

RECETARIO SABORES QUE SE NOTAN LICUADOS



COME BIEN. © Marcas Registradas Nestlé bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 639, 1800 Vevey, Suiza.

Recetas
Nestlé
.com.mx

LICUADO NESQUIK® CON FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES

1 ½ tazas de leche, fría
¼ taza de fresas, congeladas
¼ taza de moras azules,
congeladas

¼ taza de frambuesas,
congeladas
3 cucharadas de Polvo para
Preparar Bebida Sabor a Fresa
NESQUIK®

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa la leche con las fresas, las moras azules, las frambuesas y el Polvo para Preparar Bebida Sabor a Fresa NESQUIK®.
- 2 Ofrece frío.

CONSEJO CULINARIO

Decora con una brocheta de frutos rojos.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las fresas y las frambuesas contienen antioxidantes.



5 minutos



2 porciones

LICUADO DE PLÁTANO AVENA

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- ½ taza de CARNATION® CLAVEL® Polvo
- 1 plátano
- 4 cucharadas de avena

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el agua con el CARNATION® CLAVEL® Polvo, el plátano y la avena.
- 2 Sirve.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Puedes añadir nueces al licuado y endulzar con miel de abeja.

CONSEJO NUTRICIONAL

El plátano aporta potasio.



minutos



2 porciones

NESQUIK® CHOCO AVENA CON MAMEY



INGREDIENTES

- ½ taza de NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate
- 1 ½ tazas de leche descremada
- 1 mamey, su pulpa
- ¼ taza de avena

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate con la leche descremada, el mamey y la avena.
- 2 Sirve en vasos.
- 3 Disfruta.

CONSEJO CULINARIO

Puedes escarchar los vasos con un poco de chocolate amargo.

CONSEJO NUTRICIONAL

El mamey aporta fibra.



5 minutos



2 porciones



LICUADO BICOLOR

Nestlé
Nesquik

INGREDIENTES

Licuado de choco-plátano

- 1 ½ tazas de leche, fría
- 1 ½ plátanos
- 2 cucharadas de NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate

Licuado de fresa

- 1 taza de leche, fría
- 1 taza de fresas congeladas
- 2 ½ cucharadas de azúcar
- 2 fresas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para el licuado de choco-plátano, licúa la leche con el plátano y el NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate. Para el licuado de fresa, licúa la leche con las fresas y el azúcar.
- 2 Vierte en un vaso la mitad del licuado de fresa y agrega el licuado de choco-plátano lentamente para evitar que las capas se mezclen.
- 3 Decora con fresas y ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un poco de avena al licuado.

CONSEJO NUTRICIONAL

El plátano es fuente de potasio.



5 minutos



4 porciones



LICUADO DE CHOCOLATE FRESAS Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

¼ taza de NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate

1 ½ tazas de leche descremada

4 fresas, desinfectadas

2 cucharadas de almendras, troceadas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate con la leche descremada, las fresas y las almendras.
- 2 Sirve el licuado en vasos.
- 3 Disfruta.



CONSEJO CULINARIO

Puedes escarchar los vasos con crema de cacahuete.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las almendras contienen vitamina B.



15 minutos



2 porciones



LICUADO DE FRESA

INGREDIENTES

- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ½ taza de agua
- 2 tazas de fresas congeladas
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con el agua, las fresas, la esencia de vainilla y el azúcar.
- 2 Vierte en vasos.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas, puedes agregar plátano.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las fresas son fuente de antioxidantes.



minutos



2 porciones

NESQUIK® CHOCO AVENA CON AMARANTO

INGREDIENTES

5 cucharadas de NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate

2 cucharadas de avena

1 taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®

1 taza de agua

1 plátano

½ taza de amaranto

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el NESQUIK® Mejor Sabor a Chocolate, la avena, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, el plátano y el amaranto.
- 2 Sirve en 2 vasos.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar coco rallado a la mezcla.

CONSEJO NUTRICIONAL

El amaranto contiene lisina.



5 minutos



2 porciones

Realización:
RECETAS NESTLÉ®

Diseño Gráfico:
Alejandra Olivares

Desarrollo de Recetas:
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Apoyo Gráfico:
Vanessa Rivera

Fotografía:
Studio Becky Treves

©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Recetas
Nestlé
com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

