourar dos dois lados. Após o disco pronto, acrescente o frango desfiado como recheio e enrole a panqueca. Para preparar o molho, vá acrescentando água na Nutri Soup até obter textura de molho. Despeje por cima da panqueca e sirva a seguir.

Dica: o recheio da panqueca pode variar com o alimento de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
280kcal

Proteínas
21g

Carboidratos
12g

Fibras
3g

1. Pó para o preparo de sopa para controle de peso sabor frango com legumes. 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.

ESCONDIDINHO

PONTOS DE VOLUME
Receita completa
2,01

Rendimento: 1 porção

 FONTE DE FIBRAS

 PROTEICO

INGREDIENTES

- 150 ml de água quente
- 2 colheres de sopa (17,3g) de Nutri Soup Frango com Legumes¹
- 1 colher de sopa (6g) de Protein Powder²
- 1 colher de chá de fermento
- 50g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 fatia fina de muçarela

MODO DE PREPARO

Bata a água, a Nutri Soup, o Protein Powder e o fermento no liquidificador até obter uma mistura homogênea e reserve. Em um refratário, comece a montagem com o frango desfiado como base, acrescente a mistura de Nutri Soup e cubra com 1 fatia de muçarela. Gratine no forno ou com maçarico.

Dica: a base do escondidinho pode variar de acordo com o alimento de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
220kcal

Proteínas
31,4g

Carboidratos
10,2g

Fibras
3,5g

1. Pó para o preparo de sopa para controle de peso sabor frango com legumes. 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja.

WAFFLE



PONTOS DE VOLUME
Receita completa
2,15

Rendimento: 1 porção

 FONTE DE FIBRAS

 PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa (6g) de Protein Powder¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de NutreV²
- 3 colheres de sopa (26g) de Nutri Soup³ de Frango com Legumes
- 250 ml de água
- 1 ovo ou 2 colheres de ovo em pó
- 1 colher (café) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes com o auxílio de um batedor fuê até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em uma máquina de waffle untada ou em uma frigideira antiaderente e deixe por aproximadamente 5 minutos (dependendo da potência de cada máquina).

Dica: você pode fazer o Waffle na versão doce, substituindo a Nutri Soup pelo Shake.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
222kcal

Proteínas
24g

Carboidratos
13,9g

Fibras
4,4g

1. Alimento com proteína isolada de soja. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. 3. Pó para o preparo de sopa para controle de peso sabor frango com legumes. 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.

PÃO DE MEL FIT

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

3,25



FONTE DE FIBRAS



PROTEICO

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 e ½ colheres de sopa (26g) de Shake Herbalife Sabor Chocolate Sensation¹
- 2 e ½ colheres de sopa (32) de NutreV²
- 1 colher de sopa (6g) de Protein Powder³
- 1 ovo
- 3 colheres de água
- 1 colher de chá (5g) de cravo moído
- 1 colher de chá (5g) de canela
- 1 colher de café (3g) de noz moscada
- 5 forminhas de cupcake (4,5cm de largura x 2cm de altura) ou 5 recipientes pequenos para assar, ou máquina de cupcake

RECHEIO

- 2 e ½ colheres (26g) de Shake sabor Doce de Leite¹
- ½ de colher de sopa (7g) de NutreV²
- 50 ml de água

COBERTURA

- 100g de Chocolate Amargo 70%

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa, até formar uma massa homogênea. Distribua nas forminhas untadas e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos ou coloque na máquina de cupcake por entre 5 e 10 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Para o recheio misture os ingredientes e a água até chegar no ponto de trufa. Para a cobertura, derreta o chocolate no micro-ondas de 15 em 15 segundos.

Para a Montagem

Corte os bolinhos ao meio, recheie e mergulhe no chocolate derretido. Depois, leve à geladeira por cerca de 10 minutos para o chocolate endurecer.

Dica! Pode ser até mais amargo caso goste.

**INFORMAÇÃO
NUTRICIONAL
POR PORÇÃO**

Calorias
196kcal

Proteínas
10g

Fibras
4g

1. Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor Chocolate Sensation e Doce de Leite. Esses produtos podem ser usados 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. 3. Alimento com proteína isolada de soja.

BOMBOM DE CHOCOLATE COM COCO

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

3,63**Rendimento:** 10 bombons

INGREDIENTES

MASSA

- 2 colheres de sopa (25g) de coco ralado seco sem açúcar
- 2 colheres de sopa (20,8 g) de Shake sabor Baunilha Cremoso¹
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV²
- 1 colher de sopa (20 g) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa (50 g) de leite de coco

COBERTURA

- 5 colheres de sopa (52 g) de Shake sabor Chocolate Sensation¹
- 1 colher de sopa (20 g) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misture delicadamente todos os ingredientes da massa. Depois de obter uma mistura homogênea, molde bolinhas, distribua em um refratário e leve para a geladeira por alguns minutos. Para a cobertura, misture o Shake Chocolate Sensation com óleo de coco para formar uma pasta com textura de chocolate derretido. Mergulhe as bolinhas nesta mistura até que elas fiquem totalmente cobertas e leve para a geladeira por mais ou menos 1 hora antes de servir (ou até a cobertura endurecer).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃOCalorias
76kcalProteínas
2,6gFibras
1g

1. Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor Baunilha Cremoso e Chocolate Sensation. Esses produtos podem ser usados 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais.

QUEIJADINHA

PONTOS DE VOLUME

Receita completa

3,08

Rendimento: 20 porções



FORTE DE PROTEÍNA



INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa (52g) de Shake¹
- 5 colheres de sopa (64g) de NutreV²
- 1 colher de chá de fermento
- 200 ml de leite de coco sem açúcar
- 100g de coco ralado úmido doce
- 100g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter textura de bolo. Distribua a massa em uma máquina de cupcake e deixe assando até dourar. Pode ser servido quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
107kcal

Proteínas
5g

Carboidratos
4g

Fibras
1g

1. Pó para o preparo de bebida para controle de peso. 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. 2. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais.

PÃO DE QUEIJO FIT



PONTOS DE VOLUME
Receita completa
1,58

Rendimento: 14 porções

⚡ FONTE DE PROTEÍNA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher de sopa de água
- 150g de queijo parmesão ralado
- 10 colheres de sopa (128g) de NutreV¹
- 1 colher de sopa (6g) de Protein Powder²
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Distribua a massa em uma máquina de cupcake untada e deixe assando até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO

Calorias
119kcal

Proteínas
8g

Carboidratos
5g

Fibras
1g

1. Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. 2. Alimento com proteína isolada de soja.

Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse www.herbalife.com.br.
Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos. Imagens ilustrativas.