

# SIETE FORMAS SENSACIONALES DE DISFRUTAR **FORMULA 1** **SELECT** Y **PROTEIN DRINK** **MIX SELECT**

Prueba algo nuevo cada día de la semana con estas siete recetas deliciosas y nutritivas con Formula 1 Select y Protein Drink Mix Select.

## 1 **BATIDO DE BAYAS Y ALBAHACA**

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- 1 taza de bayas mixtas
- 1 taza de agua fría
- 2-3 hojas de albahaca fresca o ¼ cdita. de albahaca en polvo
- 3-5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

270

CALORÍAS

25 g

PROTEÍNA

35 g

CARBOHIDRATOS

3.5 g

GRASA

16 g

FIBRA



## 2 BATIDO DE KIWI, MENTA Y MANGO

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- 1 kiwi bien maduro, pelado y cortado en trozos
- 1 taza de hojas tiernas de espinaca
- ½ taza de trozos de mango
- 4–6 hojas frescas de menta o ½ cdita. de menta en polvo
- 1 taza de agua fría
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

300

CALORÍAS

28 g

PROTEÍNA

41 g

CARBOHIDRATOS

3.5 g

GRASA

11 g

FIBRA

## 3 BATIDO DE NARANJA, BANANA Y COL RIZADA

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- 1 taza de hojas tiernas de col rizada
- ½ naranja mediana, pelada y cortada en trozos
- ½ banana pequeña
- 1 taza de agua fría
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

280

CALORÍAS

27 g

PROTEÍNA

39 g

CARBOHIDRATOS

3.5 g

GRASA

11 g

FIBRA

## 4 BATIDO DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- 1 zanahoria mediana cortada en trozos
- 1 naranja mediana, pelada y cortada en trozos
- 1 cdita. de jengibre fresco rallado o ¼ de cdita. de jengibre molido
- 1 taza de agua fría
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

330

CALORÍAS

26 g

PROTEÍNA

48 g

CARBOHIDRATOS

3.5 g

GRASA

14 g

FIBRA

## 5 BATIDO DE COCO, PIÑA Y BANANA

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- ½ taza de piña cortada en trozos
- ½ banana pequeña
- 1 taza de agua de coco
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

330

CALORÍAS

26 g

PROTEÍNA

51 g

CARBOHIDRATOS

3.5 g

GRASA

10 g

FIBRA

## 6 BATIDO DE CHOCOLATE, ALMENDRA Y FRAMBUESA

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- ¾ taza de frambuesas
- 1 cdita. de cacao en polvo
- 1 taza de leche de almendras con sabor a vainilla y sin endulzar
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

300

CALORÍAS

27 g

PROTEÍNA

32 g

CARBOHIDRATOS

7.5 g

GRASA

9 g

FIBRA

## 7 BATIDO DE FRESAS CON CREMA

- 2 medidas de Formula 1 Select, sabor natural de vainilla
- 2 medidas de Protein Drink Mix Select, sabor natural de vainilla
- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 2 cdas. de yogur griego natural sin grasa
- 1 taza de agua
- 3–5 cubitos de hielo (opcional)

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta lograr una consistencia suave.

270

CALORÍAS

28 g

PROTEÍNA

31 g

CARBOHIDRATOS

4 g

GRASA

10 g

FIBRA



 **HERBALIFE  
NUTRITION**

Haciendo el mundo más saludable y feliz