

LOVELY COFFEE SHAKE

Frappé



CREA TU PROPIO FRAPPÉ FAVORITO CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Mezclar 3 cucharadas de batido con 300 ml de bebida de soja
2. Después, mezclar el batido con 150 g de hielo picado

Consejo:

Se puede usar batido de Soft Vanilla, Fruity Strawberry o Smooth Cocoa Shake como alternativa. Para una textura especialmente cremosa, mezclar el batido con el hielo picado unos segundos en la picadora.

Ingredientes para 1 persona

- 3 cucharadas (31 g) LR FIGUACTIVE Lovely Coffee Shake
- 300 ml de bebida de soja
- 150 g de hielo picado

Valores nutricionales por ración

Energía	218 kcal
Grasa	6,8 g
Carbohidratos	14 g
Azúcar	2,6 g
Proteína	22 g
Fibra	7,3 g



LOVELY COFFEE SHAKE

con puré de frutas



CREA TU PROPIO BATIDO FAVORITO CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

1. Mezclar 3 cucharadas de batido con 250 ml de bebida de soja
2. Picar 110 g de frambuesas y triturarlas
3. Añadir el puré de frutas y luego el batido en un vaso por capas con cuidado de no que se mezclen

Consejo:

Como alternativa, utilizar 130 g de fresas, 70 g de cerezas o 50 g de plátano.

Ingredientes para 1 persona

- 3 cucharadas (31 g)

LR FIGUACTIVE Lovely Coffee Shake

- 250 ml de bebida de soja
- 110 g de frambuesas

Valores nutricionales por ración

Energía	249 kcal
Grasa	7,4 g
Carbohidratos	19 g
Azúcar	8,24 g
Proteína	21 g
Fibra	11 g



SHAKE MIX & MATCH

Smooth Cocoa & Lovely Coffee



CREA TU PROPIO BATIDO FAVORITO
CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

Mezcla 1,5 cucharadas de Smooth Cocoa Shake y 1,5 cucharadas de Lovely Coffee Shake con 300 ml de bebida de soja y a disfrutar.

Ingredientes para 1 persona

- 1,5 cucharadas (15,5 g)
LR FIGUACTIVE
Smooth Cocoa Shake

- 1,5 cucharadas (15,5 g)
LR FIGUACTIVE
Lovely Coffee Shake
- 300 ml de bebida de soja

Valores nutricionales por ración

Energía	218 kcal
Grasa	6,9 g
Carbohidratos	14 g
Azúcar	2,6 g
Proteína	21,5 g
Fibra	7,3 g

