



RECETARIO VIVALITE SENIOR NUTRITION



BATIDO VITALIDAD FRESA-BANANA

Beneficios: Aporta energía, proteínas de alta calidad, omega 3 y fibra prebiótica.

INGREDIENTES:

- 3 medidas de Vivalite Fresa-Banana
- 1/2 plátano maduro
- 200 ml de agua fría o bebida vegetal sin azúcar
- 1 cdita de linaza molida (opcional para digestión)
- 2 cubos de hielo (opcional si quieres tipo smoothie)



PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes por 30 segundos hasta que quede un batido cremoso y sin grumos. Sirve en un vaso bonito, espolvorea un poco de canela encima.

¡Servir y disfrutar!



POSTRE CREMOSO DE LÚCUMA

Beneficios: Aporta energía, proteínas de alta calidad, omega 3 y fibra prebiótica.

INGREDIENTES (2 PORCIONES):

- 3 medidas de Vivalite sabor lúcumas
- 180 ml de agua fría
- 2 cucharadas de yogur natural sin azúcar (puede ser vegetal o sin lactosa)
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor o 1/2 cdita de agar-agar en polvo
- Pizca de canela o vainilla (opcional)
- Nueces molidas o coco rallado para decorar (opcional)



PREPARACIÓN

En un bowl, mezcla las 3 cucharadas de Vivalite lúcumas con el agua fría hasta disolver completamente. Hidrata la gelatina sin sabor con 1 cda de agua fría, espera 5 minutos, luego lleva al microondas 15 segundos o calienta suavemente en olla hasta que se disuelva. Incorpora la gelatina a la mezcla de Vivalite y revuelve bien. Añade el yogur natural y mezcla hasta lograr una textura cremosa y homogénea. Vierte en pocillos pequeños y refrigera al menos 2 horas. Decora con nueces molidas o una pizca de canela antes de servir.

¡Servir y disfrutar!



GALLETAS SUAVES DE AVENA Y VAINILLA

Beneficios: Aportan proteína, fibra y energía.
Sin azúcar, ideales para digestión y saciedad.

INGREDIENTES (8–10 unidades pequeñas)

- 1 plátano maduro
- 3 medidas de Vivalite sabor vainilla
- 1 taza de avena tradicional
- 1/2 cdita de polvos de hornear
- 1 pizca de canela
- 1/2 cdita de esencia de vainilla (opcional)



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C. Aplasta el plátano y mezcla con Vivalite vainilla. Agrega la avena, polvos de hornear, canela y vainilla. Forma bolitas y aplánalas sobre una bandeja con papel mantequilla. Hornea 12–15 min hasta que estén doraditas por debajo. Deja enfriar bien antes de servir.

¡Servir y disfrutar!



QUEQUE ESPONJOSO DE CHOCOLATE-AVELLANA

Beneficios: Aporta proteína y antioxidantes del cacao. Alternativa nutritiva a los postres tradicionales, sin azúcar ni lactosa

INGREDIENTES:

- 3 medidas de Vivalite sabor chocolate-avellana
- 2 huevos
- 1/2 taza de bebida vegetal o leche descremada sin lactosa
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 cda de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cdita de polvos de hornear
- Pizca de canela o nuez moscada (opcional)



PREPARACIÓN

Mezcla los huevos con la bebida vegetal y el Vivalite. Agrega los ingredientes secos: harina, cacao, polvos y especias. Vierte la mezcla en un molde pequeño (tipo queque o muffins). Hornea 20–25 minutos a 180 °C, hasta que al insertar un palillo salga limpio.

¡Servir y disfrutar!



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS + COLÁGENO

Beneficios: Aporta colágeno, vitamina C y antioxidantes naturales. Apoya articulaciones, piel y digestión.

INGREDIENTES:

- 1 medida de Vivalite Colágeno Plus
- 1/2 taza de frutos rojos congelados (arándanos, frambuesas, etc.)
- 1 taza de agua o bebida vegetal sin azúcar
- 1 cdita de chía hidratada (opcional)
- Hielo al gusto



PREPARACIÓN

Licúa todo por 30 segundos hasta obtener un batido cremoso.

Sirve frío, idealmente a media mañana o en la tarde.

¡Servir y disfrutar!



CHÍA PUDDING CON WHEY PROTEIN

Beneficios: Aporta proteína de alta calidad y fibra. Favorece masa muscular, saciedad y tránsito intestinal.

INGREDIENTES:

- 3 cdas de Vivalite Whey Protein (sabor neutro)
- 3 cdas de semillas de chía
- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 1 cdita de canela
- ½ taza frutos rojos



PREPARACIÓN

Mezcla bien todos los ingredientes en un frasco. Refrigera mínimo 2 horas (idealmente toda la noche). Al día siguiente, revuelve y decora con compota o frutas.

¡Servir y disfrutar!



ARROZ CREMOSO CON VAINILLA FRANCESA (TIPO ARROZ CON LECHE, SIN LECHE)

Beneficios: Aporta proteína vegetal, calcio y vitamina B12. Ideal para digestiones sensibles, sin azúcar, sin gluten ni lactosa.

INGREDIENTES:

- 3 cdas colmadas de Vivalite Soya sabor Vainilla Francesa
- 1/2 taza de arroz blanco cocido (ideal tipo graneado o al dente)
- 200 ml de agua caliente (no hirviendo)
- 1/4 cdta de canela en polvo
- Ralladura de limón o naranja (opcional)



PREPARACIÓN

Disuelve las 3 cucharadas de Vivalite en el agua caliente. Agrega el arroz cocido y mezcla hasta obtener una textura cremosa. Añade la canela y la ralladura. Sirve en pocillos individuales, decora con pasas o coco rallado si lo deseas. Puedes servirlo tibio o refrigerado, tipo postre.

¡Servir y disfrutar!

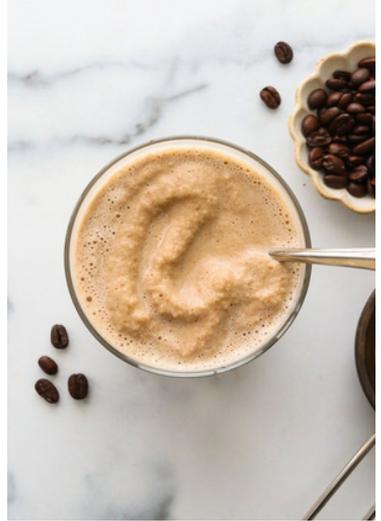


CAPPUCCINO HELADO VIVALITE HMB

Beneficios: Aporta proteína de alta calidad, HMB y vitamina D₃ para cuidar masa muscular y huesos. Sin azúcar, sin lactosa, sin gluten.

INGREDIENTES:

- 3 medidas de Vivalite UP HMB sabor vainilla
- 1 taza de café descafeinado frío a temperatura ambiente
- 1/4 taza de bebida vegetal sin azúcar (almendra o avena) o leche descremada sin lactosa
- Hielo (4–5 cubos)
- 1/4 cdta de canela o vainilla (opcional)



PREPARACIÓN

Licuar el café, el Vivalite HMB, la bebida vegetal y el hielo hasta lograr un batido espeso y cremoso. Sirve en un vaso largo. Si quieres darle un toque tipo “café de barista”, agrega espuma de leche vegetal encima y espolvorea con canela o cacao amargo.

¡Servir y disfrutar!

