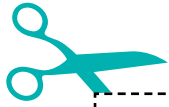


Recetas de Reliv en Relieve



Licuada de tofu

Ingredientes:

- 1/2 caja de tofu firme *Mori-Nu*
- 1/2 plátano (yo uso plátano congelado)
- 1/2 taza de hielo frapé
- 1 taza de agua

Tus ingredientes Reliv

- Yo uso: 1 medida de Reliv Classic®
1/2 medida de Innergize!® de naranja, 1/2 medida de FibRestore®
1/2 medida de SoySentials® 1/2 medida de Arthaffect®



Indicaciones:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia uniforme.
Es un magnífico refrigerio en la mañana. El tofu le da una consistencia cremosa.

Enviada por: Jana Jones, Tennessee



Licuada para el desayuno Reliv

Ingredientes:

- 1 taza de tu cereal precocido favorito
- 1 taza de agua o leche (más si es necesario)
- 1 medida de Reliv Now®, 1 de FibRestore® y 1 de Innergize!® ProVantage®, y Arthaffect®, o tu combinación Reliv favorita
- 1 taza de tus frutas congeladas favoritas (arándano, mango, durazno, chabacano, etc.)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- unas cuantas ciruelas pasas, al gusto
- 1 plátano maduro

Indicaciones:

¡Licúa y disfruta!
¡Este es mi desayuno Reliv! Es nutritivo, sabroso y satisfactorio - ¡La mejor manera de comenzar el día!

Enviada por: Marlyn Vistaunet, Tennessee

