

Tatiana
FIT COACH



Recetas saludables



HERBALIFE
NUTRITION

TORTILLA DE ESPINACAS RICA EN PROTEÍNAS



Ingredientes:

- 20 g de Polvo de Proteínas Personalizado de *Herbalife Nutrition*
- 125 g de yogur griego desnatado (*no uses yogur normal*)
- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de agua
- 30 g de harina blanca
- 55 g de espinacas descongeladas
- 2 cucharadas de semillas de chía blanco
- 1 cucharadita de sal

Método:

1. Pon el yogur, las claras de huevo y el agua en una batidora. Añade la harina, el Polvo de Proteínas Personalizado *Herbalife Nutrition*, las espinacas, las semillas de chía y la sal. Mezcla bien hasta obtener la consistencia de masa para tortillas.
2. Rocía una sartén pequeña antiadherente con spray antiadherente (o úntala con un poco de aceite). Calienta la sartén a fuego medio-alto.
3. Cuando la sartén esté caliente, vierte 3 cucharadas de masa y extiende rápidamente (y con mucha delicadeza) la masa con el dorso de una cuchara de metal para formar un círculo de 12-15 cm. Deja que se cocine la tortilla por ese lado hasta que esté ligeramente dorada. Dale la vuelta con cuidado y cocínala por el otro lado hasta que quede ligeramente dorada.
4. Cuando ambos lados estén dorados, colócala sobre papel de cocina o una rejilla para que se enfríe. Repite el proceso con el resto de la masa rociando la sartén con spray antiadherente antes de hacer una nueva tortilla, para que no se pegue.

Nota: Las semillas de chía absorben mucho líquido, sobre todo si dejas reposar la mezcla. Es mejor preparar la masa justo antes de hacer la tortilla. Si ves que se espesa la masa mientras cocinas, añade un poco de agua para diluirla. Añádela de cucharada en cucharada (sin pasarte con la cantidad) para mantener una consistencia de masa para tortillas.

MOUSSE TROPICAL DE COCO



	Calorías	Grasas(g)	Carbohidratos(g)	Azúcar (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
Por porción	112	5	12	11	1	8

Ingredientes:

- 1 mango maduro
- 1 ración (15 ml) de AloeMax o Concentrado herbal aloe mango
- Media lata (200 ml) de leche de coco baja en grasa
- 4 cacitos (24 g) de Fórmula 3
- Polvo de Proteínas Personalizado
- 1 ración (26 g) de Fórmula 1
- Plátano
- Ralladura fina de la piel y zumo de una lima

Método:

1. Pela el mango y corta toda la carne dejando el hueso.
2. Coloca la carne en una licuadora y añade el AloeMax o el Concentrado herbal aloe sabor mango, la leche de coco, el Fórmula 3 PPP, el
3. Fórmula 1 Plátano y la ralladura fina y zumo de lima.
4. Bate bien hasta obtener un batido espeso y sin grumos.
5. Sirve en vasos o cuencos y añade un poco de ralladura de lima.

Consejo: Pon la mezcla en una heladera y conseguirás un delicioso postre helado.

FLAN DE CHÍA Y FRUTOS DEL BOSQUE



	Calorías	Grasas(g)	Carbohidratos(g)	Azúcar (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
Por porción	325	22,5	10,2	39	23,8	15,2

Ingredientes:

- 2 cucharadas de de preparado para Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife Nutrition.
- 250ml de leche desnatada o bebida vegetal
- 2 cucharadas de semillas de chía blancas
- 70g de frutos del bosque variados

Método:

1. Pon el preparado de la Fórmula 1, la leche y las semillas de chía en un frasco con tapa. Agita bien y deja reposar 10 minutos, o hasta que la mezcla empiece a espesarse, agitando de vez en cuando.
2. Entretanto, aplasta los frutos del bosque con un tenedor y colócalos en el fondo de un vaso o tazón. Vierte con cuidado la mezcla de Fórmula 1 sobre los frutos secos.
3. Tapa con film de plástico y refrigera durante varias horas (o toda la noche) hasta que cuaje.

BOCADITOS DE CHOCOLATE Y ALMENDRA CON PROTEÍNAS



	Calorías	Grasas(g)	Carbohidratos(g)	Azúcar (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
Por porción	161	5,8	23	13	4,4	5,8

Ingredientes:

- 6 cacitos de F1 Chocolate Cremoso Herbalife® (nueva fórmula)
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharada de semillas de chía
- Un tercio de taza de bebida de almendra sin azúcares añadidos (o de bebida de soja o leche descremada /semidescremada)
- Media taza de uvas pasas
- 30 g de trocitos de chocolate negro

- 50 g de crema de mantequilla de almendra
 - Media taza de copos de avena
 - 2 cucharaditas de extracto de vainilla
 - 2 cucharadas de sirope de agave
- Para la cobertura:**
- 1 cda de F1 Chocolate Cremoso Herbalife®
 - 1 cucharada de cacao en polvo puro sin azúcar

Método:

1. En una taza mezcla la linaza y las semillas de chía con la bebida de almendra y dejareposar mientras preparas el resto de ingredientes.
2. Mezcla las uvas pasas, los trocitos de chocolate, la mantequilla de almendra, los copos de avena, el sirope de ágave, el extracto de vainilla y el F1 Chocolate Cremoso.
3. Mézclalo todo con las manos hasta que quede uniforme. La mezcla debe quedar espesa. Si parece seca, añade agua o más bebida de almendra poco a poco para evitar que la mezcla final quede demasiado líquida.

Humedécete las manos con agua y haz bolitas de unos 2,5 cm.

En una taza pequeña, mezcla el F1 Chocolate Cremoso con el cacao en polvo. Haz rodar las bolitas por esta mezcla hasta cubrirlas por completo.