

¡Las ganadoras de #MiRecetaFavorita!



Pizza Proteica

Catalina Parra
Distribuidor Independiente
Chile

Ingredientes

- 4 cucharas medidoras de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo**
- 2 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de harina integral
- 300 gr de queso chanco

Preparación

Mezclar la harina de avena, la Fórmula 1 Nutri Soup y la Proteína Personalizada en Polvo. Agregar los huevos a la mezcla hasta formar una masa. Luego agregar la harina integral y calentar en el horno por 10 minutos. Agregar toppings al gusto y volver a calentar en el horno por 10 minutos más. Como último paso, pon la mezcla en una sanguchera y colócale el queso hasta que se integre bien por 3 minutos más y, ¡a disfrutar!

• Rinde 4 porciones.

*Por porción



275
Calorías*

16 g
Proteínas*



Torta de Chocofresa

Stephany Rengifo
Distribuidor Independiente
Perú

Ingredientes para la masa:

- 6 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 7 huevos
- 26 g de harina de soya
- 26 g de harina de quinua
- 26 g de harina de avena
- 60 g de panela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de vainilla

Relleno:

- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa**
- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor café latte**
- 1 cuchara medidora de **Beverage Mix**
- 300 g de yogur natural

Preparación

Mezclar las harinas y el Protein Drink Mix. Aparte, batir las claras a punto nieve y reservar. En otro bowl, colocar las yemas, vainilla y panela, batir a punto nieve. Mezclar las claras y yemas ya batidas de forma envolvente. Tamizar y mezclar las harinas de a pocos en forma envolvente. Poner la mezcla en un molde y hornear a 170° por 45 minutos.

Para el Relleno:

Dividir en dos partes el yogur. En la primera mezcla echar el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana, el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor café latte y 1 cuchara medidora de Protein Drink Mix, echar un chorro de agua y mezclar bien hasta que no queden grumos, lograr una mezcla espesa. En la segunda mezcla agregar el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa, el Beverage Mix y 1 cuchara medidora de Protein Drink Mix, echar un chorro de agua y mezclar todo como la anterior. Una vez listo el queque, cortar en 3 partes. En la primera capa echar la mezcla de chocolate, luego ponemos la otra división encima de la otra, para poner la segunda mezcla de fresa y cubrir con la última división. ¡Decora con un poco más de mezcla y tu fruta favorita!

• Rinde 8 porciones.

*Por porción.

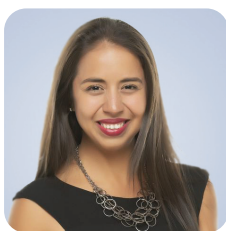


234
Proteínas*

24 g
Calorías*

7 g
Grasa*

19 g
Carbohidratos*



Tiramisú Saludable

Erika Espinoza
Distribuidor Independiente
Ecuador

Ingredientes

- 1 cuchara medidora de **Protein Drink Mix**
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 2 cucharas de avena
- 1 huevo completo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Yogur griego
- Esencia de vainilla al gusto
- Café (el que más te guste)
- Cacao en polvo 70% amargo

Preparación

Licuar bien los ingredientes. Colocar la mezcla en la sartén para crear panqueques pequeños. Mezclar el yogur griego con la Fibra Activa. Agregar esencia de vainilla. Remojar los panqueques con el café de tu preferencia. Crear capas en un vaso. Encima de las capas, colocar cacao en polvo, ¡te quedarán deliciosos!

• Rinde 1 porción.

*Por porción



353
Calorías*

31 g
Proteínas*



Cheese Cake

Alfonso Vásquez & Dary Cardona
Distribuidor Independiente
Colombia

Ingredientes

- 6 cucharadas de **Crocante de Proteína**
- 1 cucharada de almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de agua

Relleno

- 4 1/2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 1 cucharada de **Collagen Beauty Drink**
- 5 cucharadas de yogur griego
- 5 lonjas de queso mozzarella
- 3 huevos
- 1 limón
- Esencias al gusto
- Pizca de sal marina
- 50 ml de agua

Reducción de frutos rojos:

- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 1 cucharada de **Collagen Beauty Drink**
- 4 fresas
- 1 cuchara de arándanos
- 4 cerezas
- 1 limón

Preparación:

Para la base: Triturar el Crocante de Proteína y las almendras hasta que tengan una consistencia arenosa. Mezclar bien con el aceite de coco y el agua. Colocar en el horno a 250° hasta que dore.

Para el relleno: Mezcla todos los ingredientes y bate hasta que todos estén bien integrados. Colocar en el horno por 30 a 35 minutos a 250°

Para la reducción: En una olla, colocar todos los ingredientes y mueve hasta que tome una consistencia melosa. ¡Decora con fresas y los toppings que gustes!

• Rinde 8 porciones.

*Por porción



174
Calorías*

16 g
Proteínas*



Empanaditas de queso

Ma. Celita Alarcón
Distribuidor Independiente
Bolivia

Ingredientes

- 2 cucharas medidoras de **Protein Drink Mix**
- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1 sabor naranja crema**
- 2 huevos
- 1 cucharada de avena
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Queso bajo en calorías (queso de soja como recomendación)

Preparación

Batir los huevos, la avena y polvo de hornear con el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor naranja crema y el Protein Drink Mix, hasta conseguir una masa homogénea. Calentar mezcla en sanguchera, colocar queso encima de la mezcla, cubrir con el resto de la mezcla y volver calentar por 3 minutos más, ¡te encantará!

• Rinde 1 porción.

*Por porción



660
Calorías*

59 g
Proteínas*