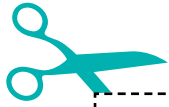


Recetas de Reliv en Relieve



Licuada de Plátano con Chocolate para el Desayuno

Ingredientes:

- 4 onzas de leche descremada
- 1 plátano
- 1 onza de jarabe de chocolate
- 1 medida de Reliv Now® for Kids
- 1 taza de hielo

Preparación:

Mezcla en la licuadora hasta que esté espeso y uniforme.

Yo lo preparo todas las mañanas para desayunar antes de que pase por mí el autobús de la escuela.

Enviado por: **Nickole Buder**, 9 años de edad, Kansas



Licuada Completo para el Desayuno

Ingredientes:

- 1 plátano (ó 1/2, opcional)
- 1 porción pequeña de yogurt bajo en grasa (3 - 4 onzas ó 100 - 125 gramos)
- 6 - 8 onzas de leche descremada (175 - 250 ml)
- 1 medida de Reliv Classic® o de Reliv Now®
- 1/2 medida de Innergize!®
- 1 medida de FibRestore®
- 1 puño de arándanos frescos o congelados

Preparación:

Mezcla en la licuadora y disfrútalo.

Este delicioso "licuado" proporciona un desayuno completo que te dará energía hasta el mediodía o más tarde. Nota: Puede agregarse una cucharada de Arthafect® para quien busca apoyo para la salud de las articulaciones.

Enviado por: **Heather Price**, Ontario, Canadá

