



RECETARIO

**SHAKE
IT UP!**

Batido

de vainilla y café



INGREDIENTES



Shake It Up!
Vainilla



Hielo



Leche



Café

PREPARACIÓN

Mezcla un sobre de **Shake It Up!** sabor vainilla con café frío, leche descremada y hielo. Licúa todo hasta que quede suave y cremoso **¡Este batido es perfecto para una mañana llena de energía!**

Galletas

de fresa



INGREDIENTES



Shake It Up!
Fresa



Avena



Fresas



Miel



Huevo

PREPARACIÓN

Mezcla una medida **Shake It Up!** sabor fresa con $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena, 4 claras de huevo y miel. Forma pequeñas galletas y hornéalas durante 10 minutos a 180°C. Estas galletas son un snack dulce y saludable para cualquier hora del día.

Ensalada

de pollo con aderezo
de vainilla



INGREDIENTES



Shake It Up!
Vainilla



Yogur



Vinagre
de manzana



Miel



Lechuga



Jitomate



Aguacate



Pollo

PREPARACIÓN

Mezcla una medida de **Shake It Up!** sabor vainilla con **yogur griego** sin grasa, **vinagre de manzana** y **miel**. Sirve el aderezo sobre una **ensalada de pollo** con **lechuga**, **tomate** y **aguacate**. Esta ensalada es una opción fresca y llena de proteínas para el almuerzo.



Tazón de acai

con proteína de chocolate



INGREDIENTES



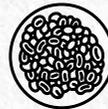
Shake It Up!
Chocolate



Yogur



Acai



Frutos secos/
granola/chía

PREPARACIÓN

Mezcla una medida de **Shake It Up!** sabor chocolate con **yogur griego** sin grasa y **acai** congelado. Decora el tazón con **frutas frescas**, **granola** y **semillas de chía**. Este tazón de acai es una opción deliciosa y saludable para el desayuno o la merienda.

Pollo a la parrilla

con salsa de chocolate



PREPARACIÓN INGREDIENTES



Shake It Up!
Chocolate



Pollo



Aceite
de oliva



Vinagre
balsámico



Ajo

Mezcla una medida de **Shake It Up!** sabor chocolate con **aceite de oliva**, **vinagre balsámico** y **ajo picado**. Sirve la salsa sobre **pechugas de pollo a la parrilla**. Este plato de pollo es una opción baja en grasas y alta en proteínas para la cena.



Batido

de fresa



INGREDIENTES



Shake It Up! Fresa



Hielo



Leche



Fresas

PREPARACIÓN

Mezcla un sobre de **Shake It Up! sabor fresa** con **leche descremada, hielo y una taza de fresas frescas**. Licúa todo hasta que quede suave y cremoso. Este batido es perfecto para después de hacer ejercicio.

Waffles

de vainilla



PREPARACIÓN

INGREDIENTES



Shake It Up!
Vainilla



Waffles



Frutas

Prepara tu mezcla de **waffles** favorita y agrega un sobre de **Shake It Up! sabor vainilla** a la masa. Cocina los waffles en una plancha caliente y sírvelos con sirope de arce o **frutas frescas**.

Bolas de proteína de chocolate



INGREDIENTES



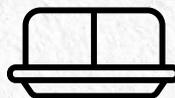
Shake It Up!
Chocolate



Avena



Miel



Mantequilla
de almendras

PREPARACIÓN

Mezcla una medida de **Shake It Up! sabor chocolate** con **mantequilla de almendras, miel** y **copos de avena**. Forma pequeñas bolas con la mezcla y refrigera durante una hora. Estas bolas de proteína son perfectas para un snack rápido y saludable.

Helado

de chocolate



INGREDIENTES



Shake It Up!
Chocolate



Yogur
griego



Leche



Stevia



Cacao

PREPARACIÓN

Mezcla un sobre de **Shake It Up! sabor chocolate** con **yogur griego** sin grasa, **leche descremada**, **cacao en polvo** y algunas gotas de **stevia**. Vierte la mezcla en una charola honda y congela. Disfruta de este helado rico en proteínas como postre o snack.

Tiramisú

fit



INGREDIENTES



Shake It Up!
Chocolate



Avena



Leche
de almendra



Stevia



Cacao



PREPARACIÓN

Mezcla 1/3 de **avena en hojuelas** con 1 sobre de **Shake It Up! de chocolate**. Agrega **leche de almendras**, café y **cacao en polvo**. Deja la mezcla en refrigeración toda la noche. Al día siguiente, prepara la crema con yogur griego, y gotas de **stevia**. Sirve por capas. Este postre es ideal para finalizar las comidas.