

Fórmula 1 Nutri Soup



Recetario Bolivia



BOLIVIA

 **HERBALIFE
NUTRITION**



Nutri Soup Waffle Salado

Ingredientes:

- 3 cucharadas (26 g) de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena instantánea
- Leche descremada (180 ml)
- 1/2 tomate
- 1 taza de yogurt griego

*De manera opcional se puede incluir pollo.

Preparación:

- Licuar las cucharadas de Nutri Soup, el huevo, la avena y la leche. Luego pasar todo a la waflera y cocinar.
- Sacar el Waffle y decorar con las rodajas de tomate.
- De manera opcional decorar con una pasta de pollo con yogurt y perejil.

Rendimiento:

- 2 porciones

Valores nutricionales aproximados por porción



154,1

Calorías

12,2 g

Carbohidratos

16 g

Proteína

4,3 g

Grasa

2 g

Fibra

Violeta Choque Daza
Distribuidor Independiente
Herbalife Nutrition

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



Nutri Soup Cuñapés Proteicos

Ingredientes:

- 3 cucharadas (26 g) de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de quinoa
- Queso mozzarella parcialmente descremado (50 g)
- Agua (5 ml)

Preparación:

- Colocar en una bandeja las cucharadas de Nutri Soup, los huevos, la harina de quinoa y mezclar hasta que se haga una masa homogénea.
- Agregar el queso light y amasar.
- Colocar la masa en el molde eléctrico especial para cuñapés y cocinar

Rendimiento:

- 2 porciones

Valores nutricionales aproximados por porción

245,3

Calorías

14,9 g

Carbohidratos

18,9 g

Proteína

9 g

Grasa

2,3 g

Fibra



Yolanda Vargas

Distribuidor Independiente
Herbalife Nutrition

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



Nutri Soup Empanadas Proteicas

Ingredientes:

- 3 cucharadas (26 g) de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 1 huevo
- 1 cucharada de avena instantánea
- Queso mozzarella parcialmente descremado (35 g)
- Agua (100 ml)

Preparación:

- Colocar las cucharadas de Nutri Soup, el huevo y la avena en una bandeja y mezclar hasta hacer una masa homogénea. Luego agregar poco a poco el agua, y amasar.
- Colocar la masa en el molde eléctrico para empanadas, agregar el queso light para el interior y cocinar.

Rendimiento:

- 2 porciones

Valores nutricionales aproximados por porción



161,6

Calorías

11 g

Carbohidratos

12,8 g

Proteína

7,2 g

Grasa

2,5 g

Fibra

Jimmy Mérida

Distribuidor Independiente
Herbalife Nutrition

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



Nutri Soup Nachos Proteicos

Ingredientes:

- 3 cucharadas (26 g) de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 2 medidas de **Proteína en Polvo Personalizada**
- 4 cucharadas de avena
- Nuez (10 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

- Licuar la avena y nuez hasta que estén bien trituradas. Luego mezclar con el resto de ingredientes y agregar media taza de agua tibia.
- Amasar, estirar y cortar la masa en triángulos.
- Colocar en un recipiente y hornear por 10 minutos a fuego medio.
- Se puede acompañar con palta o tu salsa favorita.

Rendimiento:

- 2 porciones

Valores nutricionales aproximados por porción



243,2

Calorías

20,6 g

Carbohidratos

13,2 g

Proteína

12,3 g

Grasa

4,3 g

Fibra

Maria Celita Alarcón
Distribuidor Independiente
Herbalife Nutrition

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



Nutri Soup Pizza Proteica

Ingredientes:

- 3 cucharadas (26 g) de **Fórmula 1 Nutri Soup**
- 2 huevos
- Queso de soya o tofu (50 g)
- 1 tomate rallado

*Opcional: orégano, polvo de hornear, fiambre y verduras.

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes y colocar en un molde de pizza eléctrico, cocer por 2 minutos.
- Una vez dorado los bordes voltear y colocar una capa de Tomate, queso de soya rallado, morrón y orégano.
- De manera opcional se puede agregar aceituna y jamón de pavo light.

Rendimiento:

- 2 porciones

Valores nutricionales aproximados por porción



147,1

Calorías

7,4 g

Carbohidratos

13,3 g

Proteína

6,9 g

Grasa

2,6 g

Fibra

Rodrigo Burgoa

Distribuidor Independiente
Herbalife Nutrition

Los productos Herbalife Nutrition no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.