



Recetario Saludable





Batidos



BATIDO DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

2 CAZOS DE PROTEINA VEGETAL MEGA SOYA ENZIM CHOCOLATE

1 TAZA DE FRAMBUESAS 200 grs

1 TAZA BEBIBA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA 250 ml

4 CUBITOS DE HIELO

(mezclar todos los ingredientes en batidora y luego disfrute)



BATIDO VERDE

2 RODAJAS DE PIÑA

1 TAZA DE ESPINACAS

1 KIWI

2 MEDIDAS PROTEINA VEGETAL MEGA SOYA ENZIM VAINILLA

250 ml Bebida Vegetal Soja o Leche Semi desnatada

(poner todos los ingredientes en la batidora y mezclar hasta se integren bien)



BATIDO SALUDABLE

2 KIWIS

1 NARANJAS

250 ml BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA

½ CAZO LINOPAL COMPLEX

MIEL (al gusto)

(mezclar todos los ingredientes en batidora y añadir el LINOPAL)



TE HERBAL CHINO

1 CACITO TE (rojo o verde)

1 MEDIDA PROTEINA VEGETAL MEGA SOYA ENZIM VAINILLA

AGUA CALIENTE

(mover con varillas hasta que espese y espolvorear con Canela)



BATIDO DE YOGURT Y CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 2 MEDIDAS DE PROTEINA MEGA SOYA ENZIM CHOCOLATE
- 1 VASO DE BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA
- 3 CUCHARADAS DE YOGURT 0%
- 1 CUCHARADA SOPERA COPOS AVENA BLANDOS
- 8 PASAS
- 1 CUCHARADA RALLADURA NARANJA
- 5 CUBITOS DE HIELO



PREPARACIÓN: Colocar todos los ingredientes en licuadora y licuar hasta que estén bien integrados

CHOCO PASTEL EN TAZA

INGREDIENTES:

- 2 MEDIDAS DE PROTEINA VEGETAL MEGA SOYA ENZIM CHOCOLATE
- 1 CUCHARADA SOPERA ACEITE GIRASOL
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA DE AVENA
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA (al gusto)
- ½ CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- ½ CUCHARADITA DE LEVADURA EN POLVO
- 1 HUEVO



PREPARACION:

Colocar en una taza grande el HUEVO, la Bebida Vegetal, el Aceite y la Vainilla (mezclar bien)
Añadimos la Harina Avena en un colador, agregamos la proteína de soja MEGA SOYA, la Levadura en polvo y tamizamos sobre la mezcla anterior.
Añadir Estevia líquida y mezclar todos los ingredientes bien.
Ponemos la mezcla en una taza solo hasta la mitad (evitar se salga)
Colocar en el microondas 2 minutos a potencia alta (ponerlo en el lateral no en el centro)
Decorar con Frambuesas



BATIDO DE MELOCOTÓN

INGREDIENTES:

- 250 ml BEBIDA DE SOJA VAINILLA
- 1 MEDIDA PROTEINA VAINILLA MEGA SOYA ENZIM
- 1 MELOCOTON FRESCO
- 4 CUBITOS DE HIELO

PREPARACION: Colocar en licuadora y mezclar bien



BATIDO ROLLO DE CANELA

INGREDIENTES:

- 2 MEDIDAS DE MEGA SOYA ENZIM VAINILLA
- 1 TAZON DE BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA (al gusto)
- 1 PLATANO (pequeño)
- 1 CUCHARADITA DE PASAS
- ¼ CUCHARA DE CANELA
- 5 CUBITOS DE HIELO



PREPARACION:

Colocar todos los ingredientes en licuadora
Licuar hasta que estén bien mezclados y servir

BATIDO DE MOKA

INGREDIENTES:

- 1 MEDIDA DE PROTEINA CHOCOLATE MEGA SOYA ENZIM
- 1 CUCHARADA DE CAFÉ DESCAFEINADO INSTANTANEO
- 250 ml LECHE SEMI DESNATADA
- ½ PLATANO
- 4 CUBITOS DE HIELO



PREPARACION: Colocar en licuadora y mezclar bien

BATIDO PASTEL DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 2 MEDIDAS PROTEINA VEGETAL MEGA SOYA ENZIM VAINILLA
- UNAS CUANTAS PIZCAS DE NUEZ MOSCADA, CANELA
- 250 ml BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA
- 1 MANZANA
- ¼ EXTRACTO ESENCIA VAINILLA
- 4 CUBITOS DE HIELO



PREPARACION:

Poner todos los ingredientes en una batidora y mezclar bien hasta que este totalmente triturado.



Smoothies



SMOOTHIE FRESA/KIWI

INGREDIENTES:

2 MEDIDAS PROTEINA MEGA SOYA ENZIM VAINILLA

100 grs FRESAS

1 KIWI

250 ml BEBIDA VETEAL o LECHE SEMI DESNATADA

5 CUBITOS DE HIELO



PREPARACION: Colocar en licuadora y mezclar bien

SMOOTHIE FRESA

INGREDIENTES:

2 MEDIDAS PROTEINA MEGA SOYA ENZIM VAINILLA

150 ml BEBIDA VEGETAL o LECHE SEMI DESNATADA

200 grs FRESAS

1 YOGURT DE FRESA

5 CUBITOS DE HIELO



PREPARACION: Colocar en licuadora y mezclar bien hasta su integración.



Gelatina

GELATINA DE PROTEINA MEGA SOYA ENZIM

2 TAZONES DE AGUA CALIENTE

1 SOBRE DE GELATINA EN POLVO

4 MEDIDAS DE PROTEINA MEGA SOYA (VAINILLA o CHOCOLATE)



PREPARACION:

Añadir al agua caliente el sobre de gelatina y disolver bien.

Añadir a este las medidas de la proteína vegetal MEGA SOYA ENZIM (sabor al gusto), remover hasta su completa integración.

Dejar enfriar y llevar al frigorífico 1h.



Bebidas refrescantes



Capuchino helado protéico

Receta sencilla. En poco tiempo disfrutarás de un café helado ideal para cualquier época del año, en especial durante los meses más calurosos.

Esta bebida no tiene que nada que envidiar a los capuchinos de las mejores cafeterías

INGREDIENTES:

50 ML DE CAFÉ

HIELO AL GUSTO

300 ML DE LECHE O BEBIDA VEGETAL

20 GRAMOS DE MEGA SOYA ENZIM SABOR CAPUCCINO

1/2 CUCHARITA DE VAINILLA



PREPARACION:

Disolver los 20 gramos de MEGA SOYA EMZIM CAPUCCINO en los 300 ml de leche o bebida vegetal

Añadir el café y remover de nuevo.

Después agregar la vainilla a la mezcla hasta su disolución

Verter el café y el hielo en un batidora/licuadora y batir hasta que la mezcla quede homogénea.

Por último ¡es hora de disfrutar de esta espectacular bebida!



Mojito Imperial

INGREDIENTES:

2 TAPONES DE ALOEPOL

2 CUCHARADAS DE SUCRA XILIPOL

1/2 LIMA

HOJAS DE HIERBABUENA

KOMBUCHA LIMON

HIELO PICADO

PREPARACION:

En un vaso ancho, exprimir el jugo de la lima, añadiendo 2 cucharadas de SUCRA XILIPOL y las hojas de hierbabuena.

Con la ayuda de un mortero machaca un poco los ingredientes que hay en el vaso.

Colocar el hielo picado y añadir el ALOEPOL.

Incorporar la kombucha de limón (removerlo todo).



Explosión Roja

Receta sencilla. En poco tiempo disfrutarás de un café helado ideal para cualquier época del año, en especial durante los meses más calurosos.

Esta bebida no tiene que nada que envidiar a los capuchinos de las mejores cafeterías

INGREDIENTES:

20 GRAMOS MEGA SOYA ENZIM FRESA-NATA

200 ML DE TU BEBIDA VEGETAL FAVORITA

1 YOGUR GRIEGO DE FRESA

100 GRAMOS DE FRESAS FRESCAS

100 GRAMOS FRAMBUESAS FRESCAS

HIELO PICADO



PREPARACION:

Batir todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bsatir hasta que quede bien integrado.

Si queda espeso, añadir más cantidad de la bebida vegetal

Por último ¡servir y disfrutar!

Fusión del Sabor

INGREDIENTES:

200 GRAMOS DE PIÑA NATURAL

200 ML BEBIDA DE COCO ECO

2 TAPONES DE ALOEPOL

1 o 2 CUCHARADAS DE SUCRA XILIPOL

HIELO PICADO



PREPARACION:

Cortar la piña a trozos quitando el corazón que es muy fibroso y ponerla en el vaso de la trituradora, añadir la bebida de coco, 2 tapones de ALOEPOL ,1 o 2 cucharadas de SUCRA XILIPOL y hielo picado.

Trituralo hasta que todo quede bien mezclado y la piña bien picada



Esencia Frutal



INGREDIENTES:

300 gramos aproximadamente de FRUTOS ROJOS (fresas, frambuesas, arándanos, ...)

1 CAZITO DE TÉ ROJO

2 TAPONES DE ALOEPOL

1/2 LIMA

HOJAS DE HIERBABUENA

2 CUCHARADAS DE SUCRA XILIPOL

KOMBUCHA LIMON

HIELO PICADO

PREPARACION:

Exprimir el jugo de la lima en un vaso ancho, añadir el SUCRA XILIPOL y las hojas de hierbabuena.

Con la ayuda de un mortero machacar un poco los ingredientes que hay en el vaso.

Añadir hielo picado.

A continuación poner la fruta en el vaso de la batidora, el ALOEPOL, el TÉ ROJO, la kombucha.

Picamos muy bien hasta que esté todo bien integrado y lo colamos sobre el vaso.

Ya solo queda disfrutar!



Sendero Tropical



INGREDIENTES:

300 grs aprox FRUTAS VERDES (kiwi, Manzana verde, Pera, Uvas verdes

1 CAZITO DE TÉ ROJO

2 TAPONES DE ALOEPOL

1/2 LIMA

HOJAS DE HIERBABUENA

2 CUCHARADAS DE SUCRA XILIPOL

KOMBUCHA LIMON

HIELO PICADO

PREPARACION:

Exprimir el jugo de la lima en un vaso ancho, añadir el SUCRA XILIPOL y las hojas de hierbabuena.

Con la ayuda de un mortero machacar un poco los ingredientes que hay en el vaso.

Añadir hielo picado.

A continuación poner la fruta en el vaso de la batidora, el ALOEPOL, el TÉ VERDE, la kombucha.

Picamos muy bien hasta que esté todo bien integrado y lo colamos sobre el vaso.

Ya solo queda disfrutar!



Frescura Salvaje



INGREDIENTES:

2 PITAHAYA ROJA

1 TAPÓN DE ALOEPOL

2 CUCHARADAS DE SUCRA XILIPOL

1 LIMÓN

AGUA FRÍA

PREPARACION:

Pelar la Pitahaya y la cortarla a trozos, ponerla en el vaso de la licuadora

Añadimos el ALOEPOL, el SUCRA XILIPOL, agua bien fría y exprimimos el jugo de limón.

Por último batimos muy bien y servimos muy frío.



Magia Fresca



INGREDIENTES:

- 1 TAZÓN GRANDE DE SANDIA TROCEADA
- 1 VASO DE BEBIDA DE AVENA ECO o LECHE SEMIDESNATADA (fría)
- 2 TAPONES DE ALOEPOL

PREPARACION:

Ponemos en el vaso batidor la bebida vegetal a continuación los tapones de ALOEPOL y por último la sandía.

Trituramos muy bien y servimos muy frío!!!!



Dulce Tentación



INGREDIENTES:

- 1 TAZÓN GRANDE DE melón TROCEADA
- 1 VASO DE BEBIDA DE AVENA ECO o LECHE SEMIDESNATADA (fría)
- 1 YOGUR DE COCO
- 2 TAPONES DE ALOEPOL

PREPARACION:

Poner en el vaso batidor todos los ingredientes y batir bien hasta que esté todo mezclado, si está muy espeso añadir un poco más de bebida vegetal de coco.

Triturar muy bien.

SERVIR MUY FRÍO!!!!



Recetario Saludable

