

RECETARIO

THERMOJETICS CONCENTRADO DE HIERBAS SABOR

CHAI



POR SUSAN BOWERMAN
Directora Sénior de Educación
y Capacitación en Nutrición
Mundial en Herbalife Nutrition



ALIMÉNTATE SANAMENTE



CHAI TÓNICO DORADO



Información nutrimental por porción*:

CON LECHE DESCREMADA

127
kcal

Calorías

8.6
gramos

Proteínas

22
gramos

Carbohidratos

0.4
gramos

Grasa

0.7
gramos

Fibra

CON BEBIDA DE SOYA

142
kcal

Calorías

6.6
gramos

Proteínas

21
gramos

Carbohidratos

3.6
gramos

Grasa

1.2
gramos

Fibra

*Tamaño de la porción: 1 taza

- 1 taza de leche descremada o bebida de soya
- 1.7 g (aproximadamente 1 cucharadita) de **Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai**
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de miel

1. Combina el concentrado de **Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai** y la cúrcuma en una taza apta para microondas.
2. Añade gradualmente la leche, removiendo bien para disolver el té.
3. Calienta la mezcla en el microondas a potencia alta durante 2 minutos, o hasta que esté caliente.
4. Añade la miel.



Sugerencia de consumo

BATIDO MARROQUÍ



Información nutrimental por porción*:

CON LECHE DESCREMADA

271
kcal

Calorías

18
gramos

Proteínas

46
gramos

Carbohidratos

1.5
gramos

Grasa

6
gramos

Fibra

CON BEBIDA DE SOYA

290
kcal

Calorías

16
gramos

Proteínas

45.9
gramos

Carbohidratos

4
gramos

Grasa

6
gramos

Fibra

*Tamaño de la porción: 1 taza

- 25 g (2 cucharadas aprox.) de **Herbalife® Número 1 sabor vainilla**
- 1.7 g (aproximadamente 1 cucharadita) de **Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai**
- 1 taza de leche descremada o bebida de soya
- 1 plátano pequeño
- 3-5 cubitos de hielo

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora hasta adquirir la consistencia deseada.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDO Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE



Sugerencia de consumo

CHAI LATTE CALIENTE DE CALABAZA



Información nutricional por porción*:

189
kcal

Calorías

17.6
gramos

Proteínas

26.6
gramos

Carbohidratos

1.4
gramos

Grasa

3.15
gramos

Fibra

*Tamaño de la porción: 1 taza

- 25 g (2 cucharadas aprox.) de **Herbalife® Número 1 sabor arroz con leche**
- 1.7 g (aproximadamente 1 cucharadita) de **Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai**
- 1/4 taza de calabaza de castilla cocida
- 1 taza de leche descremada

1. Combina todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta que adquiera la consistencia deseada.
2. Calienta vertiendo en una taza y calentando en el microondas de 1 a 2 minutos, o en una olla en la estufa, removiendo mientras se calienta sin dejar que hierva.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDO Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE



Sugerencia de consumo

DIP DE YOGUR CON ESPECIAS CHAI



Información nutrimental por porción*:

26
kcal

Calorías

3
gramos

Proteínas

4
gramos

Carbohidratos

1.8
gramos

Grasa

0.44
gramos

Fibra

*Tamaño de la porción: 30 g (2 cucharadas aproximadamente)

- 3.4 g (aproximadamente 2 cucharaditas) de **Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai**
- 1 taza de yogur natural descremado estilo griego
- 1/4 taza de pepino finamente picado
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

1. Mezcla el té y el yogur hasta que estén bien combinados.
2. Añade el resto de los ingredientes y remueve hasta que estén bien combinados.
3. Sirve con verduras crudas como pepino, zanahorias, pimiento rojo, etc.



Sugerencia de consumo