

Recetas de Reliv en Relieve



Licuada de plátano y avena para cualquier hora



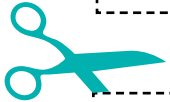
Ingredientes:

- 1/2 plátano
- 8 onzas de agua fría, leche baja en grasa o leche de soya
- 1 medida de Reliv Delight® (si estás usando agua)
- 1 medida de Reliv Now® o Reliv Classic®
- 1 cucharada de avena cruda
- 1/2 medida de Innergize!® de limón
- 1/2 medida de FibRestore® (opcional)
- 1 pizca de canela molida
- 1/2 medida de Arthaeffect® (opcional)

Preparación:

Mezcla todo en la licuadora y disfrútalo.
Tal vez quieras sustituir la canela por GlucAffect™.

Enviado por Rossy Rada e Iván Monge de Nuevo Laredo, México



Licuada de sandía



Ingredientes:

- 1 taza llena de sandía en trozos
- 2 medidas de Reliv Classic®
- 1 medida de Innergize!® sabor ponche fresco
- 1 medida de FibRestore®
- Jugo de naranja

Preparación:

Coloca la sandía y los productos Reliv en la licuadora, añade el jugo de naranja y mézclalo. Rinde para dos vasos.
¡Muy delicioso!

Enviado por Diane Smith de Kansas