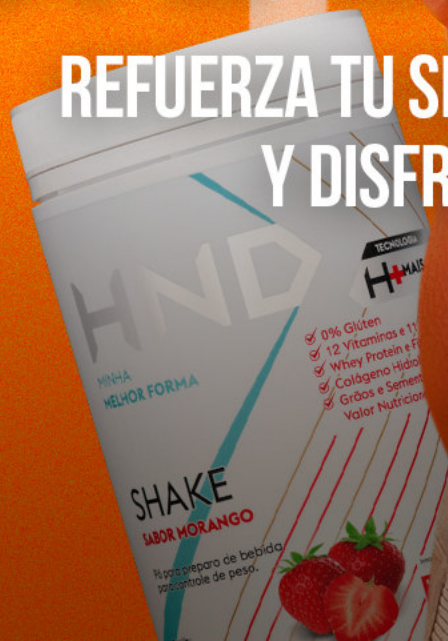




RECETARIO

SHAKE HND

REFUERZA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO
Y DISFRUTA SIN CULPA





PANCAKE BAJO EN CARBOHIDRATOS

Ingredientes:

- 1 medida Shake sabor de preferencia
- 3/4 taza de claras de huevo
- 1 Plátano
- Aceite de coco

Preparación:

- Mezclar todo
- Colocar en sartén para cocción



A photograph of several brownies on a white marble surface. One brownie is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. There are some brownie crumbs scattered around them.

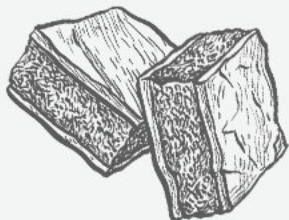
BROWNIES DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cucharadas harina de coco o almendras
- 1 medida Shake HND chocolate
- 15 gr chocolate bitter
- 3 cucharadas de leche

Preparación:

- Mezclar todo
- Ponerlo en el horno de 2 a 3 minutos



GALLETAS DE CHOCOLATE



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza crema de maní
- Esencia de vainilla
- 1 medida shake vainilla
- Chispas de chocolate

Preparación:

- Mezclar todo (primero ingredientes secos)
- Cocerlos en horno precalentado a 160° por 10 minutos
- Sacarlas y servir a gusto



YOGURT PROTEICO SABOR MOKA

Ingredientes:

- 1/2 taza yogurt
- 1 medida shake chocolate
- 1 cucharadita de café instantáneo
- sirope de chocolate al gusto

Preparación:

- Moler todo en licuadora o procesador
- Servir y decorar



YOGURT PROTEICO

FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1/2 taza yogurt
- 1 medida Shake fresa
- 1/2 taza frutos rojos congelados
- fresas frescas

Preparación:

- Moler todo en licuadora o procesador
- servir y decorar con fresas



A top-down view of a white ceramic plate with a gold rim, containing a scoop of chocolate ice cream topped with chocolate shavings. A silver spoon is placed on the plate, lifting a portion of the ice cream. Fresh mint leaves and chocolate shavings are scattered around the ice cream. The background is a textured, warm-toned surface.

HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 medida Shake chocolate
- 1 plátano grande congelado

Preparación:

- Moler todo en licuadora o procesador
- Vertir en recipiente
- Meter al congelador 1 hora
- Sacar y batir con tenedor
- Volver a meter a congelar por 1 hora
- volver a batirlo y listo.



BEBIDA ENERGIZANTE

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 1 medida Shake
vainilla
- 1 cucharada café
instantáneo
o un café expresso
- canela al gusto

Preparación:

- Licuar todo y servir

