

Recetas de Reliv en Relieve



Licudo para el Desayuno Popote-Van-Ban



Ingredientes:

- 1 medida de Slmplicity® de fresa
- 2 medidas de Reliv Now® for Kids de vainilla
- 1 plátano
- 8-10 oz. leche baja en grasa o agua

Preparación:

Mezcla hasta lograr consistencia.

¡El licudo es espeso, muy sabroso y muy llenador!

Enviado por Kristen Periard, de Maine



Un Desayuno y Comida Completos



Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1 plátano | 1 puño de zanahoria en cuadritos |
| 1 puño de uvas rojas | 3 cucharaditas de yogurt de vainilla |
| 1 toronja pequeña sin cáscara | 2 medidas de Reliv Classic® |
| 1 naranja pequeña sin cáscara | o Reliv Now® |
| 1 puño de zarzamoras | 1/4 de taza de avena |
| 1 puño de arándanos | hielo triturado |

Preparación:

Mezcla a alta velocidad hasta lograr consistencia. Bébelo con una rebanada de pan tostado integral (con miel, opcional). Compléméntalo con una manzana o una barra de granola durante el día. Disfruta un alimento caliente en la noche. ¡Que duermas bien!

Enviado por Ron Carpenter, de Arizona