SOFT VANILLA SHAKE Bowl de yogur





CREA TU PROPIO BOWL DE YOGUR FAVORITO CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

- 1. Mezclar 3 cucharadas de batido con 250 ml de bebida de soja
- 2. Después, mezclar el batido con 100 g de yogur y remover hasta que se diluya. Luego dejar reposar 5-10 min mientras se espesa

Consejo:

Se puede usar Fruity Strawberry, Lovely Coffee o Smooth Cocoa Shake como alternativa.

Añadir al bowl fruta fresca y nueces como complementos.

Ingredientes para

- 1 persona
- 3 cucharadas (31

g)

LR FIGUACTIVE

- Soft Vanilla Shake
- 250 ml de bebida de soja
- 100 g de yogur 1,5
- % de grasa

Valores nutricionales por ración

	•
Energía	238 kcal
Grasa	6,5 g
Carbohidratos	17,8 g
Azúcar	2,73 g
Proteína	23,38 g
Fibra	62 a





SOFT VANILLA SHAKE con puré de frutas





CREA TU PROPIO BATIDO FAVORITO CON DELICIOSOS INGREDIENTES

Así es como se hace

- Mezclar 3 cucharadas de batido con 250 ml de bebida de soja
- 2. Picar 130 g de fresas y triturarlas
- 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 110 g de frambuesas, 70 g de cerezas o 50 g de plátano.

Ingredientes para

- 1 persona
- 3 cucharadas (31

LR FIGUACTIVE

- Soft Vanilla Shake
- 250 ml de bebida de soja
 - 130 g de fresas

Valores nutricionales por ración

Energía	247 kcal
Grasa	6,9 g
Carbohidratos	20 g
Azúcar	9,8 g
Proteína	20 g
Fibra	8,2 g



