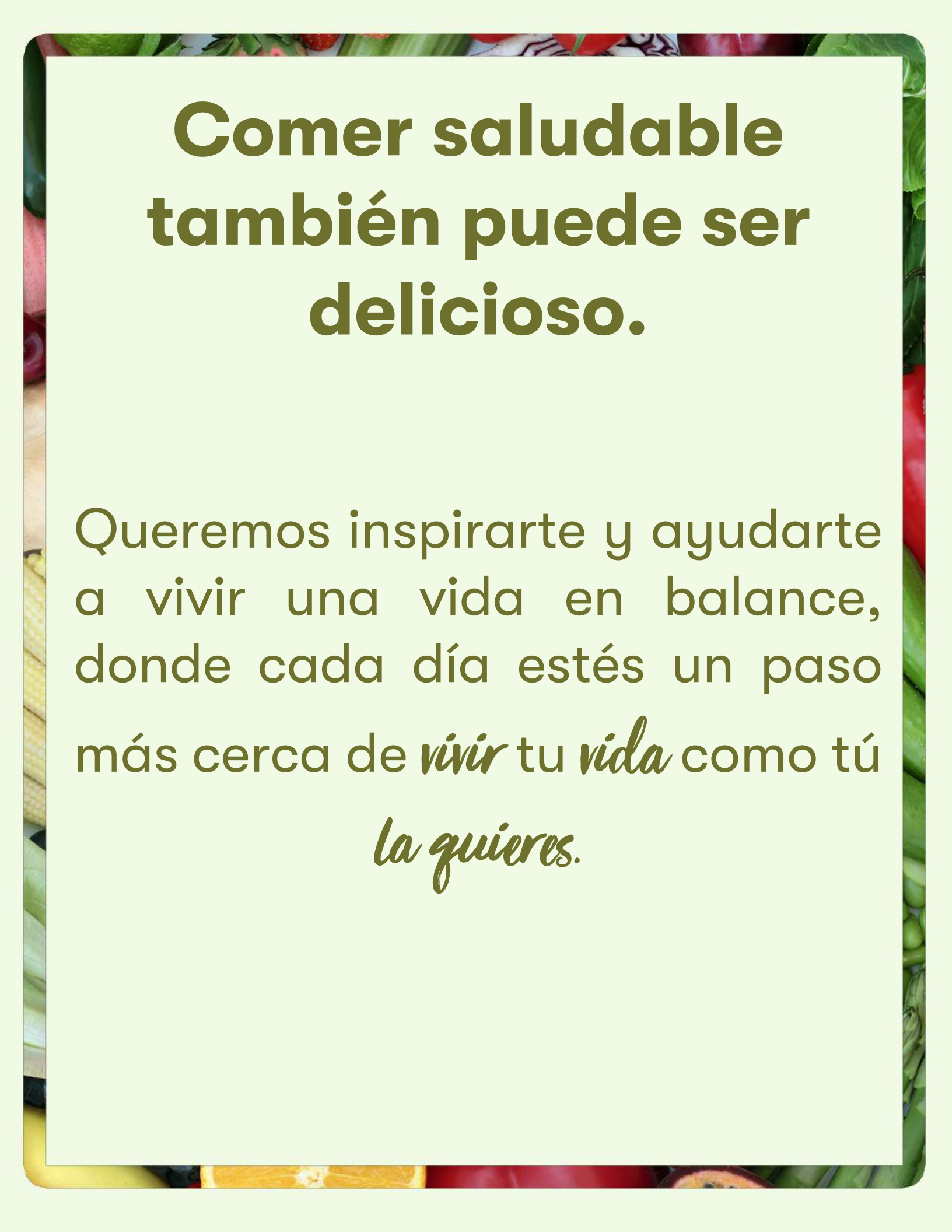


Recetas

 NUTRILITE™

Amway

J-30490760-5



Comer saludable también puede ser delicioso.

Queremos inspirarte y ayudarte
a vivir una vida en balance,
donde cada día estés un paso
más cerca de *vivir tu vida* como tú
la quieres.



Batido verde

Perfecto para después de entrenar

Ingredientes:

2 cucharadas de proteína vegetal Nutrilite
½ pepino
2 rodajas de piña
1 chayota pequeña
1 limón exprimido
1 trocito de tallo de celery
250 ml de agua

Preparación:

1. Pelamos la piña, el pepino y a la chayota le quitamos también las semillas, cortamos estos ingredientes en trozos.
2. Cortamos un trozo al gusto del tallo de celery.
3. Añadimos estos ingredientes a la licuadora junto con el jugo de limón, agregamos los 250 ml de agua y dos cucharadas de proteína vegetal de Nutrilite
4. Licuamos y listo.



Arepa de avena

Son perfectas con cualquier tipo de relleno

Ingredientes:

3 cucharadas de proteína vegetal Nutrilite
2 tazas de avena en hojuelas
1 taza de agua
Sal al gusto


Preparación:

1. En un recipiente colocas las 2 tazas de avena la taza de agua, las 3 cucharadas de proteína y la sal al gusto, mezcla hasta obtener una masa homogénea,

***Recomendación 1:** Al preparar estas arepas es mejor mezclar la masa con una cuchara y no con las manos, ya que, esta suele pegarse a los dedos.

2. Coloca las arepas en tu sartén o budare previamente engrasado y caliente. Déjalas a fuego bajo por 7 minutos por cada lado y listo

***Recomendación 2:** coloca la masa con una cuchara y aplástalas hasta que tengan forma redondeada, de esta manera la masa no se pegará a tus dedos.



Panquecas de avena y cambur

Desayunos ricos y saludables

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de proteína Vegetal Nutrilite
- 300 ml de leche
- 1 cambur maduro
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear o bicarbonato
- 1 cucharada de vainilla

Preparación:

1. En una licuadora agregamos los ingredientes uno por uno hasta que todos se disuelvan en la mezcla.
2. Coloca la mezcla de pancakes en un sartén previamente engrasado y caliente, cocina las pancakes por cada lado y listo.



Pizza de coliflor

Deliciosa y sin harinas

Ingredientes para la masa:

- 1 coliflor
- 2 huevos
- 100 gr de queso mozzarella
- 4 cucharadas llenas de proteína vegetal Nutrilite
- 1 cucharadita de polvo para hornear o bicarbonato.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180C°
2. Separa la coliflor del tallo
3. Para que la coliflor quede como harina, colócala en un procesador de comida, si no tienes también puedes usar un rayador de queso y rayar las ramas
4. Una vez hayas completado el paso 3, busca una tela fina y limpia, coloca la coliflor en la tela, ciérrala y aprieta hasta sacar el máximo de agua posible.
5. Después de extraer el agua coloca la coliflor en un bol y agrega los 2 huevos, los 100 gr. de queso mozzarella, las 4 cucharadas de Proteína Vegetal Nutrilite, la cucharadita de polvo para hornear y la sal y pimienta al gusto, mezclamos hasta que todos los ingredientes queden completamente unidos y quede una masa compacta

***Recomendación 1:** mezcla con una cuchara o espátula

6. Colocamos la masa de la pizza en una bandeja de horno con papel de hornear y le damos forma redondeada, puede ser con una cuchara, espátula o con las manos

***Recomendación 2:** si no tienes papel para hornear, puedes usar hojas blancas y engrasarlas

7. Horneamos por 15 minutos o hasta que la masa este seca al tacto, la sacamos del horno y agregamos salsa de tomate (puede ser casera o la de tu preferencia), queso mozzarella y vegetales al gusto, tu decides con que quieres acompañar esta deliciosa pizza.
8. La volvemos a meter al horno por 5 minutos o hasta que el queso se derrita y listo.



Mug cake

Disfruta de un riquísimo postre en 5 minutos

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharada de proteína vegetal Nutrilite
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pepitas de chocolate y endulzante al gusto

Preparación:

1. Agregar los 2 huevos en un bol pequeño y bátelos con un tenedor, luego agrega la proteína, el cacao, el endulzante (al gusto) y la vainilla, bátelos hasta que disuelvan.
2. Coloca la mezcla en una taza de café o té y agrega las pepitas de chocolate.
3. Mete la taza en el microondas por 2 minutos y listo.

***Recomendación:** el tiempo dentro del microondas variará dependiendo de la potencia del mismo.

Amway

Síguenos en:



@amway_vzla



@AmwayVzla



Amway de Venezuela

J-30490760-5