



BANANA E NOCI PECAN

AVENA DELLA SERA PRIMA

Ingredienti:

- 2 cucchiaini dosatori di Tri Blend Select gusto Banana (Cod. 013K)
- ½ banana grande
- ½ di tazza di fiocchi d'avena
- ½ tazza di yogurt greco con il 2% di grassi
- ⅓ di tazza di bevanda alle mandorle non dolcificata
- ¼ di cucchiaino di estratto di vaniglia
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 10 metà di noci pecan

Come si prepara:

1. Mescolare insieme tutti gli ingredienti, lasciare riposare tutta la notte in un contenitore a chiusura ermetica e gustare come una deliziosa colazione.

Per porzione

Kcal	Proteine	Carbo-idrati	Grassi	Fibre
208	14,7 g	37,9 g	12,2 g	5,8 g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.



Immagine a scopo illustrativo



PROTEINE D'ARACHIDI BOCCONCINI ALL'AVENA

(Vegana, SG*)

Ingredienti:

- 30 g di Tri Blend Select gusto Banana (Cod. 013K)
- 100 g di fiocchi d'avena (se necessario, usare quelli senza glutine*)
- 1 cucchiaio di burro di arachidi liscio
- 1 cucchiaio di nettare di agave
- 120 ml di bevanda alle mandorle

Porzioni: 6

Come si prepara:

1. Ungere una teglia per 6 cupcake e preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mescolare il Tri Blend Select Herbalife Nutrition e i fiocchi d'avena. Aggiungere il burro di arachidi, il nettare di agave e la bevanda alle mandorle e amalgamare bene.
3. Riempire i cupcake con il composto, mettere la teglia al centro del forno e fare cuocere per 15 minuti o fino a doratura.

Per porzione

Kcal	Proteine	Carbo-idrati	Grassi	Fibre
108	5,5 g	15,1 g	2,9 g	2,7 g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.



Immagine a scopo illustrativo

**HERBALIFE
NUTRITION**

PROTEINE D'ARACHIDI PORRIDGE

(Vegana, SG*)

Ingredienti:

- 27 g (2 cucchiaini) di Tri Blend Select gusto Banana (Cod. 013K)
- Acqua bollente
- 40 g di farina d'avena (se necessario, usare quella senza glutine*)
- 60 ml di bevanda alle mandorle non dolcificata
- ½ cucchiaino (8 g) di burro di arachidi

Come si prepara:

1. Mescolare insieme gli ingredienti in una ciotola. Consumare ancora caldo.

Per porzione

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
299	20,3g	35,0g	8,0g	8,5g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.



Immagine a scopo illustrativo

 **HERBALIFE
NUTRITION**

TRI BLEND SELECT EQUIVALENTE DI UN PASTO SOSTITUTIVO

(Vegana, SG*)

Ingredienti:

- 3 cucchiaini dosatori (40 g) di Tri Blend Select gusto Banana (Cod. 013K)
- 2 mezzi gherigli di noci (6 g)
- 50 g di spinaci
- 1 albicocca fresca (22 g)

Come si prepara:

1. Frullare insieme le noci, l'albicocca, il Tri Blend Select, gli spinaci e 300 ml di acqua fino a ottenere un composto omogeneo. Per un pasto equilibrato, consumare insieme a 2 compresse di Formula 2 Vitamin & Mineral Complex.

Per porzione

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
219	22,8g	15,5g	6,5g	8,2g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.



Immagine a scopo illustrativo

 **HERBALIFE
NUTRITION**