

¡Muévete con sabor!

Recetas para licuados Forever Lite

Mezclado con leche, fruta fresca o su jugo de fruta favorito, Forever Lite le brinda un cóctel nutricional de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos.

Dele a su cuerpo los nutrientes que necesita con 2 licuados Forever Lite a diario. Proveen 100% del consumo diario recomendado de vitaminas y minerales, así como proteína para crear músculos. Cada licuado contiene 18 aminoácidos (incluyendo los 8 esenciales) y oligoelementos que incluyen hierro, selenio, cromo y yodo, proveyendo fibras solubles e insolubles al cuerpo. También, le hemos añadido el antioxidante Beta Carotina y las vitaminas A y E para ayudar a proteger al cuerpo de los radicales libres. Los licuados Forever Lite son una manera deliciosa, segura y nutricional de reemplazar la comida.

- Recetas para Licuados Forever Lite -

Reemplace dos comidas y brinde por su salud con estos ricos y nutritivos licuados que les encantará a toda la familia. Ya sea si prefiere licuados refrescantes de frutas o licuados espesos, ¡dele gusto al cuerpo con estas recetas deliciosas y saludables.

Chocolate Frío Sazonado

1 medidad de Forever Lite
Chocolate
7-8 onzas de leche descremada
caliente
¼ cucharadita de jengibre
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de clavo
1 cucharada de gelatina sin
sabor
Mezcle hasta que no haya
grumos.



Duraznos y bayas

1 medida de Forever Lite
Vainilla
4 onzas de Aloe Bits ´n Peaches
5 onzas de leche descremada
½ de frambuesas o fresas
congeladas
Hielo picado
Mezcle

Encanto de avena

1 medida de Forever Lite
Vainilla
1 cucharada de Forever Bee
Honey
2 cucharadas de avena
instantánea
½ cucharadita de canela
8 onzas de leche descremada o
agua
Mezcle



Sueño Tropical

1 medida de Forever Lite
Vainilla
8 onzas de jugo de naranja
½ taza de piñas exprimidas
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Duraznísimo

1 medida de Forever Lite
Vainilla
10 onzas de leche descremada
1 durazno fresco
½ cucharadita de extracto de duraznos
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



¡Baya Fresa!

1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
6 onzas de agua mineral
4-6 fresas
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Fruta Forever

1 medida de Forever Lite
Fresa - Vainilla
10 onzas de leche descremada
½ banana
3 fresas frescas
1 cucharadita de piñas exprimidas
1 cucharadita de jugo de naranja
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



Fantasia de Anaranjada

1 medida de Forever Lite
Vainilla
6 onzas de jugo de naranjas frescas
4 onzas de agua mineral
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Afrutadísima

1 medida de Forever Lite
Vainilla
1 taza de jugo de manzanas o de naranja
½ banana
1 taza de yogurt sencillo y bajo en calorías
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



Colada Forever

1 medida de Forever Lite
Vainilla
8 onzas de leche descremada
½ cucharadita de extractos de coco
½ cucharadita de extractos de ron
½ cucharadita de Forever Bee Honey
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Chocolate y almendra

1 medida de Forever Lite
Chocolate
9 onzas de leche descremada
2-3 gotas de extractos de coco o coco despedazado



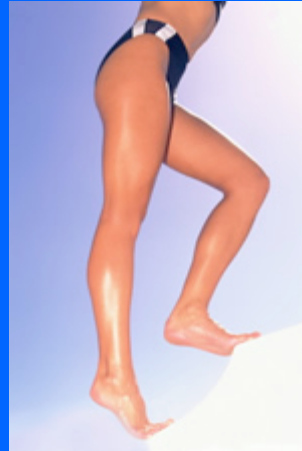
Mentaquilla

1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
9 onzas de leche descremada
Un chorrito de Forever Bee Honey

2-3 gotas de extracto de almendra
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

2-3 gotas de extractos de mantequilla
2-3 gotas de extractos de menta
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Después de las Ocho
1 medida de Forever Lite
Chocolate
8 onzas de leche descremada
Una hoja de hierbabuena o menta
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



Bebida de Nuez de Dulce
1 medida de Forever Lite
Vainilla
9 onzas de leche descremada
Forever Bee Honey al gusto
1-2 gotas de extracto de nuez de nogal negro
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Tornado de Piña
1 medida de Forever Lite
Vainilla
10 de leche
½ banana
Piñas exprimidas
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



Crema de Banan y Nuez
1 medida de Forever Lite
Vainilla
9 onzas de leche descremada
1-2 gotas de extracto de banana
1-2 gotas de extracto de nuez de nogal negro
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Explosión Tropical
1 medida de Forever Lite
Vainilla
4 onzas de leche descremada
1 cucharadita de Forever Bee Honey
½ banana
½ taza de coco despedazado
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos



Estilo hawaiano
1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
4 onzas de Aloe Vera Gel
4 onzas de jugo de piña
½ taza de piñas, bayas u otra fruta fresca congelada
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya grumos

Amor Rojo de Cereza

1 medida de Forever Lite
Fresa - Vainilla
10 onzas de leche descremada
1 cucharadita de extractos de
cereza
1 pizca de nuez moscada
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos



Fresco

1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
9 onzas de leche descremada
2-3 gotas de extractos de coco o
coco despedazado
2-3 gotas de extracto de vainilla
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Crema de Cereza y Brandy

1 medida de Forever Lite
Fresa - Vainilla
9 onzas de leche descremada
fría
Forever Bee Honey al gusto
1-2 gotas de extracto de cereza
1-2 gotas de extracto de
brandy
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos



Manzana por la mañana

1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
1 taza de jugo de manzanas
½ taza de frutas frescas
1 taza de yogurt sencillo de
bajas calorías
1 cucharadita de Forever Bee
Honey
1 tableta de Forever Bee Pollen
machacada
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Remolino de caramelo

1 medida de Forever Lite
Vainilla
10 onzas de leche descremada
2 cucharaditas de esencia del
caramelo "butterscotch"
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Fruta Endulzada

1 medida de Forever Lite
Vainilla
8 onzas de jugo de manzana
Fruta fresca o congelada
Un chorrito de Forever Bee
Honey
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Encanto Moca

1 medida de Forever Lite
Vainilla
10 onzas de leche descremada
Café instantáneo o jarabe de
café
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos



Choco- Nana

1 medida de Forever Lite
Chocolate
10 onzas de leche descremada
fría
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Naranja Achocolatada

1 medida de Forever Lite
Chocolate
9 onzas de leche descremada
fría
1-2 gotas de extracto de
chocolate
1-2 gotas de extracto de
naranja
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos



Bebida Festiva

1 medida de Forever Lite Fresa
- Vainilla
10 onzas de leche descremada
caliente o fría
Forever Bee Honey al gusto
1-2 gotas de extracto de eggnog
1-2 gotas de extracto de brandy
1-2 gotas de extracto de ron
1-2 gotas de extracto de vainilla
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos

Sensazonación

1 medida de Forever Lite
Chocolate
10 onzas de leche descremada
fría
Una pizca en diferentes
especias
½ banana
Hielo picado
Mezcle hasta que no haya
grumos



Deleite de Cacahuete

½ taza de Forever Lite
Chocolate o Vainilla
1 taza de crema de cacahuete
½ taza de uno de los siguientes.
Coco frezco
Granola o avena
Pasas

- SUSTITUCIONES SALUDABLES -

¿No logra bajar de peso? Puede que esté consumiendo demasiadas calorías. Lea abajo y descubra como puede deshacerse de esas calorías de más, sustituyendo algunas comidas.

<i>En lugar de:</i>	<i>Sustituyéndolo con:</i>
Azúcar	Forever Bee Honey o melazas
Harina o pan blanco	Harina o pan de trigo integral
Jarabe	Forever Bee Honey
Comida empaquetada	Comida fresca
Manteca	Aceite Vegetal
Sodas o gaseosas	Jugos de fruta junto con agua mineral con gas
Refrescos en polvo	Jugos de frutas puros
Café, té	Aloe Blossom Herbal Tea
Condimentos artificiales	Condimentos y especias naturales
Cereales que contienen azúcar	Cereal sencillo y natural con miel o molazas
Comidas que contienen colores	Comidas sin colores artificiales
Mermeladas o confituras dulces	Mermeladas y confituras sin edulcorantes
Postres o gelatinas	Gelatina con frutas
Dulces	Frutas, Fast-Break Bars o Royal Jelly
Chocolate	Carob
Paletas o helados	Jugos de fruta congelados en moldes o charolas de hielo
Edulcorantes	Comidas y bebidas naturalmente endulzados
3 comidas grandes al día	6 comidas pequeñas que incluyen frutas y verduras frescas, cereales integrales, proteína magra y lácteos descremados.

Acuérdese de siempre acompañar el batido con Aloe Vera Gel, Berry Nectar o Bits ´n Peaches