



4Life
COLOMBIA

RECETARIO

ENERGY
Go Stix

riovida
STIX

NUTRASTART
Chocolate con Tri-Factor® Formula

FRUTI STIX HELADOS

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.

Receta por el Chef: Miguel Ángel Ospina

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

INGREDIENTES

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

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. **¡Disfrúta la con tus acompañantes favoritos!**

Receta por el Chef: Miguel Ángel Ospina

TRUFAS SALUDABLES

INGREDIENTES

- NutraStart™ 1 Cuchara medidora
- Linaza ¾ Cuchara medidora
- Semillas de chíá ¾ Cuchara medidora
- Uvas Pasas ¾ Cuchara medidora
- Avena en hojuela ¾ Cuchara medidora
- Agua ½ 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.**



RECETARIO

 **4Life**
COLOMBIA

PRO-TF[®]

MINI PANCAKES Y PESTO

INGREDIENTES

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

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

KIWI VIBRANTE



INGREDIENTES

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

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

LOCURA DE AGRAZ



INGREDIENTES

- PRO-TF® Al gusto
- Agraz Jugo Puro 1 Taza
- Agraz congelado ½ Taza
- Fresas Congeladas ½ Taza
- Yogurt griego o sin grasa ½ Taza
- Leche de Almendra o Coco ½ Taza

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

LIMONADA DE FRESAS

INGREDIENTES

- PRO-TF® Al gusto
- Fresas frescas ½ Taza
- Leche de Almendras 1 Taza
- Jugo de Limón fresco 1 Cucharadita
- Cáscara de Limón 1 Trozo rallado
- Hielo Al gusto



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

4Life
COLOMBIA