

PÁSCOAfit

Herbalife®



EBOOK DE RECEITAS

OVO FIT RECHEADO PISTACHE

Ingredientes:

- Casquinha de ovo de Páscoa Zero Açúcar (90g)
- 4 xícaras de chá de água (240ml)
- 10 colheres de sopa (104g) de **Shake sabor Baunilha Cremoso**¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de **NutreV**²
- 1 colher de chá (8g) de pasta de pistache
- 1 colher de sopa (15g) de pistache torrado para decorar



Preparo:

1. Em 4 recipientes distintos, misture cada shake com 1 xícara de água e 1 colher de sopa de NutreV, formando um creme. Reserve cada um separadamente.
2. Misture a pasta de pistache com o recheio preparado de Shake Baunilha Cremoso. Reserve.
3. Recheie uma das casquinhas de chocolate branco zero açúcar com o recheio de Shake Baunilha Cremoso saborizado com pasta de pistache e decore com 15g de pistache torrado sem casca.
4. Coloque na geladeira por cerca de 15 minutos e sirva os ovos resfriados.

Rendimento	Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
¼ OVO	248,7 Kcal	21,4g	5,4g	14,3g

¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso/ chocolate sensation /morango cremoso/ doce de leite.
²Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança.

OVO FIT RECHEADO MORANGO

Ingredientes:

- Casquinha de ovo de Páscoa Zero Açúcar (90g)
- 4 xícaras de chá de água (240ml)
- 10 colheres de sopa (104g) de **Shake sabor Morango Cremoso**¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de **NutreV**²
- 4 (96g) morangos para decorar

Preparo:

1. Em 4 recipientes distintos, misture cada shake com 1 xícara de água e 1 colher de sopa de NutreV, formando um creme. Reserve cada um separadamente.
2. Recheie a casquinha de chocolate branco zero açúcar com recheio de Shake Morango Cremoso e decore com os morangos cortados.
3. Coloque na geladeira por cerca de 15 minutos e sirva os ovos resfriados.

Rendimento

¼ OVO

Calorias

227,5
kcal

Carb.

21,7g

Fibras

5,4g

Proteína

13,6g

¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso/ chocolate sensation /morango cremoso/ doce de leite.
²Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança.

OVO FIT RECHEADO CHOCOLATE

Ingredientes:

- Casquinha de ovo de Páscoa Zero Açúcar (90g)
- 4 xícaras de chá de água (240ml)
- 10 colheres de sopa (104g) de **Shake sabor Chocolate Sensation**¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de **NutreV**²
- 2 colheres de sopa (10g) de **Protein Crunch sabor Chocolate**³ para decorar

Preparo:

1. Em 4 recipientes distintos, misture cada shake com 1 xícara de água e 1 colher de sopa de NutreV, formando um creme. Reserve cada um separadamente.
2. Recheie uma das casquinhas de chocolate ao leite zero açúcar com o recheio de Shake Chocolate Sensation e decore com Protein Crunch sabor Chocolate.
3. Coloque na geladeira por cerca de 15 minutos e sirva os ovos resfriados.

Rendimento	Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
¼ ovo	217,5 kcal	18,5g	5,5g	17g

¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso/ chocolate sensation /morango cremoso/ doce de leite.
²Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança.

OVO FIT RECHEADO DOCE DE LEITE

Ingredientes:

- Casquinha de ovo de Páscoa Zero Açúcar (90g)
- 4 xícaras de chá de água (240ml)
- 10 colheres de sopa (104g) de **de Shake sabor Doce de Leite**¹
- 1 colher de sopa (12,8g) de **NutreV**²
- 1 colher de sopa (15g) de castanha de caju triturada para decorar



Preparo:

1. Em 4 recipientes distintos, misture cada shake com 1 xícara de água e 1 colher de sopa de NutreV, formando um creme. Reserve cada um separadamente.
2. Recheie a casquinha de chocolate ao leite zero açúcar com o recheio de Shake Doce de Leite e decore com a castanha de caju triturada.
3. Coloque na geladeira por cerca de 15 minutos e sirva os ovos resfriados.

Rendimento	Calorias	Carb.	Fibras	Proteína
¼ ovo	232 kcal	22,3g	5,7g	13,3g

¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso/ chocolate sensation /morango cremoso/ doce de leite.

²Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança.

OVO NO POTE

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa (20,8g) de Shake Chocolate Sensation¹
- 2 colheres de sopa (20,8g) de Shake Banana Caramelizada¹
- 2 colheres de sopa (25,6g) de NutreV²
- 2 colheres de sopa (10g) de Protein Crunch
- 3 colheres de sopa de água (45ml) para cada Shake e para o NutreV
- Folhinha de hortelã para decorar

Rendimento

2 verrines

Calorias

136 Kcal

Carb.

13,6g

Fibras

4,0g

Proteína

15,8g

¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor chocolate e sabor banana. 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. ²Alimento 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. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

Preparo:

1. Em bowls pequenos, misture cada Shake com 3 colheres de água e reserve.
2. Misture o **NutreV** com a água e reserve.
3. Escolha duas verrines pequenas com cerca de 100 ml para montar a sobremesa.
4. Inicie colocando 1 colher de creme de **Shake Banana** em cada verrine.
5. Adicione 1 colher de chá de **Protein Crunch** rente ao copo formando um aro.
6. Acrescente 1 colher de sopa de creme de **Shake Chocolate**, repita a operação do **Protein Crunch**.
7. Adicione uma colher de sopa de creme de **NutreV** e finalize com uma colher de chá de **Protein Crunch**. Decore com a folhinha de hortelã.