

# Recetas de Reliv en Relieve



## Licuada “para comenzar bien el día”

### Ingredientes:

1 medida de Reliv Classic®  
1/2 medida de Innergize!®  
1/2 medida de FibRestore®  
1 plátano  
Jugo de un limón fresco  
De 3 a 4 gotas de vainilla stevia o vainilla simple



### Indicaciones:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mézclalos hasta que adquieran consistencia.

Enviada por: Anna Mae Detwiler de Virginia



## Licuada derrite-grasa

### Ingredientes:

1 taza de fresas congeladas  
1 plátano, congelado o fresco  
1 taza de leche descremada  
1 medida de Slmplicity®  
2 cucharadas de linaza molida



### Indicaciones:

Bate las frutas congeladas. Agrega el resto de los ingredientes y licúa en la máxima velocidad o hasta que adquiera consistencia.

Enviada por: Lynnette O'Donnell de Utah