



NutraStart®

R e c e t a r i o



ShapeRite®
by 4Life®



1. Paletas congeladas de NutraStart con moras
2. Batido con NutraStart y moras
3. Paletas congeladas de NutraStart sabor a chocolate y café
4. Batido con NutraStart sabor a chocolate y café
5. Batido con NutraStart sabor a chocolate y mantequilla de cacahuate/maní
6. Batido con NutraStart sabor a chocolate y plátano, 7. Batido con NutraStart sabor a vainilla y manzana
8. Batido con NutraStart sabor a vainilla y limonada rosa, 9. Batido con NutraStart sabor a vainilla y calabaza
10. Batido con NutraStart sabor a chocolate y pistacho, 11. Batido energizante con NutraStart sabor a naranja
12. Batido energizante con NutraStart sabor a moras
13. Batido con NutraStart sabor a vainilla y arándanos



Paletas congeladas de NutraStart® con moras

- 2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
- 1 taza de moras congeladas
- 1 taza de yogur sin grasa sabor a vainilla (el yogur griego es mejor)
- 1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Vierta la mezcla en moldes para paleta y métalos al congelador.

1

Batido con NutraStart® y moras

- 2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
- 1 taza de moras frescas
- 1 taza de yogur sin grasa sabor a vainilla (el yogur griego es mejor)
- 1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

2

3

Paletas congeladas de NutraStart® sabor a chocolate y café

- 2 cucharadas de NutraStart sabor a chocolate
- 1 cucharadita de café descafeinado
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- 1 taza de yogur sin grasa sabor a vainilla (el yogur griego es mejor)
- 1 taza de leche de almendra (sin azúcar)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Vierta la mezcla en moldes para paleta y métalos al congelador.

Batido con NutraStart® sabor a chocolate y café

- 2 cucharadas de NutraStart sabor a chocolate
- 1 cucharadita de café descafeinado
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- 1 taza de yogur sin grasa sabor a vainilla (el yogur griego es mejor)
- 1 taza de leche de almendra (sin azúcar)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

4





5

Batido con NutraStart® sabor a chocolate y mantequilla de cacahuete/maní

2 cucharadas de NutraStart sabor a chocolate
1 cucharada de crema de cacahuete/maní
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)
Opcional: ½ taza de hielo

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

6

Batido con NutraStart® sabor a chocolate y plátano

2 cucharadas de NutraStart sabor a chocolate
½ plátano
1 taza de leche de almendra (sin azúcar)
Opcional: agregue una cucharada de mantequilla de cacahuete/maní o almendra.

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

Batido con NutraStart® sabor a vainilla y manzana

2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
1 manzana pelada y en trozos (o media taza de puré de manzana)
½ cucharadita de canela en polvo
½ taza de hielo
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

7

8

Batido con NutraStart® sabor a vainilla y limonada rosa

2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
½ taza de fresas frescas
1 taza de leche de almendras (sin azúcar)
1 cucharadita de jugo de limón (también se puede agregar la ralladura del limón)
½ taza de hielos

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

9

Batido con NutraStart® sabor a vainilla y calabaza

2 cucharadas de NutraStart sabor vainilla
½ taza de puré de calabaza
¼ cucharadita de canela en polvo
¼ cucharadita de nuez moscada
½ taza de hielos
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

Batido con NutraStart® sabor a chocolate y pistacho

2 cucharadas de NutraStart sabor a chocolate
½ taza de pistachos
½ taza de hielos
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

10

**11**

Batido energizante con NutraStart® sabor a naranja

2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
1 sobre de Energy Go Stix® sabor a naranja
½ taza de hielos
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)
Opcional: reemplace Energy Go Stix sabor a naranja con Energy Go Stix® sabor a moras.

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

12

Batido energizante con NutraStart® sabor a moras

2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
1 sobre de Energy Go Stix sabor a moras
½ taza de hielos
1 taza de leche (coco, almendra, o descremada)
Opcional: Reemplace el NutraStart sabor a vainilla por NutraStart sabor a chocolate.

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

13

Batido con NutraStart® sabor a vainilla y arándanos

2 cucharadas de NutraStart sabor a vainilla
1 taza de jugo de arándano (sin azúcar)
½ taza de moras azules congeladas
½ taza de fresas congeladas
½ taza de yogur sin grasa sabor a vainilla (el yogur griego es mejor)
½ taza de leche (coco, almendra, o descremada)

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.