SMOOTH COCOA SHAKE
Helado

CREA TU PROPIO HELADO 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 en los moldes de hielo y dejar toda la noche en el congelador

Consejo:
Se puede usar batido de Soft Vanilla, Fruity Strawberry o Lovely Coffee como alternativa.

Ingredientes para 1 persona
- **3 cucharadas (31 g) LR FIGUACTIVE Smooth Cocoa 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 g
Fibra	7,3 g

SMOOTH COCOA 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 70 g de cerezas 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, 110 g de frambuesas o
50 g de plátano.

Ingredientes para 1 persona
- **3 cucharadas (31 g) LR FIGUACTIVE Smooth Cocoa Shake**
- **250 ml de bebida de soja**
- **70 g de cerezas**

Valores nutricionales por ración	
Energía	247 kcal
Grasa	6,6 g
Carbohidratos	22 g
Azúcar	8,3 g
Proteína	20 g
Fibra	7 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