



Inspirate con Nuestro RECETARIO

WWW.BIENESTARLIFEHUNI.COM

Edición #1

SA
LA
FE
CE
RE

Desayunos:

Parfait Lifehuni.
Smoothie/Bowl de frutas.
Tostadas francesas.
Pancakes.
Muffin en microondas.

Panadería:

Pan de avena.
Pan de banano.
Pan pita/arábe.

Postres:

Paletas de frutas refrescantes para el verano.
Donas de zanahoria.
Torta de arándanos.
Barras de yogurt helado con fruta.

Complementarios:

Tortitas de brócoli.
Dumplings de cerdo.
Ensalada colorida y nutritiva.
Ensalada navideña.
Ensalada otoñal.
Ensalada de mix de lechugas.
Ensalada de frutas.

Jugos y batidos:

Batido verde.
Batido de frutos amarillos.
Batido tropical.
Batido explosión energética.
Batido digestivo.
Batido energético de avena.
Batido rojo con antioxidantes.
Batido de avena y crema de maní.
Frappé de fresa.



PARFAIT LIFEHUNI



Ingredientes:

- 1 taza y media de yogurt griego.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.
- $\frac{1}{4}$ de taza de granola.
- 1 puñado de combinación de frutas, entre las cuales puedes utilizar fresas, frambuesas, melocotón y arándanos.
- 2 cucharadas de miel.
- De manera opcional, puedes usar hojas de menta para decoración.

Preparación:

Mezcla el yogurt griego junto al scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.

En una copa para postres o vaso de vidrio, distribuye en capas los diferentes ingredientes, empezando con un capa de yogurt en el fondo, seguido de una cucharada de miel, encima de esta algunas frutas y sobre estas últimas la granola.

Repite la distribución de capas una vez más. Puedes colocar, finalmente, las hojas frescas de menta para adornar el parfait.

Finalmente disfrútalo especialmente para comenzar el día.

Receta para
preparar
3 porciones.

SMOOTHIE/ BOWL DE FRUTAS



Ingredientes:

- 1 vaso de leche de almendras.
- 1 scoop/cucharada de **Ju-vent de fresa**.
- 1 banano congelado.
- 1 taza de fresas.
- 1 taza de blueberries/arandanos.
- ½ taza de granola.
- ½ taza de coco en láminas o rallado.

Receta para
preparar
1 porción.

Preparación:

En la licuadora mezcla la de leche de almendras junto al scoop/cucharada de **Ju-vent de fresa** y el banano congelado. Licua hasta tener una mezcla cremosa.

Sirve esta mezcla en un bowl y agrega por líneas los demás ingredientes hasta completar todo el bowl.

Finalmente disfrútalo y comienza tu día con la mejor energía.

TOSTADAS FRANCESAS



Ingredientes:

- 4 porciones de pan de avena.
- 300 ml de leche de almendras.
- Medio scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de aceite de coco.

Para decorar:

- Banano en rodajas.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.
- 3 cucharadas de leche de almendras.
- Frutas al gusto para decorar.

Preparación:

Mezcla en un bowl la leche de almendras, los huevos, la miel, la canela y agrega el medio scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.

Luego, pasa las rebanadas de pan por la mezcla y dejarlas unos minutos hasta que se mojen completamente bien.

Calienta una sartén con aceite de coco y cocina el pan de avena por ambos lados hasta que esté bien dorado.

Sirve las tostadas francesas en un plato y reserva.

Para decorar, agrega en un bowl pequeño 1 scoop/cucharada de **Protec-life de Vainilla** y las 3 cucharadas de leche de almendras, mezcla hasta tener una consistencia uniforme.

Receta para
2 personas.

PANCAKES



Ingredientes:

- 1 taza de harina.
- 1/2 cucharada de azúcar o endulzante de tu preferencia.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.
- 1 taza de leche.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de mantequilla derretida.
- 1/4 cucharada de vainilla.

Para acompañar:

- Banano en rodajas.
- Arándanos.
- Fresas en láminas.

Preparación:

Mezcla en un bowl todos los ingredientes secos, la harina, el azúcar o tu endulzante de preferencia, el polvo para hornear, el scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla** y la sal.

Agrega poco a poco la leche y el huevo. Cuando tengas una mezcla uniforme agrega las dos cucharadas de mantequilla derretida y la esencia de vainilla.

Debes tener una mezcla ligera.

Engrasa un poco tu sartén y agrega la porción que gustes.

Cocina unos 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Deja reposar y añade los toppings a tu gusto.

Receta para
preparar
4 porciones.



BIENESTAR LIFEHUNI

CUENTA CON LOS MÁS ALTOS

**ESTÁNDARES
DE CALIDAD**

EN CADA UNO DE SUS
PROCESOS, DESDE EL
**CUIDADO DE
SUS CULTIVOS**
HASTA LLEGAR A TÍ.



Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.

MUFFIN EN MICROONDAS



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco.
- Arándanos.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de harina de almendras (o cualquier otra harina integral).
- 1 cucharada de miel.
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.
- Pizca de sal.
- **Opcional:** una pizca de canela o vainilla.
- **Toppings:** frutas frescas, nueces, semillas, yogur, mantequilla de nueces...

Receta para
preparar
2 muffins.

Preparación:

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de coco derretido y el huevo. Bate bien.

Agrega la harina, la miel, el polvo de hornear, el scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**, la sal y cualquier ingrediente opcional que desees. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

Vierte la mezcla en una taza grande apta para microondas (asegúrate de que tenga suficiente espacio para que el muffin pueda crecer). Agrega tus toppings favoritos.

Cocina en el microondas a alta potencia durante 1 minuto y 30 segundos. Si el muffin aún no está bien cocido, sigue cocinando en incrementos de 15 segundos hasta que esté firme al tacto.

PAN DE AVENA



Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas.
- 1 taza de lentejas SIN remojar.
- 1 scoop/cucharada de **Agy-fort de vainilla**.
- 1 cucharadita de albahaca seca.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- ½ cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ taza de agua.

Preparación:

Agrega la avena y las lentejas en una licuadora y procesa hasta obtener un polvo fino.

En un bowl agrega los demás ingredientes secos como el scoop/cucharada de **Agy-fort de vainilla**, la albahaca seca, el orégano seco, el ajo en polvo, la pimienta negra, la sal y el aceite. Agrega poco a poco el agua, hasta obtener una mezcla uniforme y que se pueda amasar sin adherirse a las paredes del bowl.

Separa la mezcla en diferentes porciones de 80 gr. Darle forma de tortita o círculos.

Para darle la forma exacta de tipo pan o tortilla, coloca entre dos bolsas plásticas, una abajo y otra arriba para formar una más grande, apóyate de un rodillo o pataconera para que queden un poco más planas y finas de grosor.

Para cocinarlas colócalas en una sartén a temperatura media con un poco de aceite de coco, unos 5 minutos aprox por cada lado.

Utiliza esta receta para acompañar tus comidas o meriendas. Más adelante podrás encontrar una receta con este tipo de pan.

Receta para
preparar 14
porciones.

PAN DE BANANO

Ingredientes:

- 3 bananos medianos.
- 2 tazas. de harina de avena (avena molida).
- 3 scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla**.
- 2 huevos.
- 1/3 taza leche de almendra.
- 1/3 taza de miel de abeja (o sirope para pancakes sin azúcar).
- 1/4 taza de aceite de coco.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 pizca de sal.
- Un puñado de nueces en trozos o chispas de chocolate sin azúcar.

Preparación:

Precalienta el horno a 375° F | 180° C.

En el bowl de la batidora añade los tres bananos, la leche de almendra, la miel de abeja y el aceite de coco. Bate a velocidad baja (1 o 2). Si no tienes batidora se puede revolver todo con un batidor globo, se pueden triturar los bananos con un tenedor.

En otro bowl aparte, revuelve la harina de avena, la canela, el bicarbonato, la sal y los 3 scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla**.

Cuando todo ya está bien mezclado en la batidora, añade los huevos uno a uno, cuando ya se hayan integrado.

Incorpora a la mezcla seca en los ingredientes húmedos, agrégalos gradualmente mientras se revuelve.

Para finalizar agrega las nueces o las chispas de chocolate.

Coloca en un molde para pan, previamente engrasado con mantequilla o aceite de coco, también puedes decorar la parte superior con más chispas, nueces o incluso rodajas de banana.

Hornea por aproximadamente 45 minutos

Revisa constantemente. Para saber si está listo introduce un palito de madera o la punta del cuchillo en el medio y este debe salir limpio.

Espera que enfríe un poco para desmoldar el pan de banana y cortarlo.

Temperaturas:

Horno: 180° por 45 minutos.

Microondas: por 4 minutos a máxima potencia.

Airfryer: 180° por 30 minutos.



Porciona
a tu gusto.

PAN PITA



Ingredientes:

- 1 kg de harina común.
- 1 cucharada de sal.
- 50 g de levadura fresca.
- 30 cc de aceite.
- 500 cc de agua tibia.
- 2 scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla**.

Preparación:

En un bowl, coloca la harina, los 2 scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla** y mezcla con la sal; forma un hueco en el centro y añade la levadura fresca desmenuzada con las manos.

Es importante que la harina y la sal estén bien mezcladas porque de no ser así, el contacto de la sal con la levadura hace que ésta pierda su propósito leudante.

Hacer un hueco en el centro nuevamente, añadir el aceite y de a poco ir vertiendo el agua tibia; la cantidad de agua dependerá de cuánto líquido absorbe la harina, por lo que debemos tener cuidado de no excedernos.

Unir todo hasta formar una masa que no se pegue en las manos.

Luego, hacer un bollo y colocarlo en un bol tapado a temperatura ambiente; dejar que la masa duplique su volumen.

Una vez que la masa haya duplicado su volumen, volcar sobre la mesada y ejercer una leve presión con la yema de los dedos para retirar el "gas" generado por la levadura.

Estirar la masa lo más fina posible y cortarla con un cortante o un vaso. Si notamos que la masa nos quedó un tanto gruesa, con un palo de amasar podemos afinar más, siempre y cuando se mantenga la forma circular.

Colocar todas las piezas sobre una placa apenas enharinada y llevar al horno a 200° C. hasta que la base se dore.

¡Listo!

Ya puedes preparar sándwiches con lechuga, tomate y fiambre en pan árabe.

Receta para
preparar
4 porciones.



BIENESTAR PARA TODA LA FAMILIA



@Bienestarlifehuni

Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.

PALETAS DE FRUTAS



Ingredientes:

- 4 tazas de leche de almendras.
- 2 scoops/cucharadas de **Protec-life de fresa**.
- ½ taza de blueberries/arándanos.
- ½ taza de fresas picadas en láminas.

Receta para
preparar
6 paletas.

Preparación:

Agrega la leche de almendras y 2 scoops/cucharadas de **Protec-life de fresa** y licúa muy bien hasta tener la textura deseada.

En los moldes especiales para paletas agrega las frutas variadas, después añade un poco del delicioso batido de **Protec-life de fresa** hasta cubrirlas completamente.

Lleva al congelador hasta que estén listas para comer y disfrutar.

DONAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 160 gr zanahoria.
- 2 huevos grandes o 3 de talla mediana.
- 60 gr yogurt griego o natural.
- 40 ml aceite de coco.
- 65 gr de miel.
- 120 gr harina de avena.
- 2 scoops/cucharadas de **Protec-life de vainilla**.
- 7 gr levadura en polvo/polvo de hornear.
- 1 Cucharadita canela.
- 1/2 cucharadita nuez moscada.

Para decorar:

- 1 cucharada de **Ju-vent de vainilla**.
- 2 cucharadas de yogurt griego.
- Almendras fileteadas o en láminas.

Preparación:

Agrega en una licuadora la zanahoria, los huevos, el aceite, el yogurt y la miel.

Pasa esta mezcla a un bowl y ve agregando poco a poco todos los ingredientes secos junto a los 2 scoops/cucharadas de Protec-life de vainilla.

Mezcla muy bien hasta tener una textura uniforme.

Añade la mezcla poco a poco en un recipiente especial para horno o freidora de aire.

Para decorar, agrega en un bowl pequeño el scoop/cucharada de **Ju-vent de vainilla** y las 2 cucharadas de yogurt griego, mezcla hasta tener una consistencia uniforme.

En el momento que se enfrían las donas, pasalas por la mezcla para decorar hasta la mitad y agregale los demás elementos decorativos.

Ahora podrás disfrutar de un delicioso postre fácil y saludable.

Temperaturas:

Horno: 180° por 15 minutos.

Microondas: por 4 minutos a máxima potencia.



Receta para preparar 8 donas.

TORTA DE ARÁNDANOS

Ingredientes:

- 160 gr de harina.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1 pizca de sal.
- 100 gr de mantequilla.
- 120 gr de queso crema.
- 150 gr de azúcar.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Ralladura de 1 limón.
- 120 gr de arándanos frescos.
- 2 scoops/cucharadas de **Agy-fort naranja**.

Para la cobertura:

- 120 gr de queso crema.
- 60 gr de mantequilla pomada.
- 100 gr de azúcar impalpable.
- 2 scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla**.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados (moderado).

Con batidora eléctrica, bate el queso crema, la manteca pomada y el azúcar hasta lograr una crema suave y esponjosa.

Añade los huevos de a uno, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.

Integra bien. Luego incorpora a la mezcla, la harina, los 2 scoops/cucharadas de **Agy-fort vainilla**, polvo para hornear y sal.

Mezcla con espátula hasta lograr una preparación homogénea. Por último añade los arándanos previamente pasados por harina para evitar que se vayan al fondo.

Agrega la preparación en un molde y previamente engrasado con mantequilla o aceite de coco.

Llevar al horno por 50 a 60 minutos.

Retira y dejar enfriar.

Para la cobertura, agrega el queso crema y la mantequilla en un bowl y comienza a mezclar con una batidora eléctrica hasta lograr una crema suave.

Añade el azúcar impalpable y los scoops/cucharadas de **Ju-vent de vainilla**, bate a velocidad baja hasta integrar.

Por último agrega la esencia de vainilla.

Coloca la mezcla por encima de la torta y termina con arándanos frescos.

¡Listo para disfrutar!



Porción
a tu gusto.

BARRAS DE YOGURT HELADO CON FRUTA



Ingredientes:

- 2 tazas de yogur griego natural.
- 3 scoops/cucharadas de **Protec-life de vainilla**.
- 3 cucharadas de miel o el endulzante de tu preferencia.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1/8 de cucharadita de sal marina.
- 1/2 taza de fresas frescas, cortadas en cubitos.
- 1/3 taza de almendras en rodajas o granola.

Porciona
a tu gusto.

Preparación:

Cubre una bandeja para hornear con borde con papel pergamino o papel encerado.

Mezcla el yogur, la miel, la vainilla y los 3 scoops/cucharadas de **Protec-life de vainilla** en un tazón mediano hasta que quede suave.

Agregalo en el centro de la bandeja y comienza a esparcir hasta aprox. 1/4 de pulgada de espesor, teniendo cuidado de mantenerlo lo más parejo posible.

Cubre con las fresas y las almendras o granola.

Congela hasta que esté completamente firme, aproximadamente 4 horas.

Rompe en pedazos y comienza a disfrutar.

Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no ~~suple~~ una alimentación equilibrada.



TORTITAS DE BRÓCOLI



Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli.
- 1 taza de queso mozzarella.
- Media taza de pan rallado.
- 1 cucharada sopera de harina de trigo.
- 2 scoops/cucharadas de **Agy-fort de naranja**.
- 1 huevo batido.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

En primer lugar saca los arbolitos de brócoli.

Luego colócalos en agua hirviendo durante 2 o 3 minutos.

Transcurrido ese tiempo, escurre bien y con ayuda de un colador déjalo enfriar durante 10 o 15 minutos.

Coloca en un bowl el brócoli, la mozzarella, el pan rallado, la harina de trigo, los dos 2 scoops/cucharadas de **Agy-fort de naranja** y el huevo batido.

Amasa muy bien todos los ingredientes hasta que se integren de forma homogénea.

Forma bolitas y aplanalas con cuidado de no romperlas.

Para cocinarlos puedes usar 3 opciones:

En una sartén con un poco de aceite de oliva.

En un horno durante 15 minutos a 200° C.

En la Airfryer por 8 minutos a 180° C.

Receta para
preparar
4 tortitas.

COMPLEMENTOS

DUMPLINGS DE CERDO

Ingredientes para el relleno:

- 1 Lb de carne molida de cerdo.
- 1 scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.
- 1/4 taza de cebolla blanca picada.
- 1 cucharada de jengibre machacado.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí, divididas.
- 1 lb de col o repollo.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.

Ingredientes para la salsa:

- 1/2 taza de salsa de soya.
- 2 cucharaditas de jengibre machacado.
- 2 cucharaditas de cebolletas rebanadas.
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz sazonado.
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí.
- 1 cucharadita de ajo machacado.
- 2 cucharaditas de sriracha o pasta de chile.

Preparación:

Relleno de cerdo:

Mezcla el cerdo, la cebolla, el jengibre, el repollo, el huevo, la pimienta, 1 cucharadita de aceite de ajonjolí y el scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja** en un tazón mediano; deja a un lado.

Para la masa:

Mezcla 1 taza de agua hirviendo y 2 tazas de harina con 1 cucharadita de sal en un tazón mediano. Incorpora la mezcla con una cuchara de madera, hasta que esté lo suficiente enfriada para manipularla, luego amasa con las manos hasta obtener una textura uniforme. Envuelve la bola de masa en papel de plástico y deja reposar por 1 hora.

Toma un pedazo de masa del tamaño de una pelota de béisbol, rueda hacia atrás para formar una cuerda. Corta pedazos de 1 pulgada de la cuerda de masa; luego estírala formando círculos planos de 3 a 4 pulgadas de diámetro.



Receta para
preparar
4 porciones.

COMPLEMENTOS

Usa suficiente harina para evitar que la masa de dumpling se pegue. Repite los pasos si necesitas más masa para envolver el relleno.

Usa un cortador de galletas para formar círculos, de 2 a 3 pulgadas, con la masa prefabricada para hacer tus dumplings.

Envoltura:

Coloca un pedazo de masa para dumpling sobre la mesa (o en la palma de tu mano).

Coloca 1 cucharadita del relleno en el centro de cada masa, luego humedece el borde de la masa ligeramente con agua.

Dobla la masa por la mitad, presiona los bordes y termina de sellar el dumpling con tu mano. (Puedes plegar la capa posterior empujándola hacia el centro del dumpling dejando la capa frontal plana.)

Presiónalos para sellar. Esto permitirá que los dumplings se mantengan parados en lugar de acostados.



Cocción de los dumplings:

Precalienta un sartén antiadherente grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Coloca 2 cucharadas de aceite vegetal en la sartén, luego muévelo en forma circular para cubrirlo completamente.

Añade los dumplings crudos. Cocinalos de 1 a 2 minutos o hasta que se doren ligeramente en la parte de abajo.

Vierte 1/2 taza de agua fría en el sartén; tapa y deja cocinar al vapor de 4 a 5 minutos, y hasta que el exterior luzca humedecido y la temperatura interna de los dumplings alcance los 160°F, al medirlo con un termómetro de cocina. Si comienzan a pegarse o quemarse mucho, reduce el fuego y agrega un poco de vinagre para despegar del sartén.

Salsa:

Mezcla todos los ingredientes para la salsa; sirve con los dumplings.

ENSALADA COLORIDA Y NUTRITIVA



Ingredientes:

- 2 calabacín o zucchini grandes.
- 2 manojos de espinacas lavadas y desinfectadas.
- 3 ó 4 porciones de queso fresco.
- 1/2 scoop/cucharada de **Ju-vent de vainilla**.
- Almendras al gusto.

Receta para
2 personas.

Preparación:

Con un pelador de verduras, corta finas tiras de calabacín o zucchini.

Cocínelas en una parrilla o sartén con un poco de aceite de oliva por un par de minutos.

Asegúrate de que se enfríen completamente antes de añadir los demás ingredientes.

Mezcla todo y agrega una vinagreta de jugo de limón, aceite de oliva y por último agrega el medio scoop/cucharada de **Ju-vent de vainilla** espolvoreado.

COMPLEMENTOS

ENSALADA NAVIDEÑA



Ingredientes:

- 1 a 2 manojos lechuga romana o de tu preferencia.
- 1 a 2 tazas fresas lavadas y picadas.
- 1 naranja (sólo los gajos).
- 2 a 4 pechugas de pollo previamente asadas en una parrilla o plancha.
- 1 aguacate en cubos.
- 1/4 taza nuez caramelizada.
- 1/4 taza queso feta, cabra o tu favorito.
- 1 scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.
- 2 cucharadas aceite de oliva.
- 2 cucharadas vinagre balsámico.
- sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Mezcla en un bowl la lechuga picada con el aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta. Agrega el pollo a la parrilla o plancha, las fresas picadas, los gajos de naranja, el aguacate en cubos, las nueces caramelizadas, queso y por último el scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja** espolvoreado por encima, finalmente disfruta de una deliciosa y refrescante ensalada.

Receta para
2 personas.

COMPLEMENTOS

ENSALADA OTOÑAL

Ingredientes:

- 140 gr de espinaca fresca (la mitad de una bolsa de 10 oz).
- 1 y ½ tazas de pasta seca.
- ¾ taza de apio picado.
- ¾ taza de arándanos secos.
- 1 lata (15 onzas) de mandarinas.
- 1 manzana grande.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- ½ taza de nueces.
- Opcional : Queso Feta.

Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- ½ cucharadita de miel.
- 1 scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.
- 2 cucharadas de pimientos.
- ½ cucharadita de cebolla en polvo.
- 5 cucharadas de chía.

Preparación:

Mezcla el aceite, el vinagre de manzana, el vinagre de vino blanco, la miel, el pimentón, la cebolla en polvo, la chía y el scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.

Coloca las nueces sobre una cacerola sin añadir nada a fuego medio y revuelve constantemente por un par de minutos.

Combina en un bowl la espinaca (lavada y desinfectada) con el apio picado.

Incorpora los arándanos y los gajos de las mandarinas.

Añade las manzanas en rodajas finas.

Mezcla con jugo de limón y luego agrega a la ensalada.

Incorpora las nueces. Por último, vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla.



Receta para
2 personas.

COMPLEMENTOS

ENSALADA DE MIX DE LECHUGAS



Ingredientes:

- 150 gr de mix de lechugas (romana, morada, rúcula, espinaca baby).
- 60 gr de maíz dulce.
- 60 gr de champiñones salteados.
- 120 gr de quinoa cocida.
- 1 loncha de queso tajado.
- 1 loncha de jamón de pavo.
- Media zanahoria rallada.

Vinagreta:

- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de miel.
- 2 cucharadas de vinagre blanco.
- 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate.
- 1 pizca de sal y pimienta.
- 1 scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.
- Agrega unas gotas de jugo de limón.

Preparación:

Lava y desinfecta todas las verduras.

Ralla la zanahoria y pica el jamón y el queso en cuadrados.

En una sartén saltea los champiñones con una pizca de sal y pimienta, cuando ya estén dorados reservalos.

En un bowl agrega todos los ingredientes y revuelve.

Para la vinagreta integra todos los ingredientes incluyendo el scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**, hasta quedar una mezcla uniforme.

Agrega la vinagreta en el momento justo que vayas a servir la ensalada.

Receta para
2 personas.

COMPLEMENTOS

ENSALADA DE FRUTAS



Ingredientes:

- 1 Taza de fresas picadas.
- 1 Taza de uvas verdes picadas.
- 1 Taza de mango picadas.
- 1 Taza de kiwi picadas.
- 1 Taza de arándanos picadas.
- 1 Taza de moras picadas.
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de fresa**.

Preparación:

Lava y desinfecta todas las verduras.

Pícalas en cubos o por la mitad.

Agregalas todas a un bowl y revuelve, por último añade las semillas de chía.

Acompaña esta ensalada de frutas con un delicioso batido **Protec-life sabor a fresa** y disfruta de la magia del bienestar.

Receta para
2 personas.



Batidos

**Te gustaría sentirte lleno
de Bienestar todos los días**



¡Disfruta sus deliciosos sabores!

Vainilla, fresa y naranja

www.bienestarlifehuni.com

Este producto es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.



BATIDO VERDE

Ingredientes:

1 taza de mango picado.
1 taza de hojas de espinaca.
1 bananos maduro.
1 vaso con leche (la de tu preferencia).
1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.



BATIDO DE FRUTOS AMARILLOS

Ingredientes:

1 taza de melocotón.
½ banano.
¼ de taza de trozos de piña picada.
2 vasos con agua.
1 scoop/cucharada de **Protec-life de vainilla**.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.

JUGOS Y BATIDOS



BATIDO TROPICAL

Ingredientes:

¼ taza de avena en hojuelas.
½ taza de fresas.
1 banano maduro.
1 vaso con leche.
1 scoop/cucharada de **Protec-life** de fresa.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua.
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.



BATIDO EXPLOSIÓN ENERGICA

Ingredientes:

1 zanahoria pelada y en rodajas.
1 naranja pelada y cortada.
⅓ de taza de mango picado.
1 vaso con agua.
1 scoop/cucharada de **Agy-fort** de naranja.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua.
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.



BATIDO DIGESTIVO

Ingredientes:

1 taza de fresas.
1 trozo de papaya.
1 vaso con agua.
1 scoop/cucharada de **Agy-fort de naranja**.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua.
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.



BATIDO ENERGÉTICO DE AVENA

Ingredientes:

½ taza de leche de almendras o deslactosada.
½ taza de agua de avena.
½ taza de avena.
1 cucharadita de canela.
Hielo.
1 scoop/cucharada de **Ju-vent de vainilla**.

Preparación:

Agrega todos los ingredientes en un extractor o licuadora con la taza de agua de avena.
Disfruta de un delicioso batido energético para iniciar el día.

JUGOS Y BATIDOS



BATIDO ROJO CON ANTIOXIDANTES

Ingredientes:

3 fresas.
Una pizca de cardamomo.
1 ciruela con piel.
½ de melocotón.
Zumo de un limón.
½ taza de té frío.
1 scoop/cucharada de **Ju-vent de fresa.**

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes y pícalos en pequeños trozos.
Coloca todos los ingredientes en un extractor o licuadora con los vasos con agua.
Disfruta de un delicioso batido de frutos amarillos para iniciar el día.



BATIDO DE AVENA Y CREMA DE MANÍ

Ingredientes:

4 cucharadas de avena en hojuelas.
1 banano en rodajas.
1 cucharadita crema de maní.
1 cucharadita miel.
50 ml (opcional) agua o bebida vegetal sin azúcar.
1 scoop/cucharada de **Ju-vent de vainilla.**

Preparación:

Agrega todos los ingredientes en un extractor o licuadora con la taza de agua de avena.
Disfruta de un delicioso batido energético para iniciar el día.

JUGOS Y BATIDOS

FRAPPÉ DE FRESA



Ingredientes:

- 1 1/2 Taza fresa congeladas.
- 1/3 Taza de agua.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 Taza hielo frappé.
- Media taza de leche deslactosada o de leche vegetal.
- 1 scoop/cucharada de **Protec-life de fresa**.
- 4 Hojas Menta fresca , desinfectadas para decorar.

Preparación:

Lava y desinfecta bien todos los ingredientes.

Licúa las fresas con el agua, la miel y el hielo frappé.

Sirve la mezcla anterior en un vaso hasta la mitad. Luego mezcla el scoop/cucharada de **Protec-life de fresa** con media taza de leche deslactosada o vegetal y colocala a la mezcla previamente depositada en el vaso.

Por último decora con rebanadas de fresas y hojas de menta.

Receta de Verano.



@Bienestarlifehuni

WWW.BIENESTARLIFEHUNI.COM

imágenes de referencia

REFRESH