

BL[®]



DELICIAS

BODYLOGIC



BODYLOGIC



Delicias Bodylogic®

Recetas llenas de sabor, bienestar y nutrición.

Un estilo de vida saludable debe incluir una nutrición en donde puedas experimentar con diferentes sabores sin que sea un sacrificio. En este recetario encontrarás diferentes opciones de platillos y bebidas que te ayudarán a mantener tu cuerpo saludable y alcanzar tus objetivos entorno a la salud.

Las recetas están diseñadas para resaltar los sabores de nuestros productos, de una manera fácil de preparar y con nuevas opciones para disfrutar de una excelente nutrición.

¡Disfruta tus recetas de la mano de un estilo de vida Bodylogic®!

COMPARATIVAS

BL BODYLOGIC

RECETA CONVENCIONAL



CREMA PASTELERA
1 taza
380 Kcal



MOJITO
217 Kcal



**PAN DE PLÁTANO/
GUINEO CON AZÚCAR**
1 rebanada
196 Kcal

RECETA BODYLOGIC



BL CREAM
1 taza
183 Kcal



B-MOJITO
42.5 Kcal



**B-ANANA
BREAD**
1 rebanada
77 Kcal

RECETA CONVENCIONAL



**CUPCAKE
CHOCOLATE**
1 pieza
373 Kcal



**FRAPUCHINO
COMERCIAL**
Hasta 500 Kcal



HOT CAKES
5 piezas
605 Kcal

RECETA BODYLOGIC



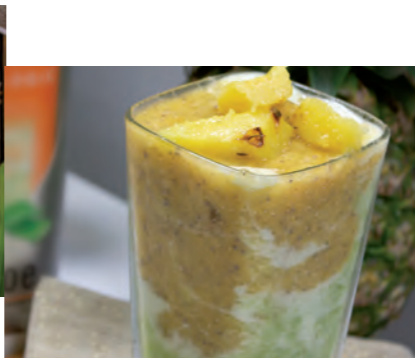
**CUPCAKE
DE OLLA**
1 pieza
72 Kcal



**B-GREEN
FRAPUCHINO**
127 Kcal



**HOT CAKES
DE MANZANA**
Receta
376 Kcal



ÍNDICE

DESAYUNOS

- Hot cakes de manzana 10-11
- Bowl antiox 12-13
- Bodycreps 14-15
- Apple pie overnight oats 16-17
- Green bowl 18-19
- B-Shake cakes 20-21
- Hot cakes de capuchino 22-23

BEBIDAS

- B-Ntx fyber lemonade 26-27
- B-Vocado 28-29
- Color block smoothie 30-31
- Mokachino 32-33
- Super smoothie 34-35
- Cold brew foam 36-37
- Apple cinnamon smoothie 38-39
- Triple berry smoothie 40-41
- B-Coffee + B-green 42-43
- Smoothie de la juventud 44-45
- B-Green frapuchino 46-47
- Sunday Shake 48-49
- Frapuchino bananin 50-51

COCTELERÍA

- Beauty daiquirí 54-55
- B-Mojito 56-57
- Mangoloe 58-59
- B-Colada 60-61
- Berry Ox 62-63
- Exotic aloe 64-65

POSTRES

- Galletas B-Fyber 68-69
- Pay B-Shake fresa 70-71
- B-Anana bread 72-73
- Donitas fit 74-75
- Bandera boliviana 76-77
- B-Muffit 78-79
- Aloe popsicles 80-81
- Mousse de fresa/frutilla 82-83
- B-Coffee popsicles 84-85
- Beauty popsicles 86-87
- Gelatina B-Coffee 88-89
- Galletas de maní 90-91
- B-Green ecológico 92-93
- Cupcakes de olla 94-95
- Paletas napolitanas 96-97
- Gelatina B-Coffee cremoso 98-99

COMPLEMENTOS

- Aderezo BL 102-103
- Cubitos sazonadores 104-105
- Aderezo Vit-Aloe 106-107
- B-Jam 108-109
- Chamoy NTX 110-111
- Vitensalada 112-113
- B-Hummus 114-115
- BL cream 116-117



BL BODYLOGIC

DESAYUNOS

B-SHAKE VAINILLA

HOT CAKES DE MANZANA



1 PORCIÓN*

376 Kcal
27 gr de proteína
6.3 de gr fibra
36.4 gr de carbohidratos

INGREDIENTES

HOT CAKES:

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- ½ manzana roja
- ½ taza de avena molida
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- ⅓ de taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Estevia al gusto (sugerencia: de 1 a 2 sobres)
- 1 cucharadita de aceite de coco
- ½ cucharadita de polvo para hornear

ACOMPANAMIENTO:

- ½ manzana roja
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Pica la manzana en cubitos, una mitad es para la mezcla y la otra es para el acompañamiento.

Pon a licuar todos los ingredientes para hacer los hot cakes, debe quedar una mezcla pastosa.

Calienta una sartén de teflón a fuego medio

Con ayuda de un cucharón, vierte la mezcla para formar el hot cake y cocina por ambos lados hasta que esté dorado.

Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla.

Para hacer el acompañamiento, combina la otra mitad de la manzana con canela y estevia, hornea en el microondas por 1 minuto.

NOTA: los hot cakes pueden quedar un poco húmedos por dentro, esto es por la manzana.

*Este platillo es ideal como desayuno completo.



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-Essential

B-NTX RED · B-SHAKE FRESA · COLÁGENO

BOWL ANTIOX



1 PORCIÓN*

318 Kcal
25 g de proteína
13.7 g de fibra
33.8 g de carbohidratos

INGREDIENTES

SMOOTHIE:

- 1 sobre d **B-NTX Red**
- 1 medida de **B-Shake Fresa** (20 g)
- 1 medida de **Colágeno** (10 g)
- 1 taza de moras de tu preferencia, congeladas
- 1 taza de espinacas congeladas
- ½ taza de leche de coco

ACOMPAÑAMIENTOS:

- 5 almendras
- 1 ½ cucharadas de coco sin azúcar
- Decorar con 5 piezas de fresas/ frutillas

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes. Si es necesario licua todo con 1 taza de hielo. La consistencia debe quedar suave, cremosa y espesa.

Decora con las moras de tu preferencia, almendras y coco rallado.

Disfruta al instante sin dejar que se derrita.

*Este platillo es ideal como desayuno completo.



PAOLA PARADA DE VASCONCELOS
LÍDER DIAMANTE

SANTA CRUZ DE LA SIERRA, BOLIVIA
6 AÑOS EN BODYLOGIC

Mi motivación para ingresar a Bodylogic® fue la salud. El estilo de vida Bodylogic® va de la mano con el bienestar de mi familia y mi profesión; la fisioterapia.

Crepas de B-Shake, ideales para un desayuno o merienda nutritiva, aportan fibra y proteínas, además de omegas gracias a las semillas de chía.

Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE FRESA

BODYCREPS



1 PORCIÓN**

278 Kcal
24.7 g de proteína
6.3 g de fibra
28.9 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Fresa** (20 g)
- 1/3 taza de avena molida
- 1 huevo
- 2 claras
- 3/4 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de chía
- 8 fresas/frutillas

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes, excepto las fresas/frutillas que son para decorar.

Calienta una sartén de teflón a fuego medio.

Con ayuda de un cucharón, vierte la mezcla y espárcela para formar una crepa delgada, cocina por ambos lados.

Dobla la crepa, aprovechando que está caliente. De esta manera será más fácil.

Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla. Acompaña tus bodycreps con fresas/frutillas y con más fruta si lo deseas.

*Para la avena molida: muele copos de avena en la licuadora.

**Este platillo es ideal como desayuno completo.

Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA

APPLE PIE OVERNIGHT OATS



1 PORCIÓN*

263 Kcal
17.0 g de proteína
9 g de fibra
36.4 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- ½ taza de leche de almendras
- ¼ de cucharada de canela en polvo
- ⅓ taza de avena
- 1 manzana picada en cubos
- 5 nueces picadas
- 1 cucharada de chía

PROCEDIMIENTO

Mezcla el B-Shake vainilla con la leche de almendras y la canela sin dejar grumos.

En un recipiente agrega la chía, la avena, las nueces y la manzana en cubos.

Después agrega la mezcla de B-Shake.

Cubre el recipiente con una tapa o envoltura de plástico.

Coloca en el refrigerador por lo menos 2 horas o durante la noche.

Descubrir y disfrutar al día siguiente.

Si la mezcla queda muy espesa agrega un poco más de agua, si lo deseas.

* Este platillo es ideal como desayuno completo.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Free

B-SHAKE VAINILLA · B-VIT

GREEN BOWL



1 PORCIÓN*

350 Kcal
17.5 g de proteína
6.5 g de fibra
42.2 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- Media tapa de **B-Vit** (10 ml)
- ½ plátano/guineo congelado
- ½ taza de leche de coco
- ¾ taza de piña/ananá congelada
- 1 taza de espinacas congeladas
- Estevia al gusto

ACOMPÑAMIENTO:

- 1 ½ cucharada de coco rallado sin azúcar
- 10 almendras

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes. Si es necesario licua todo con 1 taza de hielo. La consistencia debe quedar suave, cremosa y espesa.

Decora con el coco rallado y las almendras.

Disfruta al instante sin dejar que se derrita.

*Este platillo es ideal como desayuno completo.



JACINTO TORRES CONTRERAS
LÍDER PLATA EJECUTIVO
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO
7 AÑOS EN BODYLOGIC®

Mi motivación para ingresar a Bodylogic® fue mejorar la calidad de vida de las personas, hacer sus vidas más prácticas con suplementos alimenticios clave que mejoren su rendimiento físico y salud, brindando un servicio de calidad.

Esta nutritiva receta se me ocurrió pensando en la manera de cuidar nuestra alimentación sin sacrificar gustos. B-Shake Cakes Integrales son ideales para disfrutar de un delicioso desayuno, acompañándolo con una rica taza de B-Coffee.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA

B-SHAKE CAKES



RECETA PARA 2 PORCIONES*

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	524.4 Kcal	262.2 Kcal
PROTEÍNA	29.5 g	14.7 g
FIBRA	3.3 g	1.6 g
CARBOHIDRATOS	12 g	6 g

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- ½ taza de harina integral
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 huevo
- 2 claras
- ½ taza leche de almendras
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de aceite de coco
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Estevia al gusto (sugerencia: 1-2 sobres)
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de arándanos deshidratados

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes, excepto la zanahoria y los arándanos, estos dos últimos ingredientes incorpóralos sin utilizar la licuadora.

Calienta una sartén de teflón a fuego medio.

Con ayuda de un cucharón, vierte la mezcla para formar el hot cake y cocina por ambos lados hasta que esté dorado.

Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla.

*Este platillo es ideal como desayuno para 2 personas.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA · B-COFFEE CAPUCHINO

HOT CAKES DE CAPUCHINO



1 PORCIÓN*

403 Kcal
29.5 g de proteína
10.4 g de fibra
51.0 g de carbohidratos

INGREDIENTES

HOT CAKES:

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- 1 medida de **B-Coffee Capuchino** (10 g)
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- ½ taza de avena molida
- ½ taza de leche de almendras
- 3 sobres de estevia
- ½ plátano/guineo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla

ACOMPAÑAMIENTO:

- ½ taza de fresas/frutillas o ¼ de plátano/guineo

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes, excepto la fruta que es para acompañar el platillo.

Calienta una sartén de teflón a fuego medio.

Con ayuda de un cucharón, vierte la mezcla para formar el hot cake y cocina por ambos lados hasta que esté dorado.

Repite el procedimiento hasta terminar con la mezcla.

Acompaña tus hot cakes con la fruta de tu preferencia.

*Este platillo es ideal como desayuno completo.



BL BODYLOGIC

BEBIDAS

NUEVO
Lanzamiento B-Fyber

Contiene productos del sistema:

B-Free **B-Beauty**

B-FYBER ▪ B-NTX RED

NTX-FYBER LEMONADE

RECETA BL
1 porción

48.91 Kcal
0.19 g de proteína
7.9 g de fibra
11.9 g de carbohidratos

LIMONADA TRADICIONAL
1 porción

86 Kcal
0.10 g de proteína
0.2 g de fibra
21.6 g de carbohidratos
(20.6 g de azúcares)

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Fyber** (6 g)
- 1 sobre de **B-NTX Red**
- ½ litro de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 4 fresas rebanadas
- Hielo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

En un envase grande mezcla 1 medida de B-Fyber y 1 sobre de B-NTX Red en poca agua, diluye bien.

Ya que estén bien incorporados agrega el jugo de limón y el resto del agua.

Agrega el hielo, las fresas, las rodajas de limón y estevia al gusto.

Mezcla y disfruta.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-VIT · B-ALOE

B-VOCADO



1 PORCIÓN

140 Kcal
2.1 g de proteína
5.5 g de fibra
21 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 tapa de **B-Vit** (20 ml)
- $\frac{3}{4}$ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- $\frac{1}{3}$ aguacate/palta
- $\frac{3}{4}$ de taza de piña/ananá congelada
- 2 tazas de espinacas congeladas
- 150 ml de agua
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados y servir.

La consistencia debe quedar cremosa.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-ALOE · B-VIT

COLOR BLOCK SMOOTHIE



1 PORCIÓN

140 Kcal
0.1 g de proteína
4 g de fibra
32 g de carbohidratos

INGREDIENTES

SMOOTHIE DE B-ALOE:

- $\frac{3}{4}$ de tapa **B-Aloe** (15 ml)
- 1 taza de mango congelado
- 1 cucharada de chía
- $\frac{1}{2}$ taza de agua

SMOOTHIE DE B-VIT:

- 1 tapa de **B-Vit** (20 ml)
- $\frac{3}{4}$ taza de piña/ananá congelada
- $\frac{1}{2}$ taza de agua

PROCEDIMIENTO

Licua el primer grupo de ingredientes y llena el vaso hasta la mitad.

Licua el segundo grupo de ingredientes y llena la otra mitad del vaso.

Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-Essential

COLÁGENO · B-COFFEE AMERICANO ·
B-SHAKE COOKIES & CREAM

MOKACHINO



1 PORCIÓN

207 Kcal
27 g de proteína
2 g de fibra
22 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **Colágeno** (10 g)
- 1 medida de **B-Coffee Americano** (10 g)
- 1 medida de **B-Shake Cookies & Cream** (20 g)
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 2 tazas de hielo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados.

Sirve en el vaso de tu preferencia.



MÓNICA KARINA GUEVARA VERA
LÍDER ORO

TRUJILLO, PERÚ
6 AÑOS EN BODYLOGIC

Me encantaron los productos de Bodylogic®, me encanta tener una mejor calidad de vida y ayudar a las demás personas a mejorar su salud por medio de una buena nutrición. Bodylogic® nos da la oportunidad de generar ganancias por compartir salud y bienestar a nuestros consumidores.

¿Tienes falta de energía y vitalidad? ¿Deseas una dosis energética para todo el día? ¡Entonces te recomiendo este delicioso super smoothie!

Contiene productos del sistema:

B-Essential



B-SHAKE VAINILLA

SUPER SMOOTHIE



1 PORCIÓN

258 Kcal
12 g de proteína
1.5 g de fibra
38 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- 1 taza de agua
- 1 plátano/guineo congelado
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- Estevia al gusto (sugerencia: 1 sobre)

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados y servir.

Opcional: puedes decorar tu bebida con cacao en polvo y crema de cacahuete.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-COFFEE AMERICANO · B-SHAKE VAINILLA · COLÁGENO

COLD BREW FOAM



1 PORCIÓN

165 Kcal
22.6 g de proteína
2 g de fibra
13.3 g de carbohidratos

INGREDIENTES

COLD BREW:

- 1 medida de **B-Coffee Americano** (10 g)
- ½ taza de agua a temperatura ambiente
- Cubos de hielo
- Estevia al gusto

FOAM (ESPUMA):

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- 1 medida de **Colágeno** (10 g)
- ½ taza de leche de coco

PROCEDIMIENTO

Prepara el B-Coffee Americano con agua, mezcla bien y si lo deseas endulza con estevia.

Sirve el B-Coffee en un vaso con hielo hasta la mitad.

Licua el segundo grupo de ingredientes y llena la otra mitad del vaso.

La consistencia de la espuma debe quedar cremosa.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA

APPLE CINNAMON SMOOTHIE



1 PORCIÓN

188 Kcal
18 g de proteína
3.4 g de fibra
23 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 gr)
- ½ Manzana verde picada en cubos
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de hielo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados.

Sirve y disfruta en tu vaso favorito.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-SHAKE FRESA · B-NTX RED

TRIPLE BERRY SMOOTHIE



1 PORCIÓN

218.9 Kcal
18 g de proteína
9.7 g de fibra
30.6 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Fresa** (20 gr)
- 1 sobre de **B-NTX Red**
- $\frac{3}{4}$ de taza de bayas/moras congeladas
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de hielo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados, sirve y disfruta.



ANTONIA LUISA CHÁVEZ DE SARA VIA
LÍDER PLATA

SAN MIGUEL, EL SALVADOR
5 AÑOS EN BODYLOGIC

Me gustaron los productos, he recuperado fuerzas y he mejorado mi salud gracias a Bodylogic® y una buena alimentación.

Empecé a experimentar los sabores y me gustó el resultado.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Free

B-Beauty

B-COFFEE AMERICANO · B-GREEN · COLÁGENO

B-COFFEE + B-GREEN



1 PORCIÓN

127 Kcal
18.1 g de proteína
0.5 g de fibra
5.3 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Coffee Americano** (10 gr)
- ¼ tapa de **B-Green** (5 ml)
- 1 medida de **Colágeno** (10 gr)
- 1 taza de leche de almendras

PROCEDIMIENTO

Calienta la leche de almendras.

Incorpora los demás ingredientes.

Sirve y disfruta.

Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-Free

B-NTX RED · COLÁGENO · B-ALOE

SMOOTHIE DE LA JUVENTUD



1 PORCIÓN

173.9 Kcal
10.7 g de proteína
2.6 g de fibra
31.5 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 sobre de **B-NTX Red**
- 1 medida de **Colágeno** (10 g)
- ¾ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- 1 taza de hielo
- 1 taza de agua de coco natural
- ¾ de taza de bayas/moras congeladas
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados, sirve y disfruta.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Free

B-Beauty

B-COFFEE CAPUCHINO · COLÁGENO · B-GREEN

B-GREEN FRAPUCHINO



1 PORCIÓN

127 Kcal
18 g de proteína
0.5 g de fibra
7 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Coffee Capuchino** (10g)
- ¼ de tapa de **B-Green** (5 ml)
- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de hielo
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados, sirve y disfruta.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE COOKIES & CREAM · VAINILLA · FRESA

SUNDAY SHAKE



1 PORCIÓN

282 Kcal
22.5 g de proteína
5 g de fibra
42 g de carbohidratos

INGREDIENTES

SMOOTHIE DE CHOCOLATE:

- ½ medida de **B-Shake Cookies & Cream** (10 g)
- ⅓ de plátano/guineo congelado
- ⅓ de taza de leche de almendras
- ½ cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- Hielo si es necesario

SMOOTHIE DE VAINILLA:

- ½ medida de **B-Shake Vainilla** (10 g)
- ⅓ de plátano/guineo congelado
- ⅓ de taza de leche de almendras
- Hielo si es necesario

SMOOTHIE DE FRESA/FRUTILLA

- ½ medida de **B-Shake Fresa** (10 g)
- ⅓ de plátano/guineo congelado
- ⅓ de taza de leche de almendras
- Hielo si es necesario

PROCEDIMIENTO

Licua el primer grupo de ingredientes y llena un tercio del vaso, reserva en el refrigerador mientras se preparan los demás sabores.

Licua el segundo grupo de ingredientes, saca batido del refrigerador y llena el vaso hasta dos tercios. Reserva en el refrigerador mientras se prepara el último sabor.

Licua el tercer grupo de ingredientes, saca el batido del refrigerador y llena el vaso.

Sirve y disfruta.

Tip: para que la bebida quede en capas la consistencia debe quedar espesa y fría, para ello te recomendamos utilizar la cantidad de hielo que consideres necesario.



MARÍA VIRGINIA RODRIGUEZ COSIO
LÍDER PLATA EJECUTIVO

COCHABAMBA, BOLIVIA
6 AÑOS EN BODYLOGIC

Me gusta saber sobre nutrición, comer sano y cocinar saludable. Los productos Bodylogic® nos apoyan a complementar nuestra alimentación y a prevenir numerosas enfermedades.

Estaba pensando en crear una bebida diferente y vinieron a mi mente algunos ingredientes poco comunes en su combinación que resultaron interesantes.

Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-COFFEE OLLA · COLÁGENO

FRAPUCHINO BANANIN



1 PORCIÓN

187 Kcal
18 g de proteína
1.9 g de fibra
24.6 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Coffee Olla** (10g)
- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- ½ plátano/guineo
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 cubos de hielo

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora.

Licua hasta que estén bien mezclados, sirve y disfruta.

The image features three mason jars filled with vibrant, healthy-looking smoothies. The jar on the left contains a pinkish-red smoothie with a white and red striped straw, garnished with fresh mint leaves and blueberries. The middle jar is filled with a bright yellow-orange smoothie, also garnished with fresh mint leaves and a yellow and white striped straw. The jar on the right contains a deep red smoothie, garnished with fresh mint leaves. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with greenery.

BL BODYLOGIC

COCTELERÍA



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-Beauty

B-ALOE · B-NTX RED

BEAUTY DAIQUIRÍ



1 PORCIÓN

91 Kcal
22.6 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- 1 sobre de **B-NTX Red**
- 1 taza de sandía congelada en cubos
- 1 cucharada de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- Estevia al gusto (sugerencia: 1 a 2 sobres)

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes. Si es necesario licua todo con $\frac{1}{2}$ taza de hielo. La consistencia debe quedar suave y espesa.

Sirve en una copa y decora con trozos de sandía fresca.

Disfruta al instante sin dejar que se derrita.

Contiene productos del sistema:

B-Free

B-ALOE · B-GREEN

B-MOJITO



1 PORCIÓN

42.5 Kcal
1 g de proteína
1.3 g de fibra
9.5 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- ¾ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- ¼ de tapa de **B-Green** (5 ml)
- 1/3 de taza de piña/ananá
- 3 rodajas de pepino
- 5 hojas de hierbabuena
- Jugo de ½ limón
- Estevia al gusto (sugerencia: 1 a 2 sobres)
- Hielo
- 1 taza de agua gasificada
- 1 rama de hierbabuena para decorar

PROCEDIMIENTO

Agrega al fondo del vaso la piña/ananá y las hojas de hierbabuena.

Machaca los ingredientes y agrega el B-Aloe con el jugo de limón y la estevia.

Acomoda las rodajas de pepino en las paredes del vaso y agrega hielo.

Sirve el agua mineral, agrega la rama de hierbabuena y agrega el B-Green.

Mezcla la bebida antes de beber.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-ALOE

MANGOLOE



1 PORCIÓN

66.5 Kcal
1.1 g de fibra
16.3 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- 1 cucharada de Chamoy NTX
- 1 taza de mango congelado
- $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- Estevia al gusto (sugerencia: 1 a 2 sobres)

PROCEDIMIENTO

Licua el mango congelado con el agua natural, B-Aloe y la estevia. La consistencia debe quedar espesa.

Decora el vaso con el Chamoy NTX.

Sirve la bebida y disfruta inmediatamente, antes de que se derrita.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-SHAKE VAINILLA · COLÁGENO



1 PORCIÓN

225 Kcal
27 g de proteína
3.2 g de fibra
25.5 g de carbohidratos

B-COLADA

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20g)
- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- $\frac{3}{4}$ de taza de piña/ananá congelada en trozos
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
- 1 de taza de leche de coco
- 1 taza de hielo
- Estevia al gusto (sugerencia: 2 a 3 sobres)

PROCEDIMIENTO

Coloca todos los ingredientes en la licuadora, excepto el estevia.

Licua hasta obtener una bebida homogénea con una consistencia espesa.

Agrega el estevia.

Sirve y disfruta.

Te recomendamos consumir la bebida inmediatamente, antes de que se derrita.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-Beauty

B-ALOE · B-NTX RED

BERRY OX

INGREDIENTES

- ¾ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- 1 sobre de **B-NTX Red**
- Jugo de medio limón
- Cubos de hielo
- 5 frambuesas
- 5 fresas/frutillas
- 10 moras azules
- 1 ramita de hierbabuena
- 10 onzas de agua gasificada
- Estevia al gusto (sugerencia 1 a 2 sobres)

PROCEDIMIENTO

Pica la fruta.

Mezcla el B-NTX Red con el B-Aloe y el jugo de limón.

Agrega el hielo y la fruta picada.

Decora con hojas de hierbabuena.

Sirve el agua mineral.

Mezcla la bebida antes de beber y disfruta su sabor.



1 PORCIÓN

91 Kcal
0.06 g de proteína
8.2 g de fibra
22.6 g de carbohidratos



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-ALOE

EXOTIC B-ALOE



1 PORCIÓN

60 Kcal
0.5 g de fibra
15 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- $\frac{1}{4}$ de taza de piña/ananá picada
- El jugo de 1 naranja
- 10 oz de agua gasificada
- Hielo
- Estevia al gusto (sugerencia: de 1 a 2 sobres)

PROCEDIMIENTO

Agrega al fondo del vaso la piña/ananá y el jugo de naranja.

Machaca los ingredientes y agrega el B-Aloe con la estevia.

Agrega hielo y agua gasificada.

Mezcla la bebida antes de beber y disfruta.

BL BODYLOGIC

POSTRES



NUEVO
Lanzamiento B-Fyber

Contiene productos del sistema:

B-Free



B-FYBER

GALLETAS B-FYBER



RECETA BL

	POR RECETA 2 porciones	POR PORCIÓN 3 galletas	GALLETAS COMERCIALES POR PORCIÓN 3 galletas
CALORÍAS	149.80 g	74.9	124
PROTEÍNA	2.00	1 g	2 g
FIBRA	13.8 g	6.9 g	2.5 g
CARBOHIDRATOS	34.95 g	17.4 g	18.30 g

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Fyber (6 g)**
- 1/3 de taza de avena
- 1/4 de taza de frutos rojos congelados y picados
- 1 plátano maduro
- Estevia al gusto

PROCEDIMIENTO

Con un tenedor, muele los plátanos hasta que queden suaves.

Mezcla el plátano con 1 medida de B-Fyber hasta que quede una mezcla homogénea.

En un recipiente incorpora todos los ingredientes hasta que quede una mezcla pastosa.

Forma las galletas con la mezcla y colócalas sobre papel encerado en una bandeja para hornear.

Lleva la bandeja al horno durante 25-30 minutos a 180 grados centígrados.

Pasado el tiempo, retira la bandeja del horno y deja enfriar antes de disfrutarlas.



HÉCTOR SAÚL MORENO VELÁZQUEZ
LÍDER JR. EJECUTIVO

LEÓN GUANAJUATO, MÉXICO
4 AÑOS EN BODYLOGIC

Mi motivación para conocer los productos de Bodylogic® fue ayudar a mi mamá a mejorar su estado de salud. También me interesó el negocio y tener otro ingreso de dinero. Estoy agradecido con Bodylogic® ya que no solamente me ha ayudado a mejorar mi salud sino también he adquirido crecimiento personal.

Esta receta se me ocurrió pensando en cómo puedo mezclar los productos BL en algún postre, y se me ocurrió hacer un rico pay mezclando B-Shake de Fresa.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE FRESA

PAY B-SHAKE FRESA



RECETA PARA 8 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 REBANADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	824 Kcal	103 Kcal
PROTEÍNA	70.1 g	8.7 g
FIBRA	12.6 g	1.5 g
CARBOHIDRATOS	57.8 g	7.2 g

INGREDIENTES

PARA LA BASE DE GALLETA:

- 1 taza de avena molida
- ½ taza de claras de huevo (4 claras)
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 6 sobres de estevia
- 2 cucharaditas de vainilla

PARA EL RELLENO:

- 2 medidas de **B-Shake Fresa** (40 g)
- 17 fresas/frutillas (200 g)
- 1 ¼ taza de yogur griego
- 3 cucharadas de estevia granulado
- 1 cucharada de grenetina en polvo

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Mezcla las claras, el aceite, la vainilla y la crema de cacahuete.

Agrega la avena molida y mezcla hasta que quede una masa homogénea. Cubre el molde con papel encerado para evitar que la base de galleta se pegue.

Esparce la mezcla por el molde y ponlo a hornear por 20-25 minutos.

Ya lista la base deja enfriar por un momento.

Hidrata la grenetina siguiendo las instrucciones del empaque.

Mezcla el segundo grupo de ingredientes.

Agrega la grenetina mientras se licuan los demás ingredientes.

Añade la mezcla al molde en donde está la base de galleta y refrigéralo por aproximadamente 2 horas.

Divide el postre en 8 rebanadas y disfruta con quién tu quieras.

Tip: decora con betún BL.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-SHAKE VAINILLA · COLÁGENO

B-ANANA BREAD



RECETA PARA 8 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 REBANADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	620 Kcal	77 Kcal
PROTEÍNA	55 g	6.8 g
FIBRA	9.2 g	1.1 g
CARBOHIDRATOS	59.4 g	7.4 g

INGREDIENTES

- 2 medidas de **B-Shake Vainilla** (40 g)
- 2 medidas de **Colágeno** (20 g)
- 1 plátano/guineo maduro
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- ½ taza avena molida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Estevia al gusto (sugerencia 2-3 sobres)
- 7 mitades de nueces picadas

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Muele el plátano/guineo con un tenedor.

Mezcla todos los ingredientes hasta que queden bien incorporados.

Engrasa y enharina un molde para panqué, vierte la mezcla y hornea por aproximadamente 30 minutos o hasta que al introducir un palillo al centro, éste salga limpio.

Retira el panqué del horno y déjalo enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldarlo.

Divide el panqué en 8 rebanadas y a disfrutar.

*Para la avena molida: muele copos de avena en la licuadora.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA

DONITAS FIT



RECETA PARA 6 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 DONITA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	403 Kcal	67 Kcal
PROTEÍNA	21 g	3.5 g
FIBRA	9.1 g	1.5 g
CARBOHIDRATOS	51.4 g	8.5 g

INGREDIENTES

DONITAS

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- 1 plátano/guineo maduro
- 1 huevo entero
- ½ taza de avena molida
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- 1 cucharadita de polvo para hornear

ACOMPañAMIENTO:

- 1 ½ cucharada de coco rallado sin azúcar

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Muele el plátano/guineo con un tenedor.

Mezcla los ingredientes de las donitas hasta que queden bien incorporados.

Engrasa y enharina un molde para donas, vierte la mezcla, agrega un poco de coco rallado en cada donita y hornea por aproximadamente 25 minutos o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Retira las donitas del horno y déjalas enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldarlas.

Compártelas y disfruta su sabor.

*Para la avena molida: muele copos de avena en la licuadora.



MARÍA VIRGINIA RODRIGUEZ COSIO
LÍDER PLATA EJECUTIVO

COCHABAMBA, BOLIVIA
6 AÑOS EN BODYLOGIC

Me gusta saber sobre nutrición, comer sano y cocinar saludable. Los productos Bodylogic® nos apoyan a complementar nuestra alimentación y a prevenir numerosas enfermedades.

Festejando el 6 de agosto, el aniversario de mi patria Bolivia, vi banderas por todas partes lo que me inspiró a utilizar los 3 colores de la bandera de mi país.

Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-Free



COLÁGENO · B-GREEN · B-ALOE

BANDERA BOLIVIANA



RECETA PARA 6 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 GELATINA

CALORÍAS
PROTEÍNA

POR RECETA

315 Kcal

33 g

45 g

POR PORCIÓN

52.6 Kcal

5.5 g

7.5 g

INGREDIENTES

GELATINA DE LIMÓN:

- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- ½ tapa de **B-Green** (10 ml)
- 1 sobre para preparar gelatina de limón light
- 1 taza de uvas verdes picadas

GELATINA DE PIÑA:

- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- ¾ tapa de **B-Aloe** (15 ml)
- 1 sobre para preparar gelatina de piña/ananá light
- ¾ taza de piña/ananá picada

GELATINA DE FRESA:

- 1 medida de **Colágeno** (10g)
- 1 sobre para preparar gelatina de fresa/frutilla light
- 17 fresas/frutillas picadas

PROCEDIMIENTO

Prepara cada gelatina según las instrucciones del empaque.

A cada sabor agrega los productos que le corresponden según la lista de ingredientes.

En moldes para gelatina, coloca primero las uvas y enseguida agrega la mezcla de gelatina verde llenando ⅓ de cada envase.

Refrigera por aproximadamente 20 minutos hasta que esté firme.

Cuando las gelatinas queden firmes, forma la segunda capa agregando piña/ananá en cada molde, enseguida agrega la mezcla de gelatina amarilla llenando ⅔ de cada envase.

Refrigera por aproximadamente 20 minutos hasta que esté firme.

Para la última capa agrega las fresas/frutillas en cada molde, enseguida agrega la mezcla de gelatina roja llenando cada envase.

Deja refrigerar hasta que las gelatinas queden firmes.

Disfruta y comparte.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA

B-MUFFIT



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 REBANADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	328 Kcal	82 Kcal
PROTEÍNA	23 g	5.7 g
FIBRA	12.5 g	3.1 g
CARBOHIDRATOS	53 g	13.2 g

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- 1 plátano/guineo
- 1 huevo
- 4 claras de huevo
- ¾ taza de frutos rojos
- 1 cucharadita de vainilla líquida

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Muele el plátano/guineo con un tenedor.

Mezcla todos los ingredientes hasta que queden bien incorporados.

Cubre el molde para panqué chico con papel encerado, vierte la mezcla y hornea por aproximadamente 30 minutos o hasta que al introducir un palillo al centro, éste salga limpio.

Retira el panqué del horno y déjalo enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldarlo.

Divide el panqué en 3 rebanadas y disfruta.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-ALOE

ALOE POPSICLES



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 PALETA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	88 Kcal	22 Kcal
CARBOHIDRATOS	21.7 g	5.4 g

INGREDIENTES

- 30 ml de **B-Aloe** (¾ de tapa=15 ml)
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de concentrado de jamaica natural
- ½ taza de agua
- Estevia al gusto (sugerencia: 3 sobres)
- 2 cucharadas de Chamoy NTX
- Molde para 4 paletas

PROCEDIMIENTO

Mezcla el concentrado de jamaica con agua y estevia.

Vierte la primera mezcla en moldes para paleta y congela.

Ya que la primera mezcla esté congelada, agrega la segunda capa de jugo de naranja con Chamoy NTX y B-Aloe.

Congela por aproximadamente 3 horas y disfruta su sabor.

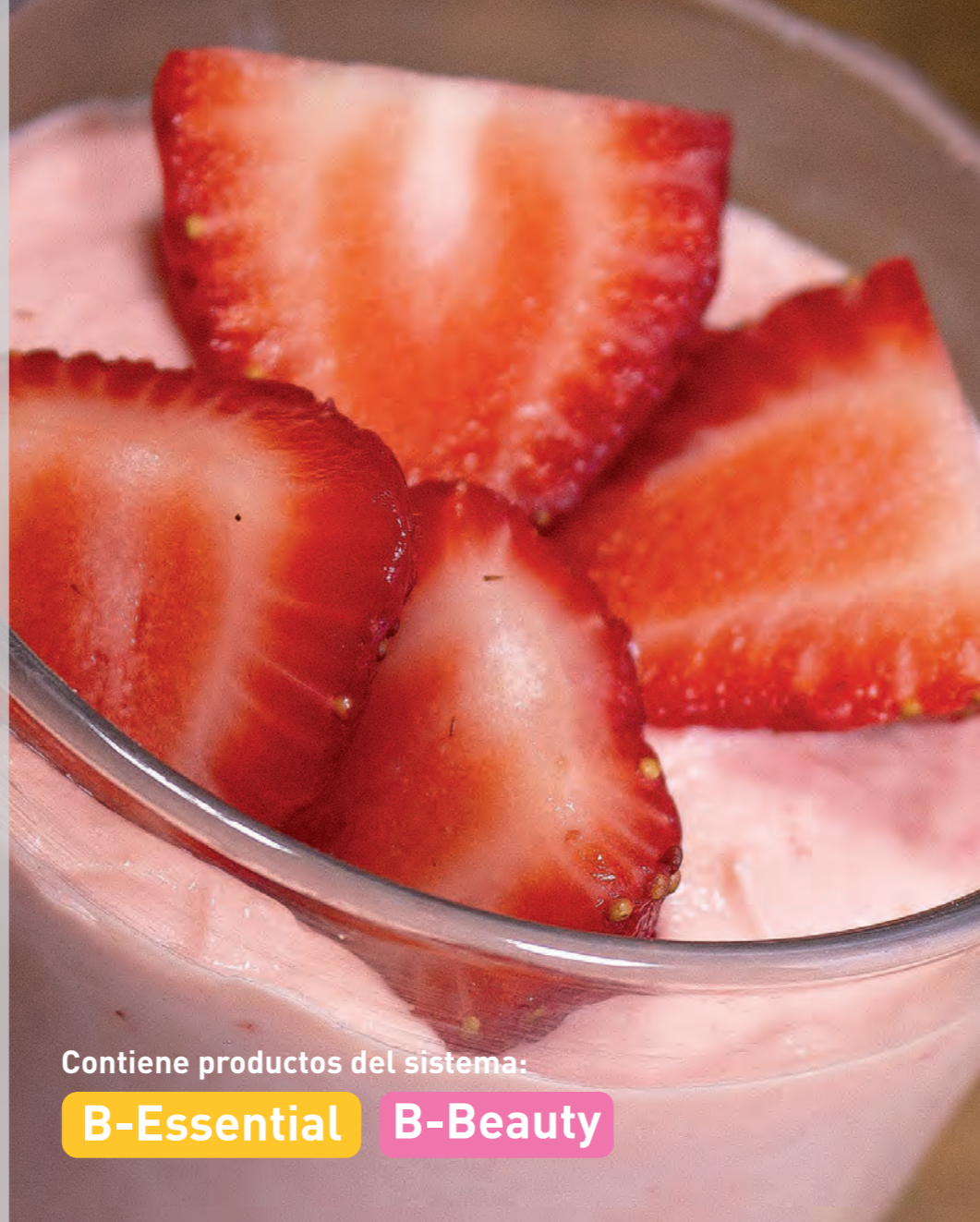


MARÍA VIRGINIA RODRÍGUEZ COSÍO
LÍDER PLATA EJECUTIVO

COCHABAMBA, BOLIVIA
6 AÑOS EN BODYLOGIC

Me gusta saber sobre nutrición, comer sano y cocinar saludable. Los productos Bodylogic® nos apoyan a complementar nuestra alimentación y a prevenir numerosas enfermedades.

Quería encontrar una textura diferente para la malteada y se me ocurrió prepararla en forma de mousse.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-SHAKE FRESA · COLÁGENO

MOUSSE DE FRESA/FRUTILLA



1 PORCIÓN

165 Kcal
24.7 g de proteína
1.5 g de fibra
13.6 g de carbohidratos

INGREDIENTES

- 1 medida de **B-Shake Fresa** (20 g)
- 1 medida de **Colágeno** (10 gr)
- 2 cucharadas de gelatina de fresa/frutilla light
- ¾ de taza de leche de coco
- 4 fresas/frutillas

PROCEDIMIENTO

Prepara la gelatina de fresa/frutilla con ¼ de taza de agua caliente, deja enfriar sin cuajar.

Licua la leche de coco con el Colágeno y el B-Shake® Fresa.

Mientras se licua agrega lentamente la gelatina de fresa/frutilla aún líquida.

Sirve en un vaso decorándolo con 4 fresas/frutillas y refrigerar por 2 horas.

Disfruta su rico sabor.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA · B-COFFEE CAPUCHINO

B-COFFEE POPSICLES



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 REBANADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	292 Kcal	73 Kcal
PROTEÍNA	27 g	6.7 g
FIBRA	3 g	0.75 g
CARBOHIDRATOS	41.4 g	10.3 g

INGREDIENTES

- 2 medidas **B-Shake Vainilla** (40 g)
- 3 medidas de **B-Coffee Capuchino** (30 g)
- 1 taza de leche de almendras
- Estevia al gusto (sugerencia: 2 sobres)
- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar
- Molde para 4 paletas

PROCEDIMIENTO

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora.

Agrega la preparación a los moldes para paleta y congela por 3 horas.

Comparte y disfruta su sabor.



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

COLÁGENO · B-NTX RED

BEAUTY POPSICLES



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 REBANADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	286 Kcal	71.5 Kcal
PROTEÍNA	18.1 g	4.5 g
FIBRA	5 g	1.2 g
CARBOHIDRATOS	52 g	13 g

INGREDIENTES

- 2 medidas de **Colágeno** (20 g)
- 2 sobres de **B-NTX Red**
- 1 taza de sandía
- ½ taza de mix de frutos rojos
- ½ kiwi
- Estevia al gusto
- Molde para 4 paletas

PROCEDIMIENTO

Mezcla la sandía, el B-NTX Red y el Colágeno en la licuadora.

Agrega el kiwi y los frutos rojos a los moldes para paleta.

Agrega la preparación de sandía con producto a los moldes para paleta y congela por 3 horas.

Comparte y disfrútalas.



YANETT MIRIAM SOTO MALPICA
LÍDER ORO

LIMA, PERÚ
4 AÑOS EN BODYLOGIC

Ingresé al BL por salud, principalmente mi situación. Empecé como consumidora y terminé afiliándome, haciendo ventas, desarrollándome personalmente. He ganado viajes y entradas a convenciones.

Se me ocurrió presentar nuestros productos Bodylogic® de una manera diferente, no solamente en líquido sino disfrutarlo de una manera más creativa y deliciosa.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-COFFEE AMERICANO · OLLA · CAPUCHINO

GELATINA B-COFFEE



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 GELATINA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	315 Kcal	78.7 Kcal
PROTEÍNA	20.4 g	5.1 g
FIBRA	1 g	0.2 g
CARBOHIDRATOS	44.4 g	11.1 g

INGREDIENTES

GELATINA B-COFFEE AMERICANO:

- 2 medidas de **B-Coffee Americano** (20 g)
- ¾ taza de leche de coco
- 7 g de gretina/gelatina sin sabor
- Estevia al gusto (sugerencia: 2-3 sobres)

GELATINA B-COFFEE OLLA:

- 2 medidas de **B-Coffee Olla** (20 g)
- ¾ taza de leche de coco
- 7 g de gretina/gelatina sin sabor
- Estevia al gusto (sugerencia: 1-2 sobres)

GELATINA B-COFFEE OLLA:

- 2 medidas de **B-Coffee Capuchino** (20 g)
- ¾ taza de leche de coco
- 7 g de gretina/gelatina sin sabor
- Estevia al gusto (sugerencia: 1 sobre)

PROCEDIMIENTO

Hidrata la gretina para cada sabor, según las instrucciones de su empaque. Realiza la primera mezcla de B-Coffee Americano con leche de coco tibia.

Agrega el estevia y la gretina a la mezcla sin dejar grumos.

Sirve la mezcla de B-Coffee Americano en moldes para gelatina, sirviendo hasta 1/3 del envase.

Refrigera hasta que la gelatina quede firme.

Realiza la segunda mezcla de B-Coffee Olla con leche de coco tibia.

Agrega el estevia y la gretina a la mezcla sin dejar grumos.

Sirve la mezcla de B-Coffee Olla en moldes para gelatina, sirviendo hasta 2/3 del envase.

Refrigera hasta que la gelatina quede firme.

Realiza la tercera mezcla de B-Coffee Capuchino con leche de coco tibia.

Agrega el estevia y la gretina a la mezcla sin dejar grumos.

Sirve la mezcla de B-Coffee capuchino en los moldes hasta llenar del envase.

Refrigera hasta que la gelatina quede firme y disfruta.

Opcional: puedes decorar tus gelatinas con cacao en polvo y frambuesas.

Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-SHAKE VAINILLA · COLÁGENO

GALLETAS DE MANÍ



RECETA PARA 18 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 GALLETA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	1, 045 Kcal	58 Kcal
PROTEÍNA	57.5 g	3.2 g
FIBRA	27.8 g	1.5 g
CARBOHIDRATOS	129.6 g	7.2 g

INGREDIENTES

- 2 medidas de **B-Shake Vainilla** (40 g)
- 2 medidas de **Colágeno** (20 g)
- 1 taza de avena molida
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 plátanos/guineo maduros
- ¼ taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de crema de cacahuate
- 1 chorrito de vainilla líquida
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Estevia al gusto (sugerencia: 2 sobres)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 18 nueces

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Muele los plátanos/guineos con un tenedor.

Mezcla todos los ingredientes hasta que queden bien incorporados.

Forma galletas con la mezcla, agrega 1 nuez en cada galleta. Colócalas en una charola para hornear y papel encerado. Hornea por aproximadamente 30-35 minutos o hasta que queden doradas.

Retira las galletas del horno y déjalos enfriar a temperatura ambiente antes de consumirlos.

Comparte y disfruta su sabor.

*Para la avena molida: muele copos de avena en la licuadora.



YANETT MIRIAM SOTO MALPICA
LÍDER ORO

LIMA, PERÚ
4 AÑOS EN BODYLOGIC

Ingresé al BL por salud, principalmente mi situación. Empecé como consumidora y terminé afiliándome, haciendo ventas, desarrollándome personalmente. He ganado viajes y entradas a convenciones.

Se me ocurrió presentar nuestros productos Bodylogic® de una manera diferente, no solamente en líquido sino disfrutarlo de una manera más creativa y deliciosa.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-GREEN

B-GREEN ECOLÓGICO



1 PORCIÓN

24 Kcal
6 g de proteína

INGREDIENTES

- ¾ de tapa de **B-Green** (15 ml)
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de edulcorante granulado
- 7 gr de grenetina/gelatina sin sabor

PROCEDIMIENTO

Hidrata la grenetina, según las instrucciones de su empaque.

Mezcla los demás ingredientes.

Incorpora poco a poco la grenetina con la mezcla.

Refrigera hasta que la gelatina esté firme.

Disfruta su refrescante sabor.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE VAINILLA · B-COFFEE OLLA

CUPCAKES DE OLLA



RECETA PARA 18 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 CUPCAKE

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	1,296.5 Kcal	72 Kcal
PROTEÍNA	55.5 g	3 g
FIBRA	18 g	1 g
CARBOHIDRATOS	186.3 g	10.3 g

INGREDIENTES

- 3 medidas **B-Shake Vainilla** (60 g)
- 5 medidas de **B-Coffe Olla** (50 g)
- 1¾ taza avena molida
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita sal
- Ingredientes húmedos
- 3 plátanos/guineos maduros
- 4 cucharaditas de aceite de coco
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 2 huevos, a temperatura ambiente
- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de cacao en polvo
- Molde para 18 cupcakes

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180 °C (356 °F).

Muele los plátanos/guineos con un tenedor.

Mezcla todos los ingredientes hasta que queden bien incorporados.

Vierte la mezcla en capacillos y hornea por aproximadamente 30 minutos o hasta que al introducir un palillo al centro de algún pastelillo, y éste salga limpio.

Retira los pastelillos del horno y déjalos enfriar a temperatura ambiente antes de consumirlos.

Comparte y disfruta.

Sugerencia de consumo: decora los pastelillos con BL Cream.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE FRESA · VAINILLA ·
COOKIES & CREAM

PALETAS NAPOLITANAS



RECETA PARA 4 PORCIONES
DE 1 PALETA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	294 Kcal	73.5 Kcal
PROTEÍNA	40.5 g	10 g
FIBRA	4.5 g	1.1 g
CARBOHIDRATOS	24 g	6 g

INGREDIENTES

SABOR FRESA/FRUTILLA:

- 1 medida de **B-Shake Fresa** (20 g)
- ½ de taza de leche de almendras

SABOR VAINILLA

- 1 medida de **B-Shake Vainilla** (20 g)
- ½ de taza de leche de almendras

SABOR CHOCOLATE

- 1 medida de **B-Shake Cookies & Cream** (20 g)
- ½ de taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Molde para 4 paletas

PROCEDIMIENTO

Licua el primer grupo de ingredientes y llena un tercio del molde para cada paleta, reserva en el congelador mientras se preparan los demás sabores.

Licua el segundo grupo de ingredientes, saca el molde para paletas del congelador y llena cada uno de los moldes hasta dos tercios.

Reserva en el congelador mientras se prepara el último sabor.

Licua el tercer grupo de ingredientes, saca el molde para paletas del congelador y llena cada paleta con la última mezcla.

Congela por aproximadamente 3 horas.

Disfruta su delicioso sabor.



HÉCTOR SAÚL MORENO VELÁZQUEZ
LÍDER JR. EJECUTIVO

LEÓN GUANAJUATO, MÉXICO
4 AÑOS EN BODYLOGIC

Mi motivación para conocer los productos de Bodylogic® fue ayudar a mi mamá a mejorar su estado de salud. También me interesó el negocio y tener otro ingreso de dinero. Estoy agradecido con Bodylogic® ya que no solamente me ha ayudado a mejorar mi salud sino también he adquirido crecimiento personal.

Esta receta se me ocurrió pensando en cómo puedo mezclar los productos BL en algún postre, y se me ocurrió hacer la receta de mi abuela pero sin azúcar, solo estevia, y con B-Coffee.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-Beauty

B-COFFEE OLLA · COLÁGENO · B-SHAKE VAINILLA

GELATINA B-COFFEE CREMOSA



RECETA PARA 2 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 GELATINA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	360 Kcal	180 Kcal
PROTEÍNA	45 g	22.5 g
FIBRA	3 g	1.5 g
CARBOHIDRATOS	165.3 g	82.6 g

INGREDIENTES

GELATINA:

- 3 medidas de **B-Coffee Olla** (30 g)
- 2 tazas de agua
- 14 g de grenetina/ gelatina sin sabor
- Estevia al gusto (sugerencia: 2 sobres)

CREMA:

- 2 medidas de **Colágeno** (20 g)
- 2 medidas de **B-Shake Vainilla** (40 g)
- 1 taza de leche de coco

PROCEDIMIENTO

GELATINA:

Hidrata la grenetina, según las instrucciones de su empaque. Prepara el B-Coffee olla en agua caliente. Combina la preparación de B-Coffee Olla con la grenetina sin dejar grumos. Refrigerar la mezcla hasta que se forme la gelatina. Cuando la gelatina esté firme, córtala en cuadros.

CREMA:

Te recomendamos preparar la crema ya que esté lista la gelatina. Mezcla el segundo grupo de ingredientes en la licuadora a alta velocidad. La consistencia debe ser espesa y cremosa. Listo para disfrutar su delicioso sabor.

PARA SERVIR:

Sirve los cubos de gelatina en un recipiente hondo y sirve la crema.



BL BODYLOGIC

COMPLEMENTOS

Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-NTX RED

ADEREZO BL



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 2 CUCHARADAS

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	316 Kcal	79 Kcal
PROTEÍNA	0.1 g	0.03 g
FIBRA	0 g	0 g
CARBOHIDRATOS	45.2 g	11.3 g

INGREDIENTES

- 2 sobres de **B-NTX Red**
- 200 g de frutos rojos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de arándanos deshidratados
- Sal al gusto (sugerencia: 2 cucharaditas)

PROCEDIMIENTO

En una olla, pon a cocer los frutos rojos a fuego medio hasta que se ablanden y liberen un poco de líquido.

Licua todos los ingredientes, incluyendo los frutos rojos que se cocieron previamente.

Deja enfriar la mezcla, ya fría agrega el B-NTX Red.

Disfrútala en todo lo que se te antoje.



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

COLÁGENO

CUBITOS SAZONADORES



RECETA PARA 28 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 CUBITO

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	1, 226 Kcal	43.7 Kcal
PROTEÍNA	42 g	1.5 g
CARBOHIDRATOS	12 g	0.4 g

INGREDIENTES

- 4 medidas de **Colágeno** (40 g)
- ½ cebolla en trozos
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de hierbas finas

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.

Agrega la mezcla en porciones a un molde para hielos. Cada porción debe ser de una cucharada medidora.

Se deben congelar por al menos 12 horas.

Ya congelados los puedes transferir a una bolsa y almacenarlos en el congelador hasta por 2 meses.

Agrégalas en todas tus sopas y guisados.

Nota: al probar el sabor de la mezcla por si sola puede ser algo fuerte pero recordemos que es un sazonador, es decir, 1 cucharada funciona para un guisado.



EDELMIRA SALAZAR GONZÁLEZ
LÍDER JUNIOR EJECUTIVO

GUADALAJARA, JAL. MÉXICO
9 AÑOS EN BODYLOGIC

Me llamó la atención que es una línea de productos naturales con el respaldo de Pisa® farmacéutica.

Me pareció una buena combinación y delicioso sabor para acompañar una fresca ensalada.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-Beauty

B-VIT · B-ALOE · COLÁGENO

ADEREZO VIT-ALOE



RECETA PARA 4 PORCIONES
PORCIÓN DE 4 CUCHARADAS

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	573.2 Kcal	143.3 Kcal
PROTEÍNA	9.3 g	2.3 g
FIBRA	3.6 g	0.9 g
CARBOHIDRATOS	6 g	1.5 g

INGREDIENTES

- ¼ taza de **B-Vit**
- ¼ taza de **B-Aloe**
- 1 medida de **Colágeno** (10 g)
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de sazón vegetal
- ¼ taza vinagre blanco
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de cilantro
- ¼ taza de aceite de coco

PROCEDIMIENTO

Pon a licuar el B-Vit, B-Aloe, agua, pimienta, cilantro y sazón.

Licua todo hasta que se incorporen los ingredientes. Detén la licuadora, vacía la mitad de la mezcla en un recipiente.

Pon a licuar la otra mitad de la mezcla agregando poco a poco el aceite de coco en forma de hilo hasta tener una textura cremosa.

Sigue licuando por unos segundos para después agregar el contenido que se había separado.

Licua muy bien hasta que quede un color verde claro y consistencia líquida pero cremosa.

Utilízala en todas tus ensaladas.



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-NTX RED

B-JAM

INGREDIENTES

- 2 sobres de **B-NTX Red**
- 250 g de fresas/frutillas
- 1 cucharada de edulcorante granulado
- 1 cucharada de chía
- ½ cucharada de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

En una olla, pon a cocer las fresas/frutillas a fuego medio hasta que se ablanden y liberen un poco de líquido.

Muele un poco las fresas, eso es a tu gusto, si te gusta que tenga un poco de trozos de fresa no lo muelas mucho.

Incorpora el limón y la chía a la mezcla.

Ya que la mermelada haya enfriado incorpora el B-NTX Red.

Disfrútala en todo lo que se te antoje.

Tip: acompaña tus bodycreps con esta receta.



RECETA PARA 8 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 CUCHARADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	175 Kcal	21 Kcal
CARBOHIDRATOS	41.0 g	5.1 g



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

B-NTX RED

CHAMOY NTX



RECETA PARA 28 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 CUCHARADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	183.9 Kcal	6.5 Kcal
CARBOHIDRATOS	39.6 g	1.3 g

INGREDIENTES

- 2 sobres de **B-NTX Red**
- ½ taza de ciruela pasa
- ½ taza de flores de jamaica
- ¼ taza de edulcorante granulado
- 1 ½ taza de agua
- ½ taza de chile piquín molido/
chile en polvo
- 1 limón

PROCEDIMIENTO

Coloca en una olla ciruelas, flor de jamaica, edulcorante granulado y 1 taza de agua.

Cocina a fuego medio, por 20 minutos o hasta que las ciruelas se hayan hidratado y se evapore la mitad del agua.

Licua los ingredientes de la olla con el chile en polvo y el limón.

Deja enfriar la mezcla antes de agregar los demás ingredientes.

Mezcla ½ taza de agua con los sobres de B-NTX Red y agrégalo al chamoy.

Disfruta su delicioso sabor.



HÉCTOR SAÚL MORENO VELÁZQUEZ
LÍDER JR. EJECUTIVO

LEÓN GUANAJUATO, MÉXICO
4 AÑOS EN BODYLOGIC

Mi motivación para conocer los productos de Bodylogic® fue ayudar a mi mamá a mejorar su estado de salud. También me interesó el negocio y tener otro ingreso de dinero. Estoy agradecido con Bodylogic® ya que no solamente me ha ayudado a mejorar mi salud sino también he adquirido crecimiento personal.

Esta receta se me ocurrió pensando en algo ligero, que incluya los productos BL y además que sea fácil de preparar.



Contiene productos del sistema:

B-Free

B-VIT

VITENSALADA



RECETA PARA 2 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 GELATINA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	159.9 Kcal	159.9 Kcal
PROTEÍNA	5.0 g	5.0 g
FIBRA	0.6 g	0.6 g

INGREDIENTES

- Media tapa de **B-Vit** (10 ml)
- 1 taza de lechuga
- 1 taza de espinacas
- 7 nueces picadas
- ½ mango
- ½ taza de yogur griego sin azúcar

PROCEDIMIENTO

Lava y desinfecta las verduras.

Pica las nueces en trozos pequeños.

Pica el mango en cubos.

En una ensaladera mezcla las verduras con el yogur y el B-Vit.

Agrega el mango en cubos y las nueces picadas.

Listo para disfrutar.



Contiene productos del sistema:

B-Beauty

COLÁGENO

B-HUMMUS



RECETA PARA 16 PORCIONES
PORCIÓN DE 1 CUCHARADA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	1,185.5 Kcal	74 Kcal
PROTEÍNA	43 g	2.6 g
FIBRA	20.6 g	1.2 g
CARBOHIDRATOS	20 g	2.5 g

INGREDIENTES

- 3 medidas de **Colágeno** (30 g)
- 1 taza de garbanzo cocinado, sin sal
- ¼ taza de ajonjolí molido
- 1 pieza de limón amarillo el jugo
- 2 dientes de ajo asados
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pieza de chile morita tostado e hidratado
- ⅓ taza de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

*Muele el ajonjolí previamente, la consistencia debe quedar de polvo.

Muele todos los ingredientes en un procesador de alimentos o una licuadora hasta obtener una textura suave.

Disfruta su sabor.

Tip: Remojar los garbanzos por 24 horas y cocer por 45 minutos, deben quedar suaves.



Contiene productos del sistema:

B-Essential

B-SHAKE FRESA · B-SHAKE VAINILLA

BL CREAM



RECETA PARA 3 PORCIONES
PORCIÓN DE 1/3 DE TAZA

	POR RECETA	POR PORCIÓN
CALORÍAS	183.0 Kcal	61.0 Kcal
PROTEÍNA	29.6 g	9.8 g
FIBRA	1.5 g	0.1 g
CARBOHIDRATOS	16.0 g	5.3 g

INGREDIENTES

- 1/2 medida de **B-Shake Fresa** (10 g)
- 1/2 medida de **B-Shake Vainilla** (10 g)
- 1 taza de yogur griego bajo en grasa sin azúcar

PROCEDIMIENTO

Incorpora todos los ingredientes con una espátula.

La consistencia debe quedar espesa.

La cantidad de esta receta es suficiente para 3 personas.

Comparte y disfruta.

BL

BODYLOGIC



Conoce a fondo nuestros productos, sus ingredientes clave, sus beneficios y modo de uso.

¡Es muy sencillo contactarnos!

Comunícate al CES y selecciona la opción 4, una de nuestras especialistas en nutrición te tomará la llamada.

México: 800 702 4840

Perú: 0800 00834

Bolivia: 800 10 0556

Panamá: 275 5500

El Salvador: 800 7011

Estados Unidos: 855 262 7934



BODYLOGIC

¡Ahora puedes llevar el estilo de vida Bodylogic a tu familia y a tu cocina! Descubre nuevas formas de disfrutar tus productos BL con recetas deliciosas y fáciles de preparar. Podrás encontrar recetas únicas y saludables en diferentes presentaciones que te encantarán: desayunos, bebidas, coctelería, postres y complementos.

¡La comida saludable no tiene por qué ser aburrida! En cada receta te explicaremos la información nutrimental para ajustarlo a tus necesidades así como el paso a paso para que elabores cada receta de manera sencilla. También encontrarás las diferencias calóricas entre una receta comercial y nuestras recetas saludables.

Enamórate de la cocina saludable y comparte bienestar de una manera diferente y deliciosa.