

Recetario

Disfruta de estas **deliciosas recetas** hechas con el nuevo **Thermojetics Polvo Para Preparar Batido sabor a cacahuete** que sin duda completarán tu ingesta diaria de proteína y además **¡te encantarán!**



Batido sabor a cacahuete y plátano

Herbalife®



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete
- 2 cucharadas (25 g) de Herbalife® Número 1 sabor plátano
- 1 taza (240 ml) de agua
- 3-4 cubos de hielo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
3,7 g	17 g	24 g	3,7 g	198 kcal

Modo de preparación

Vierte 240 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete** y 2 cucharadas de Herbalife® Número 1 sabor plátano. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega de 3 a 4 hielos, subiendo la velocidad un poco por 2 minutos o hasta lograr la consistencia deseada.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Batido sabor a cacahuates y avena

Herbalife



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuates
- 2 cucharadas (25 g) de Herbalife® Número 1 sabor plátano
- 1/4 taza (20 g) de hojuelas de avena
- 1 pizca (5 g) de canela en polvo
- 1 taza (240 ml) de agua
- 3-4 cubos de hielo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
6,7 g	29 g	28 g	5,5 g	249 kcal

Modo de preparación

Vierte 240 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuates** y 2 cucharadas de Herbalife® Número 1 sabor plátano. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega 1/4 de taza de hojuelas de avena y de 3 a 4 hielos, subiendo la velocidad un poco por 2 minutos o hasta lograr la consistencia deseada. Para finalizar agrega la pizca de canela en polvo.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Batido sabor a cacahuete y a choco-avellana

Herbalife



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete
- 2 cucharadas (26 g) de Herbalife® Número 1 sabor a choco-avellana
- 1 taza (240 ml) de agua
- 3-4 cubos de hielo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
9,7 g	8 g	24 g	3,7 g	164 kcal

Modo de preparación

Vierte 240 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete** y 2 cucharadas de Herbalife® Número 1 sabor a choco-avellana. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega de 3 a 4 hielos, subiendo la velocidad un poco por 2 minutos o hasta lograr la consistencia deseada.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Batido sabor a **cacahuete**, **fresa** y **frutos rojos**

Herbalife[®]



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete
- 2 cucharadas (25 g) de Herbalife[®] Número 1 sabor fresa
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 taza (240 ml) de agua
- 3-4 cubos de hielo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
5,8 g	24,4 g	24,3 g	4,2 g	239 kcal

Modo de preparación

Vierte 240 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete** y 2 cucharadas de Herbalife[®] Número 1 sabor fresa. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega 1/2 taza de frutos rojos y de 3 a 4 hielos. Subiendo la velocidad un poco, licúa por 2 minutos más o hasta lograr la consistencia deseada.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Batido sabor a cacahuete, chocolate y especias

Herbalife



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete
- 1 cucharada (13 g) de Herbalife® Número 1 sabor a choco-avellana
- 1 cucharada (12,5 g) de Herbalife® Número 1 sabor vainilla
- Aprox. 1 cucharadita (1,7 g) de Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai
- 1 taza (240 ml) de agua
- 3-4 cubos de hielo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
6,7 g	12,5 g	24 g	3 g	181 kcal

Modo de preparación

Vierte 240 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete**, 1 cucharada de Herbalife® Número 1 sabor choco-avellana, 1 cucharada de Herbalife® Número 1 sabor vainilla y aprox. 1 cucharadita de Thermojetics Concentrado de Hierbas sabor chai. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega de 3 a 4 hielos, subiendo la velocidad un poco por 2 minutos o hasta lograr la consistencia deseada.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Hot cakes

Herbalife



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete
- 2 cucharadas (25 g) de Herbalife® Número 1 sabor cookies and cream
- 1 Huevo (50 g)
- 2 cucharadas (24 g) de harina de avena
- 3 (100 g) claras de huevo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
1,5 g	5,6 g	5,6 g	7,3 g	68,1 kcal

*Sugerencia de consumo.

Modo de preparación

En una licuadora agrega el huevo, 2 cucharadas de harina de avena y 3 claras de huevo. Comienza a licuar y agrega **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuete** y 2 cucharadas de Herbalife® Número 1 sabor cookies and cream. Sigue licuando por 2 minutos subiendo la velocidad un poco o hasta que la mezcla quede espesa. En un sartén previamente calentado, con cuidado, vierte la mezcla formando los panqueques a tu gusto. Puedes adornar con alguna fruta o canela**.

Sirve en un plato y ¡disfruta!



Rinde 6 hot cakes y 1 hot cake es el cálculo

*El cálculo está realizado para 1 panqueque y se sugiere comer 2 o 3.

**Porciones no consideradas dentro de la tabla nutricional.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. | EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

*Sugerencia de consumo.

Batido sabor a cacahuate y manzana

Herbalife



Ingredientes

- 3 cucharadas (28 g) Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuate
- 1 medida (7 g) de Active Fiber Complex sabor a manzana
- 2 cucharadas (30 g) de avena en hojuelas
- 1/2 pieza (42 g) de manzana en puré
- 8 unidades (4.1 g) de pasas de uva
- 1/3 taza (80 ml) de agua
- 1 pizca (5 g) de canela en polvo

Fibra	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Energía
9,9 g	40,3 g	19,1 g	5 g	286 kcal

Modo de preparación

Vierte 80 ml de agua en la licuadora y comienza a licuar, añade **3 cucharadas de Thermojetics Polvo para Preparar Batido sabor a cacahuate** y 1 medida de Active Fiber Complex sabor a manzana. Sigue licuando por 1 minuto a velocidad lenta. Mientras continúas licuando agrega 2 cucharadas de avena en hojuelas, 1/2 pieza de manzana en pure, 8 unidades de pasas de uva y de 3 a 4 hielos. Sube la velocidad un poco por 2 minutos o hasta lograr la consistencia deseada. Finalmente agrega la pizca de canela.

Sirve en un vaso y ¡disfruta!



1 porción

Herbalife 