

Recetas de Reliv en Relieve



Licudo para el desayuno completamente vegetariano



Ingredientes:

| | |
|-------------------------------|---|
| 1 medida de Reliv Classic® | 1/4 de la barra de tofu orgánico, firme o extra firme |
| 6-8 oz. de leche de soya | |
| 5-6 fresas congeladas | 1/2 taza de arroz moreno, ya cocinado |
| 1 plátano congelado, partido | 1/2 taza de avena (sin cocinar) |
| 1/4 de taza de piña en trozos | |

Preparación:

Pon todo en la licuadora y mézclalo hasta adquirir consistencia.

Yo me lo tomo todos los días. Es muy delicioso, nutritivo y me mantiene satisfecha. Tal vez uses más o menos leche de soya, dependiendo de la consistencia. Puedes emplear duraznos en lugar de las fresas. ¡Cremosamente suave y sin productos lácteos!

Enviado por Pamela Crandall de Ohio



Licudo de Ulala



Ingredientes:

| | |
|-----------------------------|---|
| 1 medida de Reliv Classic® | 1-2 cucharaditas de aceite puro de oliva |
| 1 medida de FibRestore® | 1 taza de espinacas (¡yo le pongo un puño!) |
| 1/2-1 medida de Innergize!® | 1 plátano en rebanadas |
| 1 taza de agua | |

Opcional: ProVantage®, Simplicity® o cualquier producto Reliv que gustes, añade cualquier fruta.

Preparación:

Pon todo en la licuadora y mézclalo hasta adquirir consistencia. Disfrútalo.

Este es mi licuado que tomo todas las mañanas. Me funciona y sabe genial. ¡Pruébalo antes de tomar cualquier decisión! Se verá muy verde, pero no sabe a espinacas. ¡Nuestros nietos le llaman el monstruo verde!

Enviado por Ulala Prewit de Kansas