

¡Saboree su vida!

CON AURA



QUÉ DELICIA

¡Saboree su vida!

CON AURA

¡Hola!

ESTOY CONTENTA DE SER PARTE DE SU VIDA Y DE SU DIETA ATRAVÉS DE LAS RECETAS EN ¡SABOREE SU VIDA CON AURA! LOS BATIDOS SON PARTE DE MI DIETA YA QUE TIENDO A ESTAR MUY OCUPADA PARA PREPARAR UNA BUENA COMIDA TODO EL TIEMPO.

YA QUE TODAVÍA QUIERO OBTENER LA CANTIDAD DE MACRONUTRIENTES QUE MI CUERPO NECESITA Y QUIERO EVITAR EL COMER COMIDA CHATARRA, ESCOGÍ LOS BATIDOS DE USANA HEALTH SCIENCES MySMART Y NUTRIMEAL.

YA QUE OFREZCO LOS PROGRAMAS SUGAR BUSTER BOOTCAMP Y CLEAR THE WAY Y PORQUE HAY MOMENTOS EN DONDE MI CUERPO PIDE DULCE, ESTUVE EXPERIMENTANDO CON ALGUNOS INGREDIENTES Y CREÉ RECETAS QUE AÚN SATISFAZEN MIS PAPILAS GUSTATIVAS Y NO COMPROMETEN MI NUTRICIÓN.

ES MI DESEO QUE USTED DISFRUTE LOS BATIDOS ASI COMO YO LOS DISFRUTO Y QUE USTED LITERALMENTE SABOREE SU DIETA A UNA MÁS SALUDABLE Y QUE A USTED LE GUSTE.

¡UN BRINDIS A UNA VIDA SABROSA Y SALUDABLE!



¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de canela y melocotón

8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1/2 C. CANELA
1 MELOCOTÓN
1 PAQUETE DE SABOR MELOCOTÓN Y MANGO
1 PAQUETE O 2 C. de batido de soya MySMART

MEZCLE TODO

Batido de cappuccino

1 PAQUETE O 2 C. de batido de whey MySMART
1 PAQUETE de sabor cappuccino
1 PAQUETE de café instantáneo NESCAFÉ
8 ONZ. AGUA

MEZCLE TODO

Batido Coco Loco

4 ONZ. AGUA de COCO
4 ONZ. LECHE de COCO SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. de batido de whey MySMART
1 PAQUETE de sabor de BANANA
APROXIMADAMENTE 1 C. COCO RALLADO

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de puro chocolate de menta

1 C. COCOA SIN AZÚCAR (AÑADE A SU GUSTO)
1 PAQUETE O 2 C. de batido de whey MySMART
8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SABOR DE VAINILLA SIN AZÚCAR
1/2 TZA. BANANA FRIZADA
1/4 C. O 1/2 C. EXTRACTO DE MENTA (AÑADE A SU GUSTO)

MEZCLE TODO

Batido de morir soñando

4 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
4 ONZ. JUGO DE NARANJA
1 PAQUETE O 2 C. de batido de soya MySMART
1/4 C. EXTRACTO DE VAINILLA

MEZCLE TODO

Batido de sandía

8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. de batido de whey MySMART
3/4 TZA. SANDÍA EN PEDAZOS

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de pastel de fresas

1 TZA. FRESAS
8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SABOR DE VAINILLA SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. de batido de soya MySMART
1 C. EXTRACTO DE MANTEQUILLA

MEZCLE TODO

Batido de planta y arándano agrio

8 ONZ. AGUA DE COCO
1 PAQUETE O 2 C. de batido de planta MySMART
1/3 TZA. ARÁNDANO AGRIO
1 C. NÉCTAR DE COCO

MEZCLE TODO

Batido de planta verde

1 TZA. ESPINACA
1 MANZANA VERDE GRANNY SMITH
1 PAQUETE O 2 C. de batido de planta MySMART
8 ONZ. AGUA
1/2 C. NÉCTAR DE COCO

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de banana y almendra

10 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1 BANANA
1 PAQUETE O 2 C. de batido de whey MySMART
1 C. CREMA DE ALMENDRA (MANTEQUILLA DE ALMENDRA)
UN POCO DE HIELO

MEZCLE TODO

Batido de planta y açai

8 ONZ. AGUA DE COCO
1 PAQUETE O 2 C. de batido de planta MySMART
1 PAQUETE DE AÇAÍ PURO SIN AZÚCAR
1/2 BANANA O 1 PAQUETE SABOR DE BANANA

MEZCLE TODO

Batido de piña colada

4 ONZ. CREMA DE COCO
4 ONZ. LECHE DE COCO SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. de batido de soya MySMART
2 ONZ. AGUA DE COCO
1/2 TZA. PEDAZOS DE PIÑA

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de papaya qué locura

10 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE WHEY MySMART
1/2 TZA. PAPAYA

MEZCLE TODO

Batido de amor al chocolate con menta

1 PAQUETE O 3 C. DE BATIDO NUTRIMEAL SABOR DE DUTCH CHOCOLATE
8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SABOR DE VAINILLA SIN AZÚCAR
1/2 TZA. BANANA FRIZADA
1/4 C. O 1/2 C. EXTRACTO DE MENTA (AÑADE A SU GUSTO)

MEZCLE TODO

Batido de especia de calabaza

1 TZA. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1 C. PURÉ DE CALABAZA
1/2 C. ESPECIA DE CALABAZA MOLIDA
1/2 C. CANELA
1 PAQUETE O 3 C. DE BATIDO NUTRIMEAL SABOR DE VAINILLA

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de planta muy melocotón

8 ONZ. AGUA
1 MELOCOTÓN
1/4 C. CANELA
1 PAQUETE SABOR MELOCOTÓN Y MANGO
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de planta y guanábana

8 ONZ. AGUA DE COCO
1/2 TZA. GUAÑABANA FRIZADA
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de bizcocho de zanahoria

10 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1/4 C. CANELA
UN TOQUE DE CARDAMOM MOLIDO
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE SOYA MySMART
1/4 C. EXTRACTO DE VAINILLA PURO
1/2 TZA. ZANAHORIA RALLADA
1/4 C. SUCANAT (SI ESTÁ HACIENDO EL PROGRAMA
SUGAR BUSTERBOOTCAMP, NO AÑADA SUCANAT)

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de mango y jengibre

1 MANGO PEQUEÑO (3/4 TZA. DE MANGO)
10 ONZ. AGUA DE COCO
1/4 C. JENGIBRE MOLIDO
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de galletas y crema

8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1 C. PUDÍN INSTANTÁNEO SABOR DE VAINILLA (COMPRA EN WHOLE FOODS)
1 1/2 GALLETA Y CREMA (COOKIE AND CREAM- QUITÉ LA CREMA)
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE WHEY MySMART

MEZCLE TODO

Cinnamon Raisin Oatmeal Protein Shake

8 ONZ. LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
1/3 TZA. COPOS DE AVENA ENTERA
1/4 C. CANELA
1 1/2 C. PASA (ASEGÚRESE DE QUE NO TENGA AZÚCAR AÑADIDA)
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE WHEY MySMART
MEZCLE TODO (ASEGÚRESE DE QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO Y QUE LAS PASAS ESTÉN BIEN RALLADAS EN EL PROCESO DE MEZCLAR TODO EN LA LICUADORA)

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de cereza

8 ONZ. AGUA DE COCO
1/2 TZA. CEREZA FRIZADA
1/2 JUGO DE LIMÓN
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de chocolate a la Mexicana

10 ONZ. AGUA CALIENTE
1 PAQUETE O 3 C. DE BATIDO NUTRIMEAL SABOR DE DUTCH CHOCOLATE
1/4 C. MEZCLA DE ESPECIA A LA MEXICANA (VEA RECETA ABAJO)

MEZCLE TODO

Mezcla de especia a la Mexicana

1 C. CANELA
1/2 C. NUEZ MOSCADA MOLIDA
1 C. PIMIENTO DE CAYENA

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de planta de sidra de manzana

10 ONZ. AGUA
1 MANZANA PEQUEÑA
1/2 C. VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
1/2 C. CANELA
1 PAQUETE O 2 C. DE BATIDO DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

Batido de planta muy melocotón

3/4 TZA. MELOCOTÓN FRIZADO
10 ONZ. AGUA
1/2 TZA. MANGO
1 C. JUGO DE LIMÓN
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido Oh Bloody!

10 ONZ. AGUA
 $\frac{1}{4}$ TZA. JUGO DE LIMÓN
1 MANGO PEQUEÑO
1 JUGO DE NARANJA MORO
 $\frac{1}{2}$ BANANA
 $\frac{1}{4}$ TZA. ZANAHORIA RALLADA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido delicioso de Chai

12 ONZ. TÉ FRÍO DE CHAI
 $\frac{1}{2}$ TZA. BANANA
 $\frac{1}{2}$ TZA. CEREZAS FRIZADAS
1 C. SEMILLAS DE CHIA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SOYA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de planta con cereza y bayas

1 TZA. CEREZAS NEGRAS (APROXIMADAMENTE 16 CEREZAS)
 $\frac{1}{2}$ TZA. MORAS
 $\frac{1}{4}$ TZA. ARÁNDANOS AZULES
10 ONZ. AGUA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de planta explosión púrpura

1/2 pepino
10 ONZ. AGUA
1/4 TZA. ARÁNDANOS AZULES
1/2 TZA. ESPINACA
1/2 BANANA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

Batido dulce no leche

10 ONZ. LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SOYA MySMART
4 C. CARAMELO SALADO NATURAL
MEZCLE TODO

Batido de planta piña-mango

10 ONZ. AGUA
1 TZA. PIÑA
3/4 TZA. MANGO
1 PAQUETE O 2 C. PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de planta y manzanilla

10 ONZ. TÉ FRÍO DE MANZANILLA
1 JUGO DE LIMÓN
1 TZA. MANGO
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de planta explosión de fresa

1 TZA. FRESAS FRIZADAS
10 ONZ. AGUA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido de planta explosión muy baya

1/2 TZA. ARÁNDANOS AZULES
1/2 TZA. MORAS
1/2 TZA. FRESAS
10 ONZ. AGUA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de planta con fresa y kiwi

3/4 TZA. FRESAS
1 kiwi
10 ONZ. AGUA DE COCO
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

Batido de cúrcuma

8 ONZ. LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
1/4 C. CÚRCUMA MOLIDA
1/2 JUGO DE LIMÓN VERDE
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SUERO MySMART
MEZCLE TODO

Batido de planta baya que bueno

3/4 TZA. FRESAS FRIZADAS
10 ONZ. AGUA
1/2 TZA. ARÁNDANOS
1/2 BANANA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido banana y jengibre

1 BANANA PEQUEÑA
10 ONZ. AGUA
1/4 C. JENGIBRE RALLADO
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SUERO MySMART
MEZCLE TODO

Batido de planta bayas energéticas

10 ONZ. AGUA
1 PAQUETE DE AÇAÍ FRIZADO CON GUARANÁ
1/2 BANANA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

Batido de planta loca con melones

10 ONZ. AGUA
3/4 TZA. SANDÍA
1/2 TZA. CANTALUPO
1/2 TZA. MELÓN DULCE
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de banana y miel

10 ONZ. DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
1 BANANA PEQUEÑA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SUERO MySMART
1 C. MIEL

MEZCLE TODO

Batido limonada con arándano azul

10 ONZ. AGUA
3/4 TZA. ARÁNDANOS AZULES
1/4 TZA. JUGO DE LIMÓN
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART

MEZCLE TODO

Batido pastel de manzana de caramelo

1 MANZANA
10 ONZ. AGUA
1/4 C. CANELA MOLIDA
3 C. CARAMELO
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SOYA MySMART

MEZCLE TODO

¡Saboree su vida!
CON AURA

Batido de limonada y fresas

10 ONZ. AGUA
1 TZA. FRESAS
1/4 TZA. JUGO DE LIMÓN
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
MEZCLE TODO

Batido tostada francesa

2 C. AZÚCAR DE ARCE
12 ONZ. AGUA
1 C. EXTRACTO DE MANTEQUILLA
1 C. CANELA MOLIDA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE SOYA MySMART
MEZCLE TODO

Batido de limonada y melocotón

10 ONZ. AGUA
1 PAQUETE O 2 C. DE PROTEÍNA DE PLANTA MySMART
1 TZA. PEDAZOS DE MELOCOTÓN FRIZADOS
1/4 TZA. JUGO DE LIMÓN
MEZCLE TODO