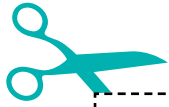


# Recetas de Reliv en Relieve



## Licuada para Desarrollar la Musculatura

### Ingredientes:

- 1 medida de Reliv Now®
- 1 medida de Innergize!®
- 2 medidas de ProVantage®
- 8 oz. de leche con 1% de grasa o descremada
- 1 medida de yogurt de vainilla (Dannon Light and Fit) o yogurt congelado
- 2 – 3 fresas grandes congeladas
- 1 – 2 cucharaditas de crema de cacahuete natural (opcional)



### Preparación:

Licúa los ingredientes hasta adquirir consistencia.

*Esta receta es del libro de recetas favoritas para el desarrollo muscular y para formar musculatura mientras se baja de grasa. Me tardé un poco en perfeccionarla.*

Receta de: **Ryan Johnson**, Ohio



## My Licuado Favorito

### Ingredientes:

- 1 medida de Reliv Classic®
- 1/2 medida de Innergize!® de limón
- 1/2 medida de FibRestore®
- 1 medida de Arthafect®
- 6 oz. de agua
- 1/3 taza de yogurt natural
- 1/4 taza de arándanos (frescos o congelados)
- 1 cucharadita de semilla de linaza molida
- 1/2 plátano



### Preparación:

Licúa los ingredientes hasta adquirir consistencia.

*Yo los licúo en mi Magic Bullet y ese es mi desayuno casi todos los días.*

Receta de: **Jane Berkowitz**, Nueva Jersey