

inspire

ESPAÑA NÚMERO 142

Today

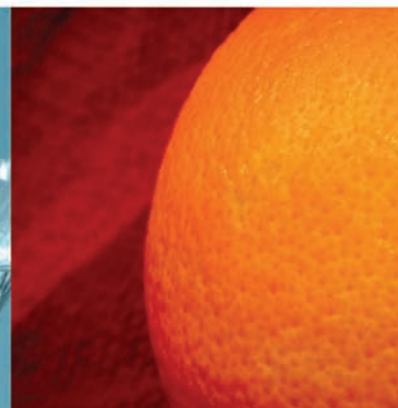
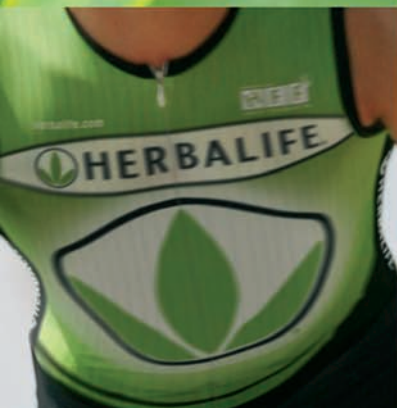


¡Mézclalo!

Un batido Fórmula 1 de Herbalife® equivale a una comida saludable y nutritiva – repleta de vitaminas y minerales esenciales, además de fibra dietética y proteína de soja – todo ello por tan solo 200 calorías*. Disfruta de uno de los seis diferentes sabores de los batidos elaborados con leche semidesnatada en lugar de una comida saludable o combínalos con otros ingredientes tentadores para un tentempié saludable. Inspírate en una de estas sencillas recetas...



* Basado en los batidos Fórmula 1, sabor Cookies & Cream.





Ingredientes y equipo

1 Mezcla Nutricional para Batidos Fórmula 1

Disponible en seis deliciosos sabores (Fresa, Vainilla, Fruta Tropical, Chocolate, Cappuccino y Cookies & Cream), ese polvo constituye la base de nuestros batidos.

Cuando se elabora con 250ml de leche semidesnatada, un batido Fórmula 1*:

- aporta 10,6 gr. de proteína de soja
- aporta 23 vitaminas y minerales esenciales, incluido las vitaminas C y E con propiedades antioxidantes
- aporta fibra saludable
- contiene tan solo 200 calorías

* basado en el sabor Cookies & Cream (#0146)

2 Fórmula 3, Suplemento de Proteínas Personalizadas (#0242)

Añade de 1 a 3 cucharadas por batido de este polvo con sabor a vainilla para conseguir un aporte extra de proteínas.

3 Las distintas frutas, zumos de fruta y condimentos – dependiendo de la receta

4 Cubitos de hielo (opcional)

5 Leche, leche de soja o yogur

Dependiendo de la receta.

6 Una licuadora o una batidora

Prueba la Batidora de la marca Herbalife® (#8151) o utiliza una licuadora.

Algunos consejos antes de empezar...

- Asegúrate de mezclar bien los ingredientes. Añade los ingredientes líquidos en primer lugar, mézclalo, después pica los ingredientes sólidos y añádelos, después bátelo.
- Para que tu dieta diaria sea variada, por qué no preparar tus batidos con “alternativas a la leche” como la leche de soja, zumo de fruta o yogur. Recuerda que las recetas que no utilizan leche semidesnatada no están pensadas para sustituir comidas.
- ¡Estudia estas ideas para recetas – también puedes ser creativo e inventar tus propias recetas para probar otros deliciosos sabores!

Cómo elaborar un batido básico

Elaborar un batido Fórmula 1 es sencillo...

Echa dos cucharadas de batido del sabor que prefieras. También podrías querer añadir una cantidad personalizada de Fórmula 3, Suplemento de Proteínas Personalizadas.

Añade 250ml de leche semidesnatada.

¡Bátelo! Utiliza un recipiente cerrado para batir o una batidora eléctrica.





¡Allá vamos!

Batidos refrescantes de frutas

¿Por qué no pruebas con batidos de frutas para el desayuno? ¡Son nutritivos, rápidos y fáciles de preparar – son el motor de arranque del día! ¡La utilización de cubitos de hielo es opcional – pero podría hacer de estos batidos el refresco ideal para el verano!

Capricho de Bayas de Primavera

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Fresa (26 gr. o 2 cucharadas)
- 250ml de zumo de moras
- 4 fresas
- 2-4 cubitos de hielo

Capricho de Frutas Cremosas

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Fruta Tropical (26 gr. o 2 cucharadas)
- 1 taza de zumo de naranja
- ½ plátano
- 100ml de leche semidesnatada
- 4 cucharadas de yogur de fresa

Frutas Exóticas

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Fruta Tropical (26 gr. o 2 cucharadas)
- 60ml de zumo de piña
- 2 cucharadas de trozos de piña
- 1 cucharada de agua de coco
- 150ml de zumo de naranja

Manzana y Canela

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Vainilla (26 gr. o 2 cucharadas)
- 150ml de zumo de manzana
- ½-1 cucharadita de canela

Batido con Yogur

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Fresa (26 gr. o 2 cucharadas)
- 250ml de yogur de albaricoque con bajo contenido en grasa
- 50ml de yogur de fresa con bajo contenido en grasa
- 100ml de zumo de naranja

Batidos saludables

Prepara uno de los batidos siguientes a modo de tentempiés saludables, almuerzo o un capricho dulce. ¡Di no a los pasteles que engordan o a los alimentos con alto contenido de grasas que te ofrezcan y disfruta de uno de los deliciosos batidos que estamos seguros serán las delicias de tu paladar!

Choco Plátano

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Chocolate (26 gr. o 2 cucharadas)
- 1 plátano
- 250ml de leche semidesnatada
- cubitos de hielo (opcional)

Batido Capricho de Almendrado

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Capuchino o Cookies & Cream (26 gr. o 2 cucharadas)
- ½-1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar
- ½ plátano
- 2 o 3 almendrados de coco
- yogur de vainilla

Batido de Helado

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Vainilla, Fresa o Fruta Tropical (26 gr. o 2 cucharadas)
- 100ml de zumo de frutas
- 150ml de agua
- 1 cucharada de helado de fruta o de helado de soja

Batidos preparados con leche de soja

Prueba a utilizar la leche de soja como una alternativa a la leche semidesnatada.

Crema de Chocolate con Leche de Soja

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Chocolate (26 gr. o 2 cucharadas)
- 250ml de leche de soja
- Extracto de Ron

Batido de Coco y Soja

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Vainilla, Cookies & Cream o Chocolate (26 gr. o 2 cucharadas)
- ½-1 cucharadita de coco en polvo
- 150ml de leche de soja
- 100 ml de agua

Capricho Choco Menta

- Mezcla para batidos Fórmula 1 de Chocolate (26 gr. o 2 cucharadas)
- 150ml de leche de soja
- 100ml de agua
- 1 cucharada de sirope de menta
- ½ cucharadita de cacao sin azúcar
- cubitos de hielo (opcional)

Esperamos que este Encarte te haya servido de inspiración para crear diferentes batidos Fórmula 1. Podrás encontrar más deliciosas recetas a través de tu Distribuidor Independiente de Herbalife.



Nutrición las 24 horas del día



Mezcla para Batidos Nutricionales y Comida Saludable Fórmula 1

¡Puedes tomarte un “respiro de batidos” y disfrutar de una comida en vaso donde y cuando quieras!
Es rápida, fácil de preparar, deja satisfecho y es muy variada. ¡En cualquier momento del día!

¡Tu plan de bienestar duradero empieza HOY!

La magnífica gama de productos Herbalife de nutrición científicamente avanzada, de control de peso y de cuidado personal está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de devolución del dinero de 30 días a partir de la compra. Pide un Folleto de Productos.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Edición 142 – Encarte
Spanish
#5921-SP-42