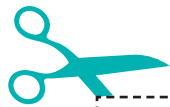


# Recetas de Reliv en Relieve



## Licuada Reliv con frutas

### ingredientes:

1 taza de leche descremada o 2%	1/2 plátano
1/2 taza de agua	1 medida de Reliv Classic®
1/4 de taza de yogurt de vainilla o fresa	1 medida de FibRestore®
5 cubitos de hielo	1 medida de Cool Punch Innergize!®
1/2 taza de fresas frescas o frambuesas (¡o ambas!)	1/3 de medida de SoySentials® (opcional)



### preparación:

Mezcla los seis primeros ingredientes, después añade los productos Reliv.

*¡Fantástico!*

enviado por: Keran DeCamp de Wisconsin



## Otro licuado delicioso

### ingredientes:

1 taza de agua	1/2 medida de ProVantage®
medida de Reliv Delight® o leche de soya fortificada Relivables™	1 taza de bananas en trozos (la cantidad puede variar – consulta el consejo del final)
1/2 medida de Innergize!® de limón	8 oz. de yogurt de vainilla
medida de Reliv Classic®	1 cucharada de linaza molida (opcional)
1 medida de FibRestore®	



### preparación:

Mezcla los ingredientes hasta lograr consistencia. Sírvelo, ponle un popote y disfrútalo. Consejo: compra plátanos maduros, péralos, córtalos y congélos. Guárdalos en bolsitas para el congelador y úsalos conforme los necesites para tus licuados.

enviado por: Lydia Chorpening de Wisconsin