

¡REGRESÓ!

Batido Nutricional Fórmula 1 sabor

Banana* Caramelo



¡Descubre deliciosas y NUTRITIVAS recetas!

*El producto no contiene banana.

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



**HERBALIFE
NUTRITION**

Bolitas Tropicales de Proteína

Rinde 10 porciones de 3 bolas cada una

Ingredientes:

- 6 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 6 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 4 cucharadas de semillas de chía
- ½ taza de avena molida
- 1 taza de pasas picadas
- ¼ de taza de mantequilla de maní
- 1 plátano maduro machacado
- ½ taza de agua

Para la decoración:

- 1 cuchara medidora de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 1 cucharada de **Proteína Personalizada en Polvo****
- ¼ taza de coco en hojuelas sin azúcar

Preparación:

Combina las semillas de chía con agua y dejar reposar. En un bowl, mezcla el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo, la **Proteína Personalizada en Polvo**, la avena y las pasas. Agrega el puré de plátano, la mantequilla de maní y las semillas de chía remojadas. Combina muy bien. Te recomendamos usar las manos para terminar de integrar la mezcla por completo. Si luce muy pegajoso, agrega un poco más de avena. Si luce muy seco, agrega una cucharadita de agua. Ahora, con las manos humedecidas, enrolla la mezcla en bolitas y decora. Puedes guardar las bolitas en un recipiente tapado en el refrigerador hasta por 5 días.

*Valores nutricionales aproximados por porción. **Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

180
Calorías*

20.1 g
Carbohidratos*

10.6 g
Proteínas*

6.3 g
Grasas*

4.7 g
Fibra*



Muffin Proteico de Banana Caramelo

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 80 ml de leche descremada⁺
- 2 huevos
- 4 cucharadas de avena instantánea
- 1 plátano
- Arándanos al gusto

Preparación:

Precalienta el horno a 180° por 10 minutos. Aplasta el plátano, agrega los huevos y bate hasta que se mezcle bien. Agrega los demás ingredientes y continúa mezclando hasta formar una masa suave. Puedes agregar arándanos a tu gusto. Coloca la mezcla en un molde para muffin y hornea a 160° por 18 a 20 minutos.

⁺Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

^{*}Valores nutricionales aproximados por porción. ^{**}Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

297
Calorías*

37.9g
Carbohidratos*

21.3g
Proteínas*

6.7g
Grasas*

5.4g
Fibra*



Paletas de Banana y Fresa

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- ½ taza de leche descremada o de soya⁺
- 150 ml de yogur griego o descremado
- ½ taza de fresas en mitades

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta que quede muy suave. Vierte la mezcla en cuatro moldes para paletas de 80 ml. Congela durante varias horas hasta que esté completamente sólido.

⁺Solo si eres tolerante. La leche descremada puede sustituirse por leche de soya, o agua con Proteína en Polvo Herbalife Nutrition. Los valores nutricionales son referenciales.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

276
Calorías*

27.2 g
Carbohidratos*

29.7 g
Proteínas*

5.3 g
Grasas*

4.2 g
Fibra*

Panqueques de Banana Caramelo

Rinde 2 porciones de 3 unidades

Ingredientes:

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 2 huevos
- ½ taza + 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de avena en copos
- ½ cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

Coloca en la licuadora el **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo, la **Proteína Personalizada en Polvo** y agua. Agrega los huevos, la avena y el polvo de hornear. Licúa hasta tener una mezcla uniforme. Vierte la mezcla en una sartén caliente y cocina. Disfrútalo con rebanadas de plátanos o arándanos.

*Valores nutricionales aproximados por porción. **Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

186
Calorías*

15.9 g
Carbohidratos*

17.8 g
Proteínas*

5.7 g
Grasas*

2.7 g
Fibra*



202

Calorías*

27.5 g

Carbohidratos*

20.2 g

Proteínas*

1.2 g

Grasas*

10.4 g

Fibra*

Batido de Manzana y Caramelo

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor banana caramelo
- 2 cucharadas de **Proteína Personalizada en Polvo****
- 1 cuchara medidora de **Fibra Activa**
- 250 ml de agua
- ½ manzana picada
- 3 a 4 cubos de hielo

Preparación:

Tritura los cubos de hielo con el agua en la licuadora. Agrega el resto de los ingredientes y licúa hasta que estén bien mezclados y servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción. **Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. RS: DE-1813. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

