



4Life

REC ETA RIO

NUTRASTART

CHOCOLATE CON TRI-FACTOR® FORMULA

ENERGY

Go Stix

riovida
STIX

FRUTI STIX HELADOS

Receta por el Chef: **Miguel Ángel Ospina**



INGREDIENTES

•Gelatina sin sabor	20 Gramos
•Moras	100 Gramos
•Uva Isabelina	50 Gramos
•Fresas	50 Gramos
•RioVida STIX™	2 Sobres
•Agua	250 Gramos

En una olla o recipiente incorpora las uvas, las fresas y las moras junto con el agua, vierte el contenido de un sobre de **RioVida STIX™** y deja calentar esta mezcla a fuego bajo sin dejar hervir. Simultáneamente, en una sartén u olla pequeña, agrega el agua y la gelatina, y déjalos calentar a fuego medio hasta que se incorporen ambos ingredientes. Vierte el contenido de ambos recipientes en la licuadora y agrega nuevamente un sobre de **RioVida STIX™**, licúa hasta obtener como resultado una mezcla homogénea. Luego coloca esta mezcla en unos pequeños moldes o copas, inserta una cuchara o palo de paleta y deja en el congelador durante el tiempo que sea necesario.

SENSACIÓN TROPICAL



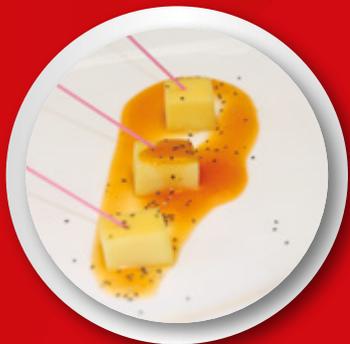
INGREDIENTES

•NutraStart™	Al gusto
•Banano	60 Gramos
•Moras	¼ de Taza
•Fresas	3 Unidades
•Piña fresca	¼ de Taza
•Hielo	4 Cubos
•Leche de Almendra	1 Taza

¡Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y **¡disfruta la combinación de fruta con bienestar!**

SALSA ORANGE

Receta por el Chef: **Miguel Ángel Ospina**



INGREDIENTES

- Energy Go Stix™ **1 Sobre**
- Naranja Tangelo **Jugo de 3 naranjas**
- Sal **1 Gramo**
- Pimienta **1 Gramo**
- Almidón de Yuca **1 Cucharada Sopera**

En una sartén a fuego bajo vierte 3/4 partes del jugo de naranja, añade el contenido de un sobre de **Energy Go Stix™** y agrega sal y pimienta al gusto; posterior a esto, en un pequeño recipiente, mezcla el almidón de yuca junto con el jugo de naranja restante hasta lograr una mezcla uniforme. Luego agrégala al sartén junto al resto de ingredientes revolviendo hasta incorporar toda la mezcla y lograr la textura deseada. **¡Disfrútala con tus acompañantes favoritos!**

TRUFAS SALUDABLES

Receta por el Chef: **Miguel Ángel Ospina**



INGREDIENTES

- NutraStart™ **1 Cuchara medidora**
 - Linaza **3/4 Cuchara medidora**
 - Semillas de chíá **3/4 Cuchara medidora**
 - Uvas Pasas **3/4 Cuchara medidora**
 - Avena en hojuela **3/4 Cuchara medidora**
 - Agua **1/2 Cuchara medidora**
- Opcional:** Coco rallado, cocoa o PRO-TF®

En un recipiente grande añade el **NutraStart™**, la linaza, las semillas de chíá, las hojuelas de avena y las uvas pasas, mezcla todos los ingredientes y añade agua hasta que logres una textura compacta. En un plato incorpora una capa de **NutraStart™** o de tu acompañante favorito, puede ser coco rallado, cocoa o **PRO-TF®**. Luego toma una parte de la mezcla realizada previamente para hacer pequeñas bolitas compactas. Posterior a esto pásalas por tu acompañante favorito para cubrirlas completamente y disfrútalas como un excelente postre nutritivo y saludable.

INGREDIENTES
NATURALES
QUE BRINDAN
UN EXCELENTE
**SOPORTE
NUTRICIONAL**



A woman with blonde hair in a ponytail is shown in a gym, performing a squat with a barbell. She is wearing a dark athletic top and leggings. Her skin is glistening with sweat. In the foreground, a white container of PRO-TF supplement is visible. The background shows gym equipment and a dark wall. The overall lighting is dramatic, highlighting the woman's muscles.

EL POTENCIAL
DE UNA VIDA
MÁS VIBRANTE
Y BALANCEADA

PRO-TF

1 LITRO

MINI PANCAKES Y PESTO

Receta por el Chef: **Miguel Ángel Ospina**



INGREDIENTES

- PRO-TF®
 - Huevo
 - Avena en Hojuelas
 - Leche Soya en Polvo
 - Sal
 - Pimienta
 - Parmesano Rallado
 - Mantequilla
 - Aceite de Oliva
 - Salsa Pesto
 - Tomate Cherry
- 1 Cuchara medidora**
 - 1 Unidad**
 - 1 Cuchara medidora**
 - ½ Cuchara medidora**
 - 1 Gramo**
 - 1 Gramo**
 - 20 Gramos**
 - 10 Gramos**
 - 5 Gramos**
 - Al gusto**
 - 1 Unidad**

Incorpora agua, avena, sal, pimienta, aceite de oliva, una cucharada de **PRO-TF®** y el huevo en la licuadora por unos segundos hasta obtener una mezcla homogénea; luego agrega el queso parmesano y vuelve a licuar hasta que todos los ingredientes se incorporen y logres una mezcla espesa. Aplica mantequilla en una sartén y déjala calentar, vierte una parte de la mezcla obtenida y deja que se dore por ambos lados hasta obtener un pancake suave y compacto. Sirve, agrega la salsa pesto al gusto y añade un tomate cherry.

KIWI VIBRANTE



INGREDIENTES

- PRO-TF®
 - Kiwi
 - Hielo
 - Leche de Almendra o Coco
- Al gusto**
 - 2 Unidades**
 - 4 Cubos**
 - ¼ de Taza**

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y **¡disfruta esta deliciosa y nutritiva combinación de 4Life!**

LOCURA DE AGRAZ



INGREDIENTES

- PRO-TF®
- Agraz Jugo Puro
- Agraz congelado
- Fresas Congeladas
- Yogurt griego o sin grasa
- Leche de Almendra o Coco

Al gusto
1 Taza
½ Taza
½ Taza
½ Taza
½ Taza

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y ¡disfruta esta deliciosa y nutritiva combinación de 4Life!

LIMONADA DE FRESAS



INGREDIENTES

- PRO-TF®
- Fresas frescas
- Leche de Almendras
- Jugo de Limón fresco
- Cáscara de Limón
- Hielo

Al gusto
½ Taza
1 Taza
1 Cucharadita
1 Trozo rallado
Al gusto

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y ¡disfruta esta deliciosa y nutritiva combinación de 4Life!

PRO-TF®



4Life

REC ETA RIO

PRO-TF[®]