

RECETAS DE BATIDOS – HERBALIFE

INDICE DE RECETAS

Las siguientes recetas son ideas para preparar deliciosos batidos y con una estimación de su contenido calórico aproximado. Se recomienda personalizar el contenido de proteína según las necesidades particulares añadiendo cucharadas de *polvo de proteína* de Herbalife. Por cada cucharada se incrementa el contenido proteico en 6 gr y el contenido calórico en 20 Cal.

1. BATIDO DE CAFÉ:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla
- ½ cucharadita de café instantáneo descafeinado
- 8 onzas (1vaso) de leche descremada-deslactosada
- ½ banano (opcional)
- 4 a 6 cubos de hielo

CALORÍAS: 250-300

2. BATIDO DE JUGO DE NARANJA Y MORAS:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla o chocolate
- 8 onzas (1 vaso) de jugo natural de naranja
- 4 ó 5 moras frescas
- ½ banano (opcional)
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:230-250

3. BATIDO DE JUGO DE NARANJA Y FRUTAS ROJAS:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla, chocolate o fresa
- 8 onzas (1 vaso) de jugo natural de naranja
- ½ cucharadita de esencia de piña
- 4 ó 5 fresas o moras frescas
- ½ banano (opcional)
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:230-250

4. BATIDO DE JUGO DE MARACUYA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla
- 8 onzas (1 vaso) de jugo natural de maracayá
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:200

5. BATIDO DE AVENA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa
- 8 onzas (1 vaso) de avena finesse
- Pizca de canela
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:200

6. BATIDO DE JUGO DE MELON Y PATILLA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa
- 2 onzas (1/4 vaso) de agua
- 4 ó 5 fresas frescas, 1 rebanada de melón y 1 rebanada de patilla (sandía)

CALORÍAS:250

7. BATIDO DE JUGO DE PAPAYA Y MELON:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa
- 4 onzas (1/2 vaso) de agua
- 1 rebanada de papaya y 1 rebanada de melón.
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:200

8. BATIDO DE JUGO DE PAPAYA Y PIÑA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa
- 4 onzas (1/2 vaso) de agua
- 1 rebanada de papaya o 1 rebanada de melón y 1 rebanada de piña.
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:200

9. BATIDO DE JUGO DE GUANABANA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla
- 8 onzas (1 vaso) de agua
- Guanábana.
- 4 a 6 cubos de hielo

CALORÍAS:200

10. BATIDO DE JUGO DE FEIJOA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla
- 8 onzas (1 vaso) de agua
- Feijoa
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:200

12. BATIDO DE JUGO DE GUAYABA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa ó 2 guayabas
- 8 onzas (1 vaso) de agua
- 4 onzas (½ vaso) de leche descremada
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:250

13. BATIDO DE LECHE DE SOYA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla, chocolate o fresa
- 8 onzas (1vaso) de leche de soya
- ½ banano (opcional)
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS: 250-300

14. BATIDODE JUGO DE MELON:

- 2 cucharadas de Numero 1 de vainilla
- ¼ de melón cortado en cubos
- ½ vaso de agua helada
- 2 cubos de hielo

CALORÍAS: 200

15. BATIDODE PIÑA, UVAS Y YERBABUENA:

- 2 cucharadas de Numero 1 de vainilla
- ¼ de piña cortada en cubos
- uvas al gusto (preferiblemente uvas *isabela*)
- ¼ de limón
- 1 hoja de hierbabuena
- 2 cubos de hielo

CALORÍAS: 250

11. BATIDO DE YOGURT DIETETICO:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de Vainilla o Fresa
- 4 onzas (1/2 vaso de yogurt dietético) de sabor a mora o fresa4 onzas (½ vaso) de agua
- ½ banano (opcional)
- 2 a 4 cubos de hielo

CALORÍAS:250

16. BATIDODE EXTRACTO DE ZANAHORIAS Y NARANJA:

- 2 cucharadas de Numero 1 de vainilla
- 4 onzas (1/2 vaso) de extracto de zanahoria natural o light
- 4 onzas (1/2 vaso) de jugo de naranja natural
- 2 cubos de hielo

CALORÍAS: 250

17. BATIDO DE EXTRACTO DE MANZANA Y APIO:

- 2 cucharadas de Numero 1 de vainilla
- 6 onzas (3/4 vaso) de extracto de manzana
- 2 onzas (1/4 vaso) de jugo de apio
- 2 cubos de hielo

CALORÍAS: 250

18. BATIDO MOCKA:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de CHOCOLATE
- ½ cucharadita de café instantáneo descafeinado
- 8 onzas (1vaso) de leche descremada
- ½ banano (opcional)
- 4 a 6 cubos de hielo

CALORÍAS: 250-300

19. BATIDO MANDARINA Y JENGIBRE:

- 2 cucharadas soperas de Numero 1 de vainilla
- 8 onzas (1vaso) de jugo de mandarina
- una pizca de jengibre fresco
- ½ banano (opcional)
- 4 a 6 cubos de hielo

CALORÍAS: 250-300