



OsoLean®

Excelentes formas de preparar el polvo OsoLean®:

- Mézclelo con peras envasadas, extracto de almendras y la bebida instantánea GlycoSlim® sabor vainilla.
- Espolvoréelo sobre manzanas asadas junto con nuez moscada y canela.
- Mézclelo con jugo de arándanos no endulzado o con la bebida instantánea AmbroStart®.
- Mézclelo con la bebida instantánea GlycoSlim sabor chocolate y una banana entera.
- Mézclelo con jugo de naranjas, la bebida instantánea GlycoSlim sabor vainilla y un poco de extracto de vainilla. ¡Tiene el mismo sabor que una paleta helada de naranja! (El polvo EM-PACT® o AmbroStart® puede mezclarse con agua y usarse en lugar del jugo de naranjas para obtener más beneficios nutricionales).
- Mézclelo con naranjas mandarinas, extracto de coco y la bebida instantánea GlycoSlim sabor vainilla y... ¡obtendrá una preparación liviana y refrescante!
- "Batido paraíso": mézclelo con mango, papaya y piña.
- Combínelo con distintas frutas, leche o yogur, y prepare un batido de frutas.
- Mézclelo con la bebida instantánea GlycoSlim sabor chocolate, leche o yogur, y extracto de menta o menta fresca para disfrutar de un refrescante batido de chocolate y menta.
- Prepárelo con la bebida instantánea GlycoSlim sabor chocolate, leche o yogur, y extracto de almendras para saborear una refrescante bebida de chocolate y almendras.
- Combínelo con leche, piña y extracto de coco para deleitarse con una riquísima piña colada.
- Anímese a crear y prepare una fabulosa salsa de vegetales con crema ágrica semidescremada o salsas Ranch Original Dip Mix o Fiesta Dip Mix.



Batido de Frutas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 taza de frutas congeladas o envasadas (en jugo de frutas o jarabe no endulzado)
- 1 taza de leche o yogur descremados (natural o sabor vainilla)
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (150 Calorías*)

Consejos:

- Para obtener un refrigerio que lo satisfaga o sustituir una comida, agregue una cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor vainilla.
- El hielo no es necesario si usa frutas congeladas.
- Haga un puré con su propia mezcla de frutas frescas y congélelo en un recipiente para hacer cubos de hielo. Utilice esta preparación en sus batidos.
- Asegúrese de elegir leche o yogur semidescremados, descremados o bajos en calorías.
- En la sección de frutas congeladas de algunas tiendas de comestibles pueden encontrarse mezclas para batidos. Son bolsas con frutas congeladas premezcladas, combinaciones ideales para hacer batidos de frutas.
- Algunas de las mejores combinaciones de frutas incluyen: fresa/banana, fresa/piña, mezcla de bayas (mora/arándano/frambuesa), mango/banana o mango/melocotón/piña.
- Agregue al batido sus suplementos Ambrotose® y Phyt-Aloe® en polvo u otros de los excelentes productos de Mannatech.
- Para obtener beneficios nutricionales extra, incorpore espinaca o col rizada licuadas.

*Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Batido de Chocolate y Menta

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor chocolate
- 1 taza de leche descremada
- Un chorrito de extracto de menta
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (275 Calorías*)

Consejos:

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según lo que a usted más le guste.
- Puede utilizar cacao natural o bajo en calorías en vez de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim.
- ¡También puede usar menta fresca de su jardín!

*Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Piña Colada

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 taza de piña pisada (en jugo no endulzado)
- 1 taza de leche descremada
- Un chorrito de extracto de coco
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (165 Calorías*)

Consejos:

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según lo que a usted más le guste.
- El hielo no es necesario si usa piña congelada.
- Evite usar frutas envasadas en jarabe y elija las envasadas en jugo.

*Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Bebida de Chocolate y Almendras

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor chocolate
- Un chorrito de extracto de almendras
- 1 taza de leche o yogur descremados (natural o sabor vainilla)
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (230 Calorías[±])

Consejos:

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según lo que a usted más le guste.
- Asegúrese de elegir leche o yogur semidescremados, descremados o bajos en calorías.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Salsa de Vegetales

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- Una pizca de Ranch Original Dip Mix o de Fiesta Dip Mix
- 3 cucharadas de crema agria descremada o semidescremada

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en un recipiente. Revuelva hasta que esté todo bien mezclado. Sirva inmediatamente o enfríelo, y sirva con vegetales crudos. (85 Calorías[±] por Porción)

Consejos:

- Asegúrese de elegir crema agria descremada o semidescremada.
- También puede usar requesón o yogur descremado natural.
- Agregue pimientos rojos y cebollín para que quede crujiente y tenga más sabor.
- Use esta preparación en vez de mayonesa para untar su tortilla de pavo o su sándwich de pollo grillado.
- ¿Tiene una gran fiesta? Mezcle todo el paquete (o varios paquetes) de la mezcla para salsa y la cantidad de crema agria necesaria de acuerdo con las instrucciones del paquete. Agregue las cucharadas adicionales de polvo OsoLean necesarias, mezcle bien y ¡disfrute de la fiesta!

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



El Rey

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor chocolate
- 1 banana entera (pelada)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 taza de leche o yogur descremados
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (521 Calorías*)

Consejos:

- ¿No desea reemplazar una comida? En lugar de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim use 1 o 2 cucharadas de cacao natural o bajo en calorías y así obtendrá aproximadamente 100 calorías menos.
- Si quiere una bebida menos espesa, agregue leche o agua.
- Asegúrese de elegir leche o yogur semidescremados, descremados o bajos en calorías.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Batido de Root Beer y Vainilla

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor vainilla
- 1 taza de yogur de vainilla semidescremado
- Un chorrito de extracto de root beer
- Un chorrito de extracto de vainilla
- 1 taza de leche semidescremada
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (314 Calorías*)

Consejos:

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según su gusto.
- ¿No desea reemplazar una comida? En lugar de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim agregue yogur (vainilla) y así obtendrá aproximadamente 30 o 50 calorías menos.
- Asegúrese de elegir leche o yogur semidescremados, descremados o bajos en calorías.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Batido de Cerezas y Chocolate

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor chocolate
- 1 taza de leche semidescremada
- 1/3 taza de cerezas frescas o congeladas (sin semillas)
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (429 Calorías*)

Consejos:

- Las cerezas al marrasquino tienen más calorías pero son más fáciles de encontrar.
- ¿No encuentra cerezas frescas o congeladas, y las cerezas al marrasquino tienen demasiadas calorías? Pruebe combinar extractos de cereza y de almendra.
- Asegúrese de elegir leche o yogur semidescremados, descremados o bajos en calorías.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Té de Frutas Frescas

Ingredientes:

- 2 o 3 toronjas (divididas en gajos)
- 1 cucharada de la bebida instantánea AmbroStart®
- 1 porción de bebida instantánea de té verde o de té verde con sabor frambuesa (por ejemplo, Crystal Light)
- 1 taza de jugo de naranjas
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (197 Calorías*)

Consejos:

- Puede encontrar toronjas ya divididas en gajos en el sector de productos agrícolas de la mayoría de las tiendas de comestibles.
- Puede agregar agua o más jugo de naranjas para lograr la consistencia deseada o para disolver mejor los ingredientes.
- Puede elegir la mezcla tradicional de té verde o de té verde con sabor frambuesa, o usar ambas para lograr un sabor mucho más refrescante.
- Si decide preparar té verde fresco, asegúrese de usar menos cantidad de otros líquidos.
- Si el sabor es muy ácido o muy dulce, use agua en vez de jugo de naranjas y obtenga aproximadamente 100 calorías menos.

Nota: En esta receta no hay fruta fresca o polvo OsoLean®.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Cóctel de Tomate con Chispa

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 taza de jugo de tomates
- ½ cucharadita de polvo Phyt-Aloe®
- Varios chorritos de salsa picante
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (62 Calorías*)

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según su gusto.
- Pruébalo bien helado o en las rocas.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.



Batido con Sabor de Pastel de Manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de polvo OsoLean®
- 1 cucharada de la bebida instantánea reemplazante de comidas GlycoSlim® sabor vainilla
- 4 onzas de salsa de manzana y canela
- 1 taza de leche semidescremada
- Un chorrito de extracto de vainilla
- Hielo

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en una licuadora. ¡Mezcle, sirva y disfrute! (361 Calorías*)

Consejos:

- Un "chorrito" de extracto es un poco más que una gota, pero menos que una tapa. Puede usar más o menos, según su gusto.
- Asegúrese de elegir leche semidescremada, descremada o baja en calorías.
- En vez de salsa de manzana y canela puede utilizar la salsa de manzana común y agregarle una pizca de canela molida.
- Busque los envases individuales de salsa de manzana de 4 onzas que, en general, se venden en paquetes de 6 unidades.

* Es posible que la cantidad de calorías varíe según los ingredientes y las marcas de los productos que utilice. En las recetas que ofrecen opciones de ingredientes (es decir, leche o yogur, semidescremados o descremados) se utilizó el ingrediente con la menor cantidad de calorías. Para obtener un conteo más preciso de calorías, lea las etiquetas de los ingredientes que utilice.