



Recetario



Meritene[®]
PROACTIVE

Descubre recetas fáciles de *desayuno*

Meritene[®]

PROACTIVE

SUMARIO



RECETAS

- Pancakes con frutos rojos y queso cottage
- Bowl de fruta con yogur
- Zumo multivitamínico
- Proactive bowl
- Energy bowl
- Green detox
- Batido antioxidante
- Capuccino
- Batido de plátano y fresa
- Helado de yogur con albaricoque
- Pancakes de berenjena
- Bizcocho de remolacha

Meritene[®]

PROACTIVE



Merienda
o postre



Tiempo de
preparación: 15 min



Número de
porciones: 2

PANCAKES CON FRUTOS ROJOS Y QUESO COTTAGE

INGREDIENTES

- 50gr Avena (copos de avena)
- 300ml Leche (a gusto)
- 1 huevo
- 4 cacitos de Meritene Proactive
- Sal
- 1 cucharada sopera de Jarabe de arce (o edulcorante a gusto)

PARA DECORAR

- Frutos rojos (fresas, frambuesas, etc)
- Queso cottage (requesón, ricotta)

PREPARACIÓN

1. Calentamos la leche y agregamos la avena hasta que se haga una especie de porridge y dejamos enfriar un poco. Añadimos 4 cacitos de Meritene Proactive y 1 cucharada sopera de jarabe de arce y mezclamos bien.
2. Batimos el huevo e integramos en la mezcla.
3. Calentamos una sartén a fuego medio y ponemos unas gotas de aceite y echamos la mezcla (1cm grosor).
4. Cocinamos a fuego lento, unos 3min de cada lado. Retiramos del fuego y servimos con queso cottage y frutos rojos para decorar.



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

BOWL DE FRUTA CON YOGUR

INGREDIENTES

- Papaya
- Lino (u otras semillas/frutos secos)
- 1 Kiwi
- 1 Yogur griego (o yogur a gusto)
- 2 cacitos de Meritene Proactive

PREPARACIÓN

1. Cortar la papaya y el kiwi en trocitos y mezclar con el yogur
2. Añadir cuatro cacitos de Meritene Proactive de forma que todo quede bien integrado.
3. Añadir semillas de lino encima
4. ¡Servir!



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 10 min



Número de
porciones: 2

ZUMO MULTIVITAMÍNICO

INGREDIENTES

- 3 Pomelos
- Espinacas
- 1 manzana (verde a ser posible)
- Jengibre
- 4 cacitos de Meritene Proactive

PREPARACIÓN

1. Exprimir el zumo de los 3 pomelos
2. Pelar la manzana
3. Añadir el zumo y manzana en batidora o licuadora
4. Añadir el jengibre pelado y troceado
5. Añadir 4 cacitos de Meritene Proactive
6. ¡Batir y servir en un vaso!!



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

PROACTIVE BOWL

INGREDIENTES

- 1 yogur natural desnatado
- 2 cacitos de Meritene Proactive
- 5 grs - 1 cucharada de postre de lino molido
- 100 grs - 1 pera pequeña pelada y cortada a dados
- 5 grs - 1 cucharadita de nibs de cacao
- 12 grs - 1 cucharada sopera de granola

PREPARACIÓN

1. Mezclar el yogur con Meritene Proactive, el xilitol y el lino molido.
2. Añadir la pera, la granola, los nibs de cacao.



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

ENERGY BOWL

INGREDIENTES

- ½ mango (100 grs aproximadamente)
- 4 cacitos de Meritene Proactive
- 30 grs, ½ kiwi
- 7 grs, 1 cucharada sopera de frutos secos variados (nueces, almendras...)
- 12 grs, 1 cucharada sopera de granola

PREPARACIÓN

1. Batir el mango con el Meritene Proactive hasta obtener una textura cremosa.
2. Poner en un bol y añadir el kiwi pelado y cortado a rodajas, el coco rallado, en un lado añadir los frutos secos y al lado la granola.
3. ¡Servir y disfrutar!



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

GREEN DETOX

INGREDIENTES

- 80grs, 2 kiwis
- 80 grs, ½ pepino pelado
- 20 ml, ½ de zumo de limón
- 30 grs, ¼ de aguacate
- 10 grs, 1 puñado de espinacas
- 4 cacitos de Meritene Proactive
- 2 hojas de menta o hierbabuena
- Stevia o Xilitol a gusto
- 2 cubitos de hielo o hielo picado
- Agua fresca para ajustar en función de la textura deseada

PREPARACIÓN

1. Poner todos los ingredientes en una batidora.
2. Batir hasta obtener una textura homogénea y cremosa. Si se desea un batido más líquido, añadir entre 50 y 100 ml más de agua o añadir más hielo.
3. Rectificar el punto de condimentos (stevia o xilitol, menta...) ¡y servir!



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

BATIDO ANTIOXIDANTE

INGREDIENTES

- 50 grs de frambuesas
- 100 grs de fresas
- 125 grs yogur natural
- 2 cacitos de Meritene Proactive
- 15 grs - 1 cucharadita de postre de chía molida
- Stevia o Xilitol a gusto

PREPARACIÓN

1. Poner todos los ingredientes en una batidora y batir hasta obtener una textura homogénea y cremosa.
2. Se puede decorar con fresas o frambuesas.
3. ¡Servir y disfrutar!



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

CAPUCCINO

INGREDIENTES

- 150ml de leche semi-desnatada
- 4 cacitos Maritene PROACTIVE
- 1-2 shots café
- Cacao en polvo o Canela para decoración

PREPARACIÓN

1. Batir la leche 1/3 de la leche, conseguir una capa de espuma en la leche.
2. A continuación colocar la leche en la taza, volver a batir con el espumador para conseguir una espuma más consistente y añadir 1- 2 shots de café.
3. Para decorar espolvorear el cacao o canela.



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Desayuno



Tiempo de
preparación: 5 min



Número de
porciones: 1

BATIDO DE PLÁTANO Y FRESA

INGREDIENTES

- 1 Plátano
- 6 Fresas
- 1 vaso de leche o bebida vegetal
- 2 cacitos Meritene[®] PROACTIVE
- 10 g Avellanas

PREPARACIÓN

1. Ponemos todos los ingredientes en un robot o tritadora potente
2. Batimos a máxima potencia



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE



Merienda o
postre



Tiempo de
preparación:
260 min



Número de
porciones: 6

HELADO DE YOGUR CON ALBARICOQUE

INGREDIENTES

- 3 Yogures NESTLÉ
- 2 Cucharadas de nata montada
- 4 Cucharadas de leche condensada LA LECHERA
- 2 Cucharadas de zumo de limón
- 4 Albaricoques
- 8 Cucharadas de edulcorante
- 6 Nueces
- 1/2 Vaina rascada de vainilla
- 4 Cacitos de Meritene Proactive

PREPARACIÓN

1. Trituramos todos los ingredientes a máxima potencia, menos dos albaricoques que los añadimos en trocitos.
2. Llenamos los moldes de polo y al congelador unas 4 horas. (Podemos hacer también bolas de helado y servir en cuenco, copa o vasito. Tenemos, en este caso, que ir sacando unas tres veces del congelador y remover).
3. Dependerá del congelador pero es preferible pasarnos en el tiempo para que estén bien hechos y no se nos deshagan en las manos.
4. Decorar al gusto con ralladura de limón y canela.

Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene® PROACTIVE



Principales
comidas



Tiempo de
preparación: 30 min



Número de
porciones: 2

PANCAKES DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 150g Berenjena asada
- 150g Harina de trigo o avena
- 4 Cacitos de Meritene Proactive
- 50g Aguacate
- 225g Leche o bebida vegetal
- 1 Huevo grande
- 1 Tomate
- 1 Cucharada de aceite de oliva para pincelar la sartén de los pancakes
- 1 Ricotta al gusto
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de salsa pesto de albahaca y piñones

PREPARACIÓN

1. Trituramos con un robot todos los ingredientes. Dejamos reposar durante 15 minutos.
2. Calentamos una sartén antiadherente y pincelamos con aceite.
3. Vamos echando cacitos y damos la vuelta cuando nos aparezcan las burbujitas.
4. Retiramos y rellenamos con: Tomate, aguacate, ricotta y salsa pesto de albahaca fresca y piñones.



Cómo debo tomarlo

Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene® PROACTIVE



Merienda o
postre



Tiempo de
preparación: 60 min



Número de
porciones: 8

BIZCOCHO DE REMOLACHA

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 160 g harina
- Una pizca de sal y pimienta
- Una cucharadita de pasta de vainilla
- Una cucharadita de canela molida
- 50 g remolacha cocida
- 1/2 aguacate
- 80 g aceite de oliva suave
- 80 g de azúcar moreno de caña integral (o refinado)
- 8 g levadura química
- 20 g nueces picadas
- 2 cacitos Meritene® PROACTIVE
- 50 ml leche
- 200 g queso crema
- 150 g azúcar glas
- 75 g mantequilla
- Unos trocitos de remolacha cocida o 2 fresas

PREPARACIÓN

1. Batimos a mano y enérgicamente los huevos con la sal y la pimienta, mezclamos con el azúcar, que quede bien integrado.
2. Incorporamos la leche y batimos, a continuación, el aceite y batimos de nuevo.
3. Añadimos la vainilla. y tamizamos la harina, la incorporamos y mezclamos bien.
4. Añadimos dos cacitos de Meritene® PROACTIVE y seguimos batiendo.
5. Incorporamos la levadura tamizada y mezclamos muy bien para que nos queden bien integrados todos los ingredientes.
6. Volcamos en el molde con base de papel para horno y untado en aceite.
7. Troceamos la remolacha en trocitos y la distribuimos encima de la masa.
8. Precalentamos el horno a 180° y horneamos 25-30 minutos con calor sólo abajo.
9. Dejamos enfriar.

ELABORACIÓN CREMA DE QUESO ROSA: Trituramos la mantequilla y el azúcar hasta que quede bien integrado. Añadimos la crema de queso y trituramos y al final la remolacha o las fresas. Guardamos en un bol en la nevera tapado con papel film. Cubrimos el bizcocho con esta crema y añadimos unas nueces picadas.

Cómo debo tomarlo

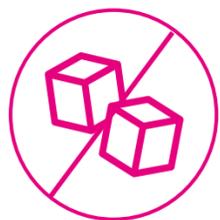
Beneficios de Meritene PROACTIVE

Meritene[®]

PROACTIVE

¿CÓMO DEBO TOMARLO?

- Ideal para completar el *desayuno*, una comida importante al iniciar el día. Aunque se puede utilizar integrado en otras comidas y entre horas.
- Recomendamos añadir 1 ó 2 cacitos en alimentos como *yogur, leche, zumo, café, batidos* u otros.
- Cantidad recomendada: *1 ó 2 raciones*** al día.



SIN AZÚCARES
AÑADIDOS*



SIN GLUTEN



SIN GRASA

1 -2 CACITOS x 2

1



VERTER

2



MEZCLAR

3



TOMAR



Con sabor neutro, fácilmente integrable en cualquier desayuno

*Solamente azúcares naturalmente presentes en la leche.

**1 ración=4 cacitos (24g) + 250ml de agua

Meritene® PROACTIVE

Sigue *activa*
a partir
de los 50

Llegas a los 50 y te sientes en tu mejor momento, aunque tu cuerpo te manda señales de que algo está cambiando. ¿Sabes que con una alimentación adecuada y unos hábitos saludables puedes sentirte mejor y con más energía?

Meritene® PROACTIVE es una combinación específica de nutrientes que te ayuda a cubrir las necesidades del cuerpo en esta etapa y a activarte cada mañana para mantener:



TONO MUSCULAR³
Proteínas y magnesio



ENERGÍA¹
Vitaminas y minerales



SALUD ÓSEA²
Calcio y vitamina D



Tu aliado nutricional
en esta etapa de cambios



Síguenos en



www.meritene.es

SABOR NEUTRO. SIN GLUTEN,
SIN GRASA Y SIN AZÚCARES AÑADIDOS**

Meritene® PROACTIVE recomienda seguir una dieta equilibrada y variada y realizar ejercicio físico (este producto no debe sustituir las comidas principales). Alimento en polvo rico en proteínas, con vitaminas y minerales.

**Solo contiene azúcares naturalmente presentes.

®Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

1 **ENERGÍA:** Las vitaminas B2, B6, B12, C, ácido pantoténico y niacina contribuyen al metabolismo energético normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

2 **HUESOS:** El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales y la vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.

3 **MÚSCULOS:** Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular y el magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.