

bodykey
by nutrilite

Recetario



Colorea tu alimentación con



Tus tiempos de comida son los momentos del día más llenos de sabor, color y creatividad. Cuidar nuestros hábitos alimenticios no significa renunciar al placer de comer. Por ello, te presentamos el Recetario BodyKey, una guía que te ayudará a disfrutar los productos **BodyKey by Nutrilite™** con diversas recetas que combinan suplementos con ingredientes deliciosos y nutritivos, ideales para compartir con tu familia.

Ingredientes clave

Body Key Shake Plus

Bebida nutritiva con sabor a fresa, vainilla o chocolate. Aporta menos de 100 calorías por porción, **9 gramos de proteína de origen vegetal, 12 vitaminas y 13 minerales.** Es baja en grasa y con control de azúcares.

Bodykey Herbal Mix

Una mezcla herbal elaborada con extractos de **té verde y té negro, L-Carnitina, vitaminas B y C.** Un té con sabor natural a limón, libre de colorantes, saborizantes y conservadores artificiales. Aporta menos de 7 calorías por porción.

Batido de Arándanos

Coloca el **BodyKey Shake Plus fresa**, los arándanos, la leche de almendras, el hielo y la Stevia en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Sirve bien frío y disfruta.



Pruébalo también
con
**BodyKey
Shake
Vainilla**



Ingredientes

Para 1 porción



3  cdas.

BodyKey Shake Plus fresa

1/3  taza

Arándanos

1  taza

Leche de almendras



Hielo al gusto



Stevia al gusto



Obtienes por porción
185*
kcal
*Cálculo aproximado, puede llegar a variar

Pudín de Chocolate

En un recipiente pequeño, mezcla las semillas de chía con la leche de almendras y el **BodyKey Shake Plus chocolate**. Revuelve bien y deja reposar en el refrigerador por al menos 8 horas. Puedes agregar fruta picada si lo deseas.

Saca del refrigerador y disfruta.



Pruébalo también
con
**BodyKey
Shake
Vainilla
o Fresa**



Ingredientes

Para 1 porción



3  cdas.

BodyKey Shake Plus chocolate

2  cdas.

Semillas de chía

1/2  taza

Leche de almendras



Fruta al gusto
*opcional



Obtienes por porción

150*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar



Malteada de chocolate con nuez

Coloca el **BodyKey Shake Plus chocolate**, la leche, la nuez, el hielo y la Stevia en la licuadora y mezcla hasta que el hielo se deshaga por completo.

Sirve y disfruta.



Ingredientes

Para 1 porción



- 3 cdas. **BodyKey Shake Plus chocolate**
- 1 taza **Leche de almendras o light**
- 1 taza **Hielo**
- 6 **Corazones de nuez**
- Stevia al gusto**



Choco Paleta

Coloca el **BodyKey Shake Plus chocolate**, la leche de almendra y el coco rallado en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. Vierte la mezcla en moldes para paletas y congela por al menos 8 horas.

**Retira la paleta
del molde y disfruta.**



Pruébalo también
con
**BodyKey
Shake
Vainilla
o Fresa**



Ingredientes

Para 2 porciones



3  cdas. **BodyKey Shake Plus chocolate**

1  taza **Leche de almendras o light**

1  cda. **Coco rallado**

Obtienes por porción

92*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar



Fresa Colada

Coloca el **BodyKey Shake Plus fresa**, la leche de coco, la piña, el hielo y la Stevia en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Sirve bien frío y disfruta.



Ingredientes

Para 1 porción



3  cdas. **BodyKey Shake Plus fresa**

1  taza **Leche de coco**

1  reb. **Piña**

 **Hielo al gusto**

 **Stevia al gusto**



Obtienes por porción*

200
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar

Batido Fresa- Mango

Coloca el **BodyKey Shake Plus fresa**, el agua, el mango, la Stevia y el hielo en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

**Sirve bien frío
y disfruta.**



Ingredientes

Para 1 porción



3  cdas.

BodyKey Shake Plus fresa

1  taza

Agua

1/2 

Mango pequeño



Hielo al gusto



Stevia al gusto



Obtienes por porción

125*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar

Helado de Frutos Rojos

Coloca la leche de almendras y la leche evaporada en el congelador por 1 hora o hasta que estén muy frías. Bate la leche fría con una batidora eléctrica hasta obtener una textura suave. Agrega las frambuesas picadas y el **BodyKey Shake Plus fresa** sin dejar de batir. Vierte la mezcla en pequeños recipientes y congela hasta que tenga una consistencia sólida.

Retírala del refrigerador y disfruta.

Ingredientes

Para 2 porciones



3  cdas.

BodyKey Shake Plus fresa

1/2  taza

Leche de almendras

1/2  taza

Frambuesas picadas

1/2  taza

Leche evaporada light



Obtienes por porción
120*
kcal
*Cálculo aproximado, puede llegar a variar





Té Helado

Diluye 1 cedita. de **BodyKey Herbal Mix** en la limonada natural. Agrega hielo al gusto y decora con hojas de menta.

Disfruta.



Ingredientes

Para 1 porción



1 cda.

BodyKey
Herbal Mix

1 vaso

Limonada natural
endulzada con Stevia



Hojas de menta
al gusto



Hielo al gusto



Obtienes por porción *

30
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar

Pancakes de Avena

Licúa el **BodyKey Shake Plus chocolate**, las claras, la leche, la avena y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta un sartén a fuego medio y agrega la mantequilla. Vierte la mezcla en el sartén y cocina hasta que comience a burbujear, luego voltea y cocina hasta que se esponje.

Sirve y disfruta.

Pruébalo también
con
**BodyKey
Shake
Vainilla o
Fresa**

Ingredientes

Para 2 porciones



3 cda.

BodyKey Shake Plus chocolate

4

Claras de huevo

1/4 taza

Leche

1/3 taza

Avena en hojuelas

1 cda.

Vainilla

1/2 cda.

Mantequilla

Obtienes por porción

135*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar



Jamaica

Hierve el agua y agrega la flor de jamaica. Deja hervir por unos minutos y retira del fuego. Cuela la infusión y deja enfriar. Añade el **BodyKey Herbal Mix** y el sobre de Stevia, mezclando hasta disolver.

Sirve en un vaso con hielos y disfruta.



Ingredientes

Para 1 porción



1 cda.

BodyKey
Herbal Mix

1/2 taza

Flor de
Jamaica

1 taza

Agua

1 sobre

Stevia



Hielo al gusto



Obtienes por porción

7*

kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar

Moka

Calienta la leche hasta que alcance el punto de hervor. Diluye el café y el **BodyKey Shake Plus chocolate** en la leche caliente. Agrega la Stevia y mezcla.

Disfruta.

Pruébalo también
con
**BodyKey
Shake
Vainilla**

Ingredientes

Para 1 porción

2 cda.

BodyKey Shake
Plus chocolate

1/2 cda.

Café

1 taza

Leche light

1 sobre

Stevia



Obtienes por porción
150*
kcal
*Cálculo aproximado, puede llegar a variar





Paleta de Yogurt

En un tazón, mezcla el yogurt, la leche de almendras y el **BodyKey Shake Plus fresa**. Mezcla con una batidora eléctrica hasta obtener una consistencia homogénea. Agrega las fresas rebanadas y mezcla nuevamente. Vierte en moldes para paleta y congela por al menos 8 horas.

Retira la paleta del molde y disfruta.

Pruébalo también con
BodyKey Shake Vainilla o Chocolate

Ingredientes

Para 2 porciones



3 cdas.

BodyKey Shake Plus fresa

1/2 taza

Yogurt Natural Griego

1/2 taza

Leche de almendras

4

Fresas rebanadas

Obtienes por porción

115*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar



Batido Tropical

Coloca el **BodyKey Shake Plus chocolate**, el agua de coco, las almendras y el hielo en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Sirve bien frío y disfruta.

Pruébalo también con
BodyKey Shake Vainilla o Fresa

Ingredientes

Para 1 porción



3  cdas.

BodyKey Shake Plus chocolate

1  taza

Agua de coco

1  taza

Hielo

10 

Almendras



Obtienes por porción

210*
kcal

*Cálculo aproximado, puede llegar a variar



Síguenos en



[nutrilite.latam](https://www.nutrilite.latam)
[amwaylatinamerica](https://www.amwaylatinamerica.com)
[artistry.latam](https://www.artistry.latam)



[nutrilitelatino](https://www.nutrilitelatino.com)
[artistry_latam](https://www.artistry_latam.com)
[amway.latam](https://www.amway.latam)