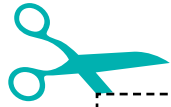


Recetas de Reliv en Relieve



Licudo Banana-moras

ingredientes:

1 taza de leche de vaca o de soya	2 rebanadas de plátano
2 zarzamoras	1 medida de Reliv Now® o Reliv Classic®
2 fresas en rebanadas	1 medida de Innergize!®

preparación:

Licúa todo y disfrútalo

enviado por: Chris Seewald, South Dakota



Licudo Clásico de Zanahoria

ingredientes:

1/2 plátano	1 cucharadita de yogur griego sabor natural.
6-15 cubitos de hielo	2 medidas de Reliv Classic®
6-9 oz. jugo de zanahoria orgánico	1/2 medida de Innergize!®
6 oz. leche de soya sabor vainilla	

preparación:

Mezcla todos los ingredientes y... ¡salud!

enviado por: Antoinette Hueth, California



Consejo para hacer licuados

Muchos de nosotros estamos comprando licuadoras manuales o Magic Bullets para mezclar nuestros licuados, pero hay una solución muy sencilla. Un vaso tipo mason jar de tamaño mediano se puede usar como vaso de una licuadora estándar. Simplemente coloca los ingredientes en el vaso, enrosca las aspas encima del tarro, colócalo en la licuadora, mézclalo y toma el licuado directamente del vaso. ¡Listo, Nutrición Simplificada! Ya no es necesario ir a comprar una licuadora especial; simplemente usa las herramientas que tienes en casa. Ojo, hay varios tipos de vasos mason y no todos se ajustan a las aspas.

enviado por: Linda Belt, Illinois