



4Life

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™

REC ETA RIO

NUTRASTART

CON TRANSFER FACTOR® E-XF

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 **1/4 de Taza**
- Fresas **3 Unidades**
- Piña fresca **1/4 de Taza**
- Hielo **4 Cubos**
- Leche de Almendra o Coco **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™
- Naranja Tangelo
- Sal
- Pimienta
- Almidón de Yuca

- 1 Sobre
- Jugo de 3 naranjas
- 1 Gramo
- 1 Gramo
- 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™
- Linaza
- Semillas de chía
- Uvas Pasas
- Avena en hojuela
- Agua

- 1 Cuchara medidora
- 3/4 Cuchara medidora
- 3/4 Cuchara medidora
- 3/4 Cuchara medidora
- 3/4 Cuchara medidora
- 1/2 Cuchara medidora

• **Opcional:** Coco rallado, cocoa o PRO-TF®

En un recipiente grande añade el **NutraStart™**, la linaza, las semillas de chía, 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**



EL POTENCIAL
DE UNA VIDA
MÁS VIBRANTE
Y BALANCEADA



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®

A man and a woman are flexing their biceps in a gym. The man is on the left, wearing a grey t-shirt and black shorts, and the woman is on the right, wearing a grey tank top and black leggings. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a gym with various pieces of equipment.

4Life

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™

REC ETA RIO

PRO-TF®