

# Recetario

PLATINUM  
**Human**®



## Pudín de chía y fresa

### ingredientes:

- 2 sobres de Human Platinum sabor Fresas con leche condensada
- 6 fresas medianas (150g)
- 1 taza de leche
- 2 cdas de Semillas de Chía
- 4 cdas de yogurt natural
- 2 cdas de granola

Rinde 2 porciones

1 porción =  
Energía 405 kcal; Grasa saturada 4 g; Azúcar añadido 0g; Sodio 467 mg; proteína 21 g.

### procedimiento:

- Licuar la fresa, la leche y dos sobres de Human Platinum hasta obtener una textura homogénea
- Agregar las semillas de chía y revolver envolventemente
- Reposar en el refrigerador por al menos 4 horas
- Repartir en dos recipientes para servir
- Agregar dos cucharadas de yogurt natural a cada recipiente
- Agregar una cucharada de granola cada recipiente.
- ¡Disfrutar!

# Recetario

PLATINUM  
**Human**®



## Pudín de chía y banano

Rinde 2 porciones

### ingredientes:

- 2 sobres de Human Platinum sabor Cookies and Cream
- 1 banano grande sin cascara
- 1 taza de leche
- 2 cdas de Semillas de Chía
- 4 cdas de yogurt natural
- 2 cdas de granola

1 porción =  
Energía 434 kcal; Grasa saturada 4 g; Azúcar añadido 0 g; Sodio 467 mg; proteína 21 g.

### procedimiento:

- Licuar el banano, la leche y dos sobres de Human Platinum hasta obtener una textura homogénea
- Agregar las semillas de chía y revolver envolventemente
- Reposar en el refrigerador por al menos 4 horas
- Repartir en dos recipientes para servir
- Agregar dos cucharadas de yogurt natural a cada recipiente
- Agregar una cuchara de granola cada recipiente.
- ¡Disfrutar!



# Recetario

PLATINUM  
**Human**®

## Mugcake de Human

### ingredientes:

- 1 sobre de Human Platinum sabor Brownie o del sabor de tu preferencia
- ¼ taza de avena molida
- ¼ taza de leche
- ½ cda de polvo para hornear
- ½ Cda de trocitos o chispas de chocolate 75% cacao

### procedimiento:

- En una taza de café grande, agregar el sobre de Human Platinum, la avena molida, la leche y el polvo de hornear.
- Revolver de manera envolvente hasta obtener una textura homogénea.
- Colocar encima de la mezcla el topping de trozos de chocolate o chispas de chocolate.
- Llevar al microondas por 1 minuto y medio.
- Dejar enfriar
- ¡Disfrutar!

1 porción=  
Energía 449 kcal; Grasa saturada 2,4 g; Azúcar añadido 9,51g; Sodio 560 mg; proteína 18,7g.



# Recetario

PLATINUM  
**Human**®

## Barritas energéticas

Rinde 10 porciones

1 porción= Energía 215 kcal; Grasa saturada 1,6 g; Azúcar añadido 2 g; Sodio 97g; proteína 8g.

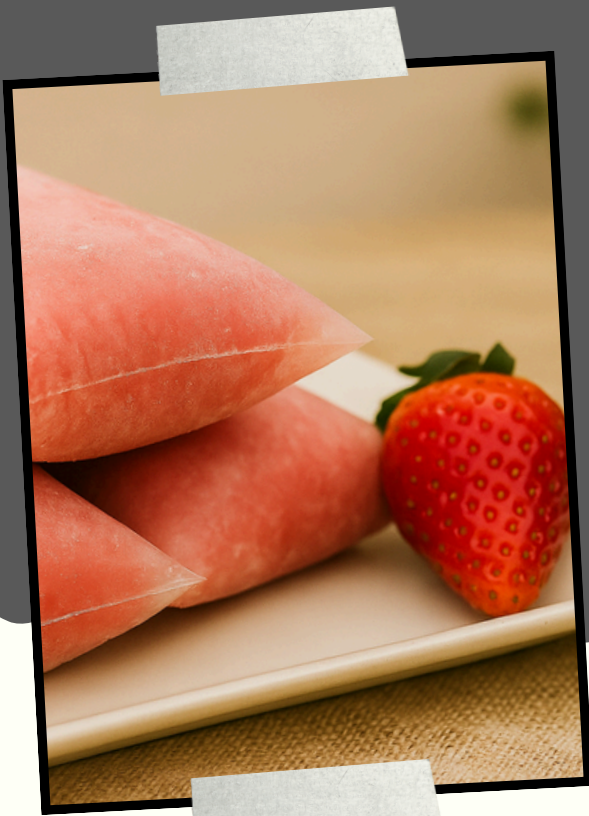
### ingredientes:

- 1 taza de avena instantánea en hojuelas
- 1 taza de avena integral
- 1 cda de semillas de chía
- 1/3 taza de mantequilla de maní con trozos de maní

- 3 cdas y 1 cda de sirope de maple sin azúcar (50 ml)
- 2 sobres de Human Platinum sabor Cookies and Cream
- 2 1/2 cdas de trocitos o chispas de chocolate 75% cacao
- 4 cdas de yogurt natural

### procedimiento:

- En un bowl grande, colocar los dos tipos de avena y las semillas de chía.
- En otro bowl mediano mezclar muy bien la mantequilla de maní, el sirope sin azúcar y dos sobres de Human Platinum. Agregar esta mezcla al bowl grande con la avena y las semillas de chía. Revolver todo muy bien.
- Colocar en el fondo de un molde de 15x10 cm, los trocitos o chispas de chocolate y posteriormente agregar la mezcla preparada. Estirar y aplastar hacia el fondo del molde hasta que quede compacto.
- Refrigerar por al menos 15 horas.
- Dividir en 10 porciones iguales y ¡disfrutar!



# Recetario

PLATINUM  
**Human**®

## Chiriviscos de fresa

Rinde 5 porciones

### ingredientes:

- 2 sobres de Human Platinum sabor fresa y leche condensada
- 1 taza de leche
- ¼ taza de leche condensada
- ½ taza de leche evaporada
- 1 taza de fresas picadas
- 5 bolsitas plásticas 26x6 cm

1 porción=

Energía 185 kcal; Grasa saturada 1,9g ; Azúcar añadido 10 g; Sodio 221g; proteína 9,5g.

### procedimiento:

- Licuar los dos sobres de Human Platinum junto con la leche, la leche condensada, la leche evaporada y la mitad de las fresas .
- Reservar esta mezcla en el congelador por 4 horas.
- Volver a licuar la mezcla en la menor velocidad disponible.
- Incluir la mitad restante de fresas a la mezcla de forma envolvente.
- Dividir la mezcla en porciones iguales en las bolsas de plástico.
- Llevar al congelador por 2 horas.
- ¡Listo para Disfrutar!



# Recetario

PLATINUM  
**Human**®

## Batido de Cookies and Cream

### ingredientes:

- 1 sobre de Human Platinum sabor cookies and cream
- 1 taza de leche
- ½ banano mediano
- 1 cda de avena molida

1 porción=  
Energía 413 kcal; Grasa saturada  
4,6 g; Azúcar añadido 0g; Sodio ;  
proteína .

### procedimiento:

- Licuar todos los ingredientes a velocidad media por 2 minutos.
- Agregar hielo al gusto y licuar nuevamente.
- ¡Disfrutar!