RECETARIO



Siente la energía, saborea el bienestar:

Recetas que teimpulsaránallevarun estilo de vida activo y saludable.

Descubre recetas rápidas, saludables y deliciosas para cada comida: desayuno, almuerzo, cena, bocadillos y batidos.

ESTE ES TU LIBRO DE RECETAS IDEAL PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE FITNESS CON COMIDAS NUTRITIVAS Y EQUILIBRADAS.

















RECETAS SIN HERBALIFE

Disfruta el viaje y tómate el tiempo para felicitarte por tomar la decisión de iniciar un estilo de **vida saludable y activo.**

Este **Ebook** esta diseñado para ti, aquí en la primera parte encontrarás 21 recetas, te sorprenderás de lo que puedes hacer.

¡Nos vemos en la cima!





CONTENIDO

RECETAS SIN HERBALIFE

1 Filetede Res conChampiñones alAjillo
2 Costillas de Cerdo al Horno con Costra de Hierbas
3 Omelette de Queso y Espinacas
4 Filete de Pescado al Horno con Brocoli
5 Revuelto de camarones y espárragos
6 Pechugas de Pollo a la Parrilla con Calabacín
7 Palitos de Pepino con Hummus de Aguacate
8 Bolitas de Carne de Res con Queso
9 Pastel de Queso de Limón
10 Gelatina de Frutas
11 Helado de Coco y Chocolate
12 Tortilla de Espárragos y Queso Feta
13 Ensalada de Pulpo y Aguacate
14 Rollitos de Jamón y Queso Crema
15 Bolitas Energéticas de Cacao y Almendra
16 Pescado Blanco al Horno con Costra de Almendra
17 Mousse de Chocolate y Aguacate
18 Muslos de Pollo con Hierbas
19 Palitos de Zanahoria con Hummus de Pimiento Rojo Asado
20 Galletas de Avena y Cacao
21 Frittata de espinacas y queso

RECETAS CON HERBALIFE

1 Brownie Proteico
2 Cocadas
3 Bebida cítrica Inmunity
4 Choco Sundae
5 Crepa proteica
6 Matcha Bowl
7 Tortilla de bebida de proteína
8 Postre Helado
9 Batido verde
10 Pudín Proteico de Fresas
11 Coctel Herbalífico
12 Camote Tostado
13 Pastel de Chocoavellana
14 Té burbuja tropical
15 Pan proteico
16 Helado Saludable
17 Torta de cookies and cream
18 Mousse de cookies and cream
19 Paté Proteico
20 Trufas proteicas
21 Batido Chai



Filete de Res con Champiñones al Ajillo

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 filetes de res (200g cada uno)
200g de champiñones, rebanados
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Precalienta una sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva.
Sazona los filetes de res con sal y pimienta al gusto y colócalos en la sartén caliente.
Cocina los filetes de res durante 4-5 minutos por cada lado para obtener un término medio, o ajusta el tiempo de cocción según tu preferencia.
Retira los filetes de res de la sartén y déjalos reposar.
En la misma sartén, derrite la mantequilla y agrega los champiñones y el ajo picado.
Cocina los champiñones hasta que estén dorados y tiernos.
Sirve los filetes de res con los champiñones al ajillo por encima.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
400	25g	5g	40g	2g



Costillas de Cerdo al Horno con Costra de Hierbas

4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

1.5 kg de costillas de cerdo
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de tomillo fresco picado
1 cucharada de romero fresco picado
2 dientes de ajo picados
Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 180°C.
En un bol, mezcla el aceite de oliva, el perejil, el tomillo, el romero, el ajo picado, la sal y la pimienta.
Unta las costillas de cerdo con esta mezcla.
Coloca las costillas en una bandeja para hornear y hornea durante 1.5-2 horas, o hasta que estén tiernas y doradas.
Retira del horno y deja reposar unos minutos antes de servir.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
400	30g	0g	30g	0g



Omelette de Queso y Espinacas

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

4 huevos
1/2 taza de queso rallado (queso crema, queso cheddar o queso feta)
1 taza de espinacas frescas, picadas
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

En un bol, bate los huevos y sazona con sal y pimienta al gusto.
Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio.
Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se marchiten.
Vierte los huevos batidos sobre las espinacas en la sartén.
Espolvorea el queso sobre los huevos.
Cocina hasta que los huevos estén cocidos y el queso se derrita.
Dobla el omelette por la mitad y sirve caliente.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
300	20g	3g	20g	2g



Filete de Pescado al Horno con Brocoli

2 PORCIONES

Precalienta el horno a 180 °c.
Coloca el pescado y el brócoli en una bandeja para hornear.
Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta.
Coloca las rodajas de limón sobre el pescado.
Hornea durante 15-20 minutos.

INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco
2 tazas de brócoli en floretes
1 limón en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
250	10g	7g	30g	4g



Revuelto de camarones y espárragos

4 PORCIONES

INGREDIENTES

8 huevos
200g de camarones pelados
1 manojo de espárragos, cortados en trozos
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

En una sartén grande, calienta la mantequilla a fuego medio.
Agrega los espárragos cortados y cocínalos hasta que estén tiernos.
Añade los camarones y cocina hasta que estén rosados y cocidos.

Bate los huevos en un bol y viértelos sobre los espárragos y camarones en la sartén.
Revuelve hasta que los huevos estén cocidos.
Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve caliente.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
300	20g	4g	25g	2g



Pechugas de Pollo a la Parrilla con Calabacín

2 PORCIONES

Sazona el pollo y el calabacín con ajo en polvo, sal y pimienta.
Calienta el aceite en una parrilla y cocina el pollo hasta que esté bien cocido.
Asa el calabacín hasta que esté tierno.
Sirve el pollo con el calabacín.

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo 1 calabacín en rodajas 1 cucharada de aceite de oliva 1 cucharadita de ajo en polvo Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
280	16 g	4 g	30 g	2 g



Palitos de Pepino con Hummus de Aguacate

4-6 PORCIONES

Corta los pepinos en palitos. En una licuadora, combina el aguacate, los garbanzos cocidos, el ajo, el jugo de limón, el comino, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Sirve los palitos de pepino con el hummus de aguacate.

INGREDIENTES

2 pepinos
2 aguacates
1 taza de garbanzos cocidos
2 dientes de ajo
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de comino
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
150	10g	10g	4g	5g



Bolitas de Carne de Res con Queso

4-6 PORCIONES

Precalienta el horno a 180°C. En un bol, mezcla la carne de res molida, el queso cheddar rallado, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Forma pequeñas bolitas con la mezcla de carne. Coloca las bolitas en una bandeja para hornear y hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén cocidas por completo.

INGREDIENTES

500g de carne de res molida
1 taza de queso cheddar rallado
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
250	18g	2g	20g	0g



Pastel de Queso de Limón

6-8 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de queso crema
2 huevos
1/4 taza de edulcorante (como eritritol o stevia)
Jugo y ralladura de 1 limón
Extracto de vainilla (opcional)

Precalienta el horno a 180°C.
En un bol, bate el queso crema con los huevos, el edulcorante, el jugo y la ralladura de limón, y el extracto de vainilla si lo estás utilizando, hasta obtener una mezcla suave.
Vierte la mezcla en un molde para pastel engrasado.
Hornea durante 25-30 minutos o hasta que el centro esté firme.
Deja enfriar antes de cortar en porciones y servir.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
200	18g	3g	6g	0g



Gelatina de Frutas

PORCIONES: DEPENDE DEL TAMAÑO DE LAS PORCIONES, APROXIMADAMENTE 4-6 PORCIONES.

Disuelve los sobres de gelatina en el agua caliente en un bol grande.
Agrega el agua fría y mezcla bien.
Vierte la mezcla de gelatina en moldes individuales o en un molde grande.
Agrega las frutas cortadas en trozos a la gelatina.
Refrigera durante al menos 2 horas o hasta que la gelatina esté firme.
Corta en porciones y sirve.

INGREDIENTES

2 sobres de gelatina sin azúcar (sabor a tu elección)
2 tazas de agua caliente
1 taza de agua fría
Frutas frescas cortadas en trozos (fresas, arándanos, frambuesas, etc.)

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
10	0g	2g	1g	0g



Helado de Coco y Chocolate

APROXIMADAMENTE 6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 latas de leche de coco refrigerada durante la noche
1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
Edulcorante al gusto (opcional)
Extracto de vainilla (opcional)

Abre las latas de leche de coco refrigeradas y retira la parte sólida de la parte líquida. La parte sólida es la que usarás para hacer el helado.
En un bol grande, bate la parte sólida de la leche de coco con el cacao en polvo, el edulcorante y el extracto de vainilla si lo estás utilizando, hasta que esté suave y cremosa.
Transfiere la mezcla a un recipiente apto para congelador y congela durante al menos 4 horas o hasta que esté firme.
Sirve el helado de coco y chocolate y disfruta.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
150	15g	5g	2g	2g



Tortilla de Espárragos y Queso Feta

2 PORCIONES

INGREDIENTES

4 huevos
1/2 taza de espárragos, cortados en trozos
50g de queso feta desmenuzado
Sal y pimienta al gusto

Bate los huevos en un bol y sazona con sal y pimienta.
Calienta una sartén a fuego medio y agrega los espárragos.
Cocina los espárragos hasta que estén tiernos.
Vierte los huevos batidos sobre los espárragos y cocina hasta que estén cocidos por ambos lados.
Espolvorea el queso feta sobre la tortilla y sirve caliente.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
180	14g	3g	12g	1g



Ensalada de Pulpo y Aguacate

2 PORCIONES

En un bol grande, combina el pulpo, el aguacate, los tomates cherry, la cebolla roja y el cilantro.
Exprime el jugo de limón sobre la ensalada y sazona con sal y pimienta al gusto.
Mezcla bien y sirve frío.

INGREDIENTES

300g de pulpo cocido y cortado en trozos
1 aguacate, cortado en cubos
1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
1/4 de cebolla roja, finamente picada
2 cucharadas de cilantro fresco, picado
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
250	15g	10g	20g	5g



Rollitos de Jamón y Queso Crema

4-6 PORCIONES

Extiende una loncha de jamón cocido sobre una superficie plana.
Unta una capa fina de queso crema sobre el jamón.
Coloca un espárrago en un extremo del jamón y enrolla.
Repite el proceso con el resto de los ingredientes.
Corta los rollitos en porciones y sirve.

INGREDIENTES

8 lonchas de jamón cocido
100g de queso crema
8 espárragos (opcional)

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
100	6g	2g	8g	1g



Bolitas Energéticas de Cacao y Almendra

APROXIMADAMENTE 10 BOLITAS.

En un procesador de alimentos, mezcla las almendras, el cacao en polvo, los dátiles, el extracto de vainilla y el agua hasta obtener una masa pegajosa. Forma pequeñas bolitas con la masa. Refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir.

INGREDIENTES

1 taza de almendras crudas
1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
1/4 taza de dátiles, sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de agua

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
70	5g	6g	2g	2g



Pescado Blanco al Horno con Costra de Almendra

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco (como el lenguado o la tilapia)
1/4 taza de almendras trituradas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de ralladura de limón
Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 180°C.
En un bol, mezcla las almendras trituradas, el aceite de oliva, la ralladura de limón, la sal y la pimienta.
Coloca los filetes de pescado en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
Cubre los filetes de pescado con la mezcla de almendras.
Hornea durante 15-20 minutos o hasta que el pescado esté cocido y la costra esté dorada.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
200	10g	2g	25g	1g



Mousse de Chocolate y Aguacate

APROXIMADAMENTE 4 PORCIONES

En un procesador de alimentos, mezcla los aguacates, el cacao en polvo, la leche de almendras, el edulcorante (si lo estás usando) y el extracto de vainilla hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Divide la mezcla en copas individuales y refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir.

INGREDIENTES

2 aguacates maduros
1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
1/4 taza de leche de almendras sin azúcar
2 cucharadas de edulcorante (opcional)
1 cucharadita de extracto de vainilla

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
150	12g	10g	3g	7g



Muslos de Pollo con Hierbas

2 PORCIONES

Precalienta el horno a 200°C. En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el ajo picado, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Unta la mezcla de hierbas sobre los muslos de pollo. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear y hornea durante 25-30 minutos o hasta que estén dorados y cocidos por completo. Sirve caliente.

INGREDIENTES

4 muslos de pollo sin piel y deshuesados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de romero seco
Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
250	16g	1g	25g	0g



Palitos de Zanahoria con Hummus de Pimiento Rojo Asado

4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 zanahorias, cortadas en palitos
1 pimiento rojo grande
1 lata de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de tahini
Jugo de 1 limón
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 200°C.
Coloca el pimiento rojo en una bandeja para hornear y ásalo en el horno durante 20-25 minutos o hasta que la piel esté carbonizada.
Retira el pimiento del horno, déjalo enfriar y retira la piel y las semillas.
En una licuadora, combina el pimiento rojo asado, los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcla hasta obtener una textura suave.
Sirve el hummus con los palitos de zanahoria.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
120	6g	14g	4g	4g



Galletas de Avena y Cacao

APROXIMADAMENTE 12 GALLETAS

INGREDIENTES

1 taza de harina de almendras
1 taza de copos de avena
1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
1/4 taza de aceite de coco derretido
1/4 taza de sirope de arce o miel
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 cucharadita de sal

Precalienta el horno a 180°C y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
En un bol grande, mezcla la harina de almendras, los copos de avena, el cacao en polvo y la sal.
En otro bol, mezcla el aceite de coco derretido, el sirope de arce o la miel y el extracto de vainilla.
Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos y mezcla hasta que se forme una masa homogénea.
Forma bolitas con la masa y colócalas en la bandeja para hornear, luego aplástalas ligeramente con la palma de la mano.
Hornea durante 12-15 minutos o hasta que estén doradas.
Deja enfriar antes de servir.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
100	7g	8g	2g	2g



Frittata de espinacas y queso

6 PORCIONES

INGREDIENTES

8 huevos
2 tazas de espinacas frescas, picadas
1 taza de queso (queso crema, queso cheddar o queso feta), rallado o desmenuzado
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 180°C.
En un bol, bate los huevos y sazona con sal y pimienta al gusto.
Calienta la mantequilla en una sartén apta para horno a fuego medio.
Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se marchiten.
Vierte los huevos batidos sobre las espinacas.
Espolvorea el queso sobre los huevos.
Transfiere la sartén al horno y hornea durante 10-15 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos y el queso se derrita.
Corta la frittata en porciones y sirve caliente.

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
250	20g	2g	15g	1g







RECETAS CON HERBALIFE

En esta segunda parte vas a encontrar 21 ideas que serán de apoyo para tus comidas.

¡Nos vemos en la cima!











Brownie Proteico

Precalentar el horno a 180° C.
Derretir el chocolate y reservar.
Batir los huevos con el edulcorante hasta lograr una crema.
Incorporar la harina de avena, la Proteína Personalizada en Polvo, las nueces y mezclar.
Agregar el chocolate y la levadura mezclando suavemente.
Echar en una bandeja rectangular, de 15 x 15 cm, con papel de mantequilla.
En el horno precalentado, introducir la bandeja y dejar cocinar durante unos 15 minutos.
Finalmente, esperar a que enfríe, cortar en cuadrados y servir

INGREDIENTES

2 cucharadas de Proteína Personalizada en Polvo**
14 g de chocolate amargo
4 huevos
4 cucharas de edulcorante (líquido)
1 ½ taza de harina de avena
½ taza de nueces picadas
1 cucharada de levadura seca

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
157	9g	11g	8g	

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.



Cocadas

Mezcla todos los ingredientes bien, debe quedar una mezcla consistente.
Deja refrigerar 15 minutos.
Forma tus galletas del tamaño que prefieras, ponlas en una bandeja y hornea 7 minutos a 200 °C

INGREDIENTES

Para 10 galletas:
50 g de batido de vainilla
100 g de harina de coco
1 cucharada de queso crema
20 g aceite de coco
15 g de semillas de chia
2 huevos
5 g esencia de vainilla
10 gotas de stevia

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
46,3	2,2g	2,3g	2,9g	0,6g

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.



Bebida cítrica Inmunity

1 PORCIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla bien hasta que quede suave, disfrútalo.

INGREDIENTES

1 cuchara medidora de Immunity Essentials
1/2 taza de jugo de naranja
1/4 de cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de jengibre fresco finamente rallado
1 cucharadita de jugo de limón
Pizca de pimienta cayena (opcional)
2 a 3 hielos

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
82	0 g	19 g	0 g	0 g

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.



Choco Sundae

Licuar los hieloscon elbatido F1 cookies & cream y el batido F1 vainilla.
Ayudarse con una espátula silicona para que se licúe mejor el contenido.
Cuando esté espeso, agregar la proteína personalizada en polvo.
Reservar, aparte, mezclar el batido F1 sabor chocolate con el agua caliente hasta que esté todo disuelto.
Echar esta mezcla en un vaso e incorporar la primera mezcla al vaso.

INGREDIENTES

1 cuchara medidora de batido nutricional fórmula 1 sabor cookies & cream
1 cucharada medidora de batido nutricional fórmula 1 sabor vainilla
1 cucharada de proteina personalizada en polvo
2 cucharas medidoras de batido nutricional fórmula 1 sabor choco
10 hielos
180ml de agua caliente

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
205,0	1,0g	24,0g	25,0g	11,0g

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.



Crepa proteica

Mezclar todos losingredientes para la

masa en un recipiente utilizando un batidor globo hasta integrarlos y obtener una consistencia uniforme.
Rociar un poco de aceite en spray sobre la crepera precalentada a temperatura baja y verter la mezcla de manera uniforme.
Subir la temperatura a media y esperar a que burbujee para voltear la mezcla.
Agregar en la misma el queso mozzarella rallado y la pechuga de pavo en cubos a lo largo de la crepa.
Doblar la crepa en forma de triángulo.
Servir con vinagre balsámico al gusto.

INGREDIENTES

Para la masa 2 cucharadas de Proteína Personalizada en Polvo** 1 cucharada de avena molida 1 huevo

100 ml de agua Pizca de sal de ajo ½ cucharadita de sazonador estilo italiano ***Toppings*** ½ taza de queso mozzarella sin grasa rallado 40 g de pechuga de pavo sancochada o a la plancha cortada en tiras Vinagre balsámico

¡Pruébala también en opción con vegetales!**
Reemplazar la pechuga de pavo por:
½ taza (50 g) de queso mozzarella sin grasa rallado
1 tomate deshidratado
½ taza de albahaca

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
143	3g	5g	23g	

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.



Matcha Bowl

1 PORCIÓN

Coloca todos los productos en la licuadora por 30 segundos. Ponlo en un recipiente y decora con los toppings a elección y disfruta,
TOPPINGS RECOMENDADOS:
Almendras, plátano y frijol rojo.

INGREDIENTES

P2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream

1 cucharada de Proteína Personalizada en Polvo
1 cuchara medidora de Fibra Activa
1/2 cucharadita de matcha en polvo
1 puñado de arándanos congelados
250 ml de leche sin grasa o baja en grasa

4 a 5 cubos de hielo

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
279	3.9 g	39 g	23 g	12 g

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.



Tortilla de bebida de proteína

En unboluotro recipiente,añadirtodos los ingredientes. Mezcla bien
Verter la mezcla en una sartén antiadherente. Cocinar por ambos lados, cuando este listo, servir y disfrutar.

INGREDIENTES

1 huevo
1 cucharada de aceitunas picadas
Perejil al gusto
1 cucharada de cebolla picada
3 cucharas soperas rasas (26g) de bebida de proteína

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
175	8,0g	11,1g	15,0g	3,0g

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.



Postre Helado

Primera capa:

Licuar a velocidad alta por 45 – 60 segundos el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor a chocolate, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua.
Colocar la mezcla en 4 moldes planos para pudines. Congelar por 30 minutos.
Segunda capa:
Repetir los pasos de la primera mezcla usando el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua.
Colocar la mezcla sobre la primera capa.
Llevar al congelador por una hora.
Cubrir con papel plástico para envolver y llevar al refrigerador por lo menos una hora más.
Decora con tu fruta favorita antes de servir.

INGREDIENTES

4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream
6 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife Nutrition
250 ml de agua

Rebanadas de tu fruta favorita

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
100	1g	12g	13g	

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.



Batido verde

Agregar todoenlalicuadora, mezclar bien y servir

INGREDIENTES

1 Taza de Leche descremada. *Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por leche de Soja o agua y proteína en polvo Herbalife (Los valores nutricionales pueden variar)
2 cucharadas de Fórmula 1 sabor vainilla
½ taza de mango en cubos
2 tazas espinaca

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
280	2,0g	53g	20g	8,5g

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.



Pudín Proteico de Fresas

Agregarel agua alalicuadoraylicuara velocidad baja.
Mientras la licuadora está encendida, echar primero el sobre de gelatina sin sabor y luego el resto de los ingredientes.
Mezclar todo muy bien por 2 minutos.
Verter en recipientes de 200 ml por 4 horas.

INGREDIENTES

5 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa
3 cucharas medidoras de Protein Drink Mix (PDM)
1 litro de agua muy caliente
10 cucharadas de leche descremada en polvo

1 sobre de gelatina sin sabor

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
142	1g	16g	17g	

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.



Gomitas de Colágeno

Agregaelagua ylagelatinasinsabor a una olla o cacerola pequeña.
Revuelve constantemente a fuego medio hasta que se disuelva totalmente la gelatina y deja hervir un par de minutos.
Viértelo en una fuente de vidrio para hornear o en moldes de silicona y deja enfriar completamente en el refrigerador.
Puedes espolvorear fibra cuando estén listas!

INGREDIENTES

4 paquetes de gelatina sin sabor (30 g)
1 taza de agua (250 ml)
2 medidas de colageno hidrolizado de herbalife

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
7,3	0,0g	0,4g	1,5g	0,0g

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.



Coctel Herbalífico

1 PORCIÓN

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que tengan una consistencia uniforme.
Añade los hielos y disfrútalo.

INGREDIENTES

1 cuchara medidora de Fibra Activa
1 cuchara medidora de Collagen Beauty Drink
1 cuchara medidora de Beverage Mix

1 cucharadita de Té Concentrado de Hierbas del sabor de tu preferencia
1 tapita de Herbal Aloe Concentrado del sabor de tu preferencia
2 a 3 hielos

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
90	0 g	10 g	7.5 g	5 g

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.



Camote Tostado

Cortarel camoteenrebanadas del grosor parecido a una tostada.
Cubrir con una capa fina de aceite de oliva.
Colocar las rebanadas en la tostadora o sartén a temperatura alta.

Cocinar durante 15 minutos aproximadamente hasta que quede dorado.
Mezclar el yogur de vainilla con la Fibra Activa; y untar en los camotes tostados.
Finalmente agregar las rodajas de manzana.

INGREDIENTES

1 cuchara medidora de Fibra Activa

1 camote

1 cucharada de aceite de oliva

½ taza de yogur de vainilla descremado

2 rodajas de manzana

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
102	4g	15g	2g	

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.



Pastel de Chocoavellana

1 PORCIÓN

Rocía el interior de una taza de café grande con aerosol para sartenes o limpia ligeramente con una toalla de papel humedecida en aceite de canola.
Combina los ingredientes en una licuadora y mezcla bien.
Vierte la mezcla en la taza y cocina en el microondas a potencia “alta” durante 2 ½ - 3 minutos, hasta que esté inflado y bien cocido.
Espolvorea con canela al gusto.

INGREDIENTES

2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocoavellana

1 cuchara medidora de Protein Drink Mix

1 huevo
3 cucharadas de queso ricota sin grasa
1/4 de taza de leche sin grasa o baja en grasa
Canela en polvo a gusto

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
308	12 g	20 g	32 g	3.8 g

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.



Té burbuja tropical

2 PORCIONES

Cocina la tapioca en los 400 ml de agua.
Licúa los otros ingredientes hasta que estén bien mezclados.
Coloca la tapioca en dos vasos altos y servir

INGREDIENTES

2 cucharaditas de Té Concentrado de Hierbas sabor frambuesa
2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor vainilla
100 g de mango en trozos
1 taza de agua
1 taza de leche descremada o baja en grasa
2 cucharadas de tapioca negra
400 ml de agua

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
172	1.9 g	31 g	9.1 g	2.6 g

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.



Pan proteico

Mezcla todos los ingredientes y pon en un molde rectangular hondo. Hornea 40 minutos a 180 °C
¡Disfruta sin culpa!
Perfecto para acompañarlo con el dip de pollo y vegetales.

INGREDIENTES

100 g harina de almendras
100 g de polvo de proteína personalizada Herbalife
200 g queso crema
15 g de semillas de chia triturada
2 g cúrcuma
2 g de ajo en polvo
10 g polvo de hornear
4 huevos
Sal Semillas para decorar

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
143,2	10,4g	2,0g	11,2g	1,6g

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.



Helado Saludable

Pon los Ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente por 5 minutos.
Si tienes batidora puedes usarla para conseguir una consistencia más cremosa.
Deja congelar la mezcla tapada por 3 horas y disfruta sin culpas.
Puedes agregarle frutas bajas en azúcar como fresas, moras, coco o trozos de chocolate a más del 80% sin azúcar agregada
Y como estas a punto de logar la meta, esta receta es perfecta para darte un empujoncito extra.

INGREDIENTES

240 ml crema de leche al 35% grasa
2 yemas de huevo
2 medida de tu batido preferido
1/2 cdta. extracto de vainilla

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
258,8	24,9g	5,1g	5,1g	0,8g

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.



Mousse de cookies and cream

Enuntazón pequeño, coloca dos cucharadas de agua y agrega la gelatina. Remueve y deja gelificar durante 3 a 4 minutos.
En una licuadora, agrega el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream, el resto del agua y la esencia de vainilla.
Lleva la gelatina al microondas y caliéntala por 15 a 20 segundos. Luego agrega la gelatina a la mezcla de la licuadora, revolviendo bien.
En este momento es importante prestar atención a no sobrecalentar la gelatina, ya que pierde su consistencia.
Coloca la mezcla en tazas de postre y refrigera hasta que esté firme.
Decora con Crocante de Proteína al servir.

INGREDIENTES

4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream

2 cucharadas de Crocante de Proteína
1 cucharadita de gelatina en polvo sin sabor
1 cucharadita de esencia de vainilla
200 ml de agua

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
114	1.2 g	14 g	12 g	4.4 g

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.



Paté Proteico

Hacer agujeros pequeños en las beterragas.
En un recipiente cubierto con papel film, colocarlas junto con el ajo y cocinarlas en el microondas hasta que estén cocidas.
Dejar que enfríen y llevar al procesador con la Proteína Personalizada en Polvo.
Condimentar con sal y pimienta. Integrar bien hasta obtener la consistencia de un puré.
Llevar la preparación a un recipiente y refrigerar por 1 hora como mínimo. Servir

INGREDIENTES

6 cucharadas de Proteína Personalizada en Polvo**
3 beterragas o remolachas, peladas y cortadas en cubo
3 dientes de ajos molidos
3 cucharadas de agua

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
5	0g	0g	1g	0g

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.



Trufas proteicas

Mezclar las semillas de chía con la leche de almendras y dejarlo reposar.
Combinar las pasas, ciruelas, y la avena.
Añadir a esta mezcla la vainilla, la miel, la mantequilla de almendras y chispas de chocolate.
Agregar la mezcla de semillas de chía con leche de almendras, y combinar hasta que quede una masa uniforme.
Formar bolitas compactas y dejar reposar.
Mezclar una cucharada de Rebuild Strength, con cocoa en polvo, en un pequeño bowl y rodar las bolitas por la mezcla.

INGREDIENTES

6 cucharas medidoras de Rebuild Strength

1 cuchara medidora de Rebuild Strength para decorar
2 cucharadas de semillas de chía
1/3 de taza de leche de almendras sin azúcar
½ taza de ciruelas (alrededor de 14)

½ taza de pasas
1/3 de taza de chispas de

chocolate amargo

¼ de taza de mantequilla de almendras

½ taza de avena en hojuelas

2 cucharadas de extracto de vainilla
2 cucharadas de miel

1 cucharada de cocoa en polvo sin azúcar

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
50	2,2g	9,5g	4g	0g

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.



Batido Chai

Combina el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor café latte, el Té Concentrado de Hierbas sabor chai, la Proteína Personalizada en Polvo y el agua.
Licúa hasta que quede suave.

INGREDIENTES

2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor café latte
½ cucharadita de Té Concentrado de Hierbas sabor chai
2 cucharadas de Proteína Personalizada en Polvo
1 taza de agua

3 a 5 cubos de hielo

Información Nutricional por Porción

Kcal	Grasa(g)	Carbohidratos(g)	Proteínas(g)	Fibra(g)
141	14g	14g	19g	3g

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.

JANET MARULANDA USMA

+57 3193990912

CONECTEMOS AQUI 👇

https://linktr.ee/janetmucoach

Herbalife

Distribuidor Independiente