



 **ela nutrition**
 feel good. look great
recetario



Lemon Ginger

- gomitas con lemon ginger
- shot immune boost lemon ginger
- pollo agridulce lemon ginger
- limonada de carbón activado
- beauty green juice lemon ginger
- smoothie detox ela
- trufas de nuez de la india y coco
- key lime pie

Natural Berries

- hotcakes con natural berries
- yoghurt con natural berries
- pudín healthy de chocolate berry
- smoothie antiox natural berries
- bolitas de almendra y cacao
- limonada frappé natural berries
- red bowl
- pudín de chía
- berry mugcake
- helado de berries
- berries yogurt bark
- glow banana split

Marine Collagen

- beauty hibiscus drink
- galletas peanut butter
- brownies keto
- beauty shake
- choco banana pancakes
- hotcakes keto
- pollo al pesto
- collagen latte
- greens + collagen drink
- gelatina collagen boost
- chocolate caliente fit

Matcha Lemonade

- jugo verde
- té matcha con jengibre
- gelatina matcha
- muffins matcha
- smoothie verde
- energy balls
- mojito matcha
- helado matcha
- greens + collagen drink
- gelatina collagen boost



belleza desde adentro all in one
#feelgoodlookgreat



ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD
DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA

CONSÉRVESE EN UN LUGAR FRESCO Y SECO

www.ellanutrition.com.mx

Gomitas con lemon ginger

Ingredientes

(20 a 30 gomitas)

- 3 tazas de agua caliente
- ½ sobre de gelatina light
- 4 sobres de grenetina
- (7 gr cada sobre)
- 4 scoops de **beauty collagen lemon ginger**
- 2 Moldes de silicón para gomitas

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente coloca 1 taza de agua hirviendo con 4 scoops de lemon ginger y mezcla.
- 2.** En otro coloca las 2 tazas de agua restante y disuelve la gelatina light y los sobres de grenetina.
- 3.** Mezcla los 2 recipientes y con un gotero rellena el molde de silicón.
- 4.** Colocar en el refrigerador por al menos 2 horas.



TIP:

Son perfectas como snack saludable

Shot inmune boost lemon ginger

Ingredientes

(1 porción)

- 1 naranja sin cáscara
- 1/4 de cucharadita de curcuma
- 1 scoop de **beauty collagen lemon ginger**
- 2 a 3 cm de jengibre pelado
- 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Pasa todo por el extractor menos los polvos.
- 2.** Agregar los polvos al último y mezclar con una cucharita.



TIP:

Excelente para reparar tu sistema inmune.

Pollo agridulce lemon ginger

Ingredientes

(2 porciones)

- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 scoops de **beauty collagen lemon ginger**
- 2 cucharadas de soya
- 2 pechugas de pollo
- ¼ de taza de nuez de la india
- ¾ taza de agua caliente ó ¾ de caldo de pollo
- 1 cucharada de maizena

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Asar el pollo en cuadritos, agregar la nuez de la india hasta que se dore un poco y apaga.
- 2.** En otra olla a fuego medio, verter el jugo de naranja, los limones, la soya.
- 3.** En ¾ taza de agua caliente o caldo de pollo disolver tu beauty collagen lemon ginger, ya que este disuelto agregar la maizena.
- 4.** Cuando hierva la mezcla de los jugos, vierte el agua con la maizena y el colágeno, deja hervir hasta que espese.
- 5.** Agrega la salsa al pollo con nuez de la india y sirve.



TIP:

Puedes agregarle un poco de arroz blanco ó integral.

Limonada de carbón activado

Ingredientes

(1 porción)

-
- 1/4 de cucharadita de carbón activado
- 2 scoops de **beauty collagen lemon ginger**
- 1 taza de agua
- Hielos al gusto

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Agrega dos scoops de lemon ginger y el carbón activado en un vaso.
- 2.** Agrega agua y mezcla (200 a 300ml)
- 3.** Agrega hielo al gusto.



TIP:

Para apoyar tu salud digestiva te recomendamos agregar una cucharada de pulpa de aloe vera.

Beauty green juice lemon ginger

Ingredientes

(1 porción)

- ½ pepino
- 3 ramas de apio
- 2 puños de espinacas o kale
- ¼ de manzana verde o ¼ de betabel
- ½ zanahoria
- 2 scoops de **beauty collagen lemon ginger**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Lava muy bien los ingredientes
- 2.** Pasar los ingredientes por el extractor.
- 3.** En un vaso agrega 2 scoops de beauty collagen lemon ginger.
- 4.** Agrega el jugo y mezcla hasta disolver el colágeno.
- 5.** Agregar hielo al gusto



TIP:

Para apoyar la desintoxicación puedes agregar 1/4 cucharadita de spirulina.

Smoothie detox ela

Ingredientes

(1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza o puño grande de espinacas, kale o acelgas.
- $\frac{1}{4}$ pepino troceado
- 1 tallo de apio, picado.
- 2 scoops **beauty collagen lemon ginger**
- $\frac{1}{2}$ plátano maduro, congelado
- $\frac{1}{4}$ taza de piña congelada
- 1 cucharadita de semillas de chía.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de polvo de spirulina.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de matcha
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras
- $\frac{1}{2}$ taza de agua fría

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Licuar todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia.

* En caso de no tener, agregar el hielo después de licuar los ingredientes.



TIP:

Si quieres aumentar el poder desinflamante a este smoothie agrega $\frac{1}{2}$ cucharadita de Cúrcuma.

Trufas de nuez de la India y coco

Ingredientes

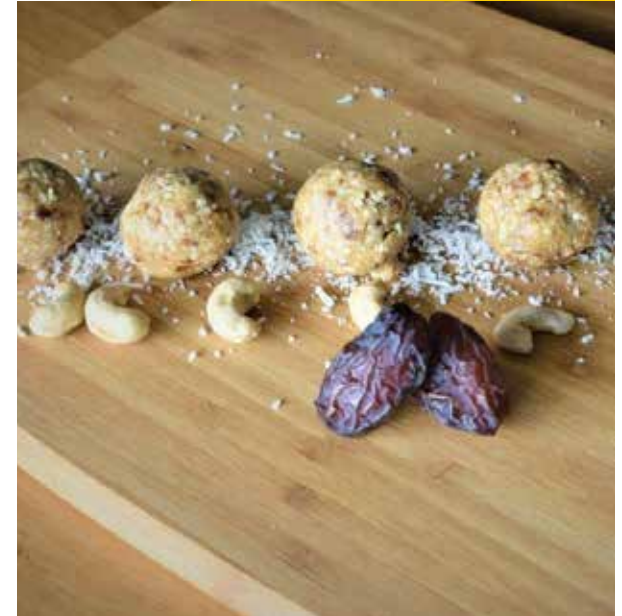
2 a 4 porciones (8 bolitas aprox.)

- 1/2 taza de nuez de la india
- 2 cucharadas de crema de almendras o nuez de la india
- 2 dátiles
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada y media de aceite de coco
- 1 cucharada de leche de coco
- 4 scoops de **beauty collagen lemon ginger**
- Coco rallado al gusto

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Pasa la nuez de la india por un procesador de alimentos o por una licuadora hasta que quede en pedazos pequeños.
- 2.** Después se añade el resto de los ingredientes y mezcla hasta que quede como una pasta (excepto el coco rallado).
- 3.** Una vez que tienes una masa más o menos homogénea (a algunos les gusta que queden los trozos más grandes), toma pequeñas cantidades con una cucharita, o las manos, y haz bolitas con las palmas de las manos.
- 4.** Ve colocando las trufas en un recipiente y refrigera por 2 horas mínimo.



TIP:

Puedes llevarlas como snack perfecto o comerlas cuando tengas antojo, 2 bolitas te dan la mitad de tu porción de colágeno.

Key lime pie

Ingredientes

(6 a 8 porciones)

Para la base

- 3 tazas de nueces de castilla
- 2 tazas de dátiles sin hueso
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal

Para el relleno

- 1¼ tazas de nuez de la india, remojadas en agua durante la noche.
- 4 scoops de **beauty collagen lemon ginger**
- Ralladura de 2 limones
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de dátiles sin hueso
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un procesador de alimentos, combina los ingredientes de la base y procesa hasta que la mezcla se convierta en una masa.
- 2.** Extiende la masa de manera uniforme en el fondo de un recipiente de 9 pulgadas sin engrasar.
- 3.** Coloca el recipiente en el congelador durante 30 minutos.
- 4.** En una licuadora, mezcla todos los ingredientes del relleno a baja velocidad hasta que estén bien combinados.
- 5.** Retira la base del congelador.
- 6.** Vierte la mezcla de relleno sobre la base, cubre el recipiente y devuelve el pay al congelador (Congelar por al menos 2 horas).
- 7.** Descongela el pay en el refrigerador por 20 minutos antes de servir.



TIP:

Este postre te da un plus al ser alto en proteína.



Hotcakes de berries

Ingredientes

(3 a 4 porciones)

- 1 taza de harina para hotcakes
- 1 taza de leche vegetal
- 1 huevo o 2 cucharadas de linaza en polvo disueltas en 4 cucharadas de agua caliente
- 5 scoops de **beauty collagen natural berries**
- Blueberries o fresas
-

Para acompañar:

- blueberries, crema de almendra, miel de abeja ó mantequilla ghee

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Verter todo en la licuadora y al final agregar los blueberries o fresas para que no se deshagan por completo y mezclar con cuchara.
- 2.** En un sartén a fuego medio poner poquita mantequilla Ghee ó aceite de coco y agregar un poco de la mezcla.
- 3.** Servir con el topping de tu preferencia.



TIP:

¡Estos hotcakes son súper buena opción para comenzar tu día con el pie derecho.

Yogurt con natural berries

Ingredientes

(1 porción)

- 200 ml de yogurt griego
- 2 ½ scoop de tu **beauty collagen natural berries +C**
- Almendra o la nuez de tu preferencia.
- Fresas y blueberries para acompañar.

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente pequeño mezclamos el yogurt con tu beauty collagen natural berries.
- 2.** Al final le pones los berries y la nuez de tu preferencia.



TIP:

Puedes tomarlo cuando tengas antojos de media tarde.

Pudín healthy de chocolate y berries

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 aguacates sin piel
- 1/3 de taza de cocoa sin azúcar
- 5 cucharadas de **beauty collagen natural berries +C**
- 1/3 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4-6 fresas
- ¼ taza de chocolate amargo

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Agrega el aguacate, el cacao en polvo, el colágeno, la leche de coco y el extracto de vainilla en un procesador de alimentos y mezcla a temperatura alta hasta que quede suave.
- 2.** Una vez que la mezcla esté cremosa y suave, colócala en 4 tazones y cubre con un poco de coco rallado, fresas rebanadas y chocolate amargo rallado o picado.

¡Disfruta!



TIP:

Puedes refrigerar para una consistencia más firme.

Smoothie antiox natural berries

Ingredientes

(1 porción)

- 3/4 taza de fresas congeladas o mezcla de berries.
- 1 cucharada de crema de almendras natural o 6 almendras.
- 1 cucharada de linaza molida.
- 1 taza de leche de coco.
- 2 ½ scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- 1 taza de hielo
- Coco rallado sin azúcar para decorar

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En una licuadora de alta potencia, coloca todos los ingredientes y mezcla hasta que quede suave.
- 2.** Puedes agregar una taza de hielo al licuarlo para darle una consistencia más espesa.



TIP:

Esta receta es excelente para tomar como desayuno o después de tu workout puedes agregar opcionalmente ½ scoop de la proteína de tu preferencia.

Bolitas de almendra y cacao

Ingredientes

Rinde de 2 a 4 porciones (8 bolitas aprox.)

- ¼ taza de harina de almendras
- ¼ taza de almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1½ cucharadas de crema de almendras sin azúcar.
- 1 cucharadita de cacao sin azúcar.
- 5 scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- 1 cucharada de leche de almendras.

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. En un procesador de alimentos, combina las almendras, la harina de almendras, la mantequilla de coco, la crema de almendras, la leche de almendras, cocoa en polvo y tu beauty collagen natural berries +C.

2. Procesa hasta que la mezcla esté suave y pastosa. Es posible que necesite 1 cucharadita adicional de leche de almendras, dependiendo de qué tan seca esté la mezcla.

3. Transfiere a un tazón para mezclar e integra con las manos o una cuchara. Usando tus manos, empieza a hacer bolas del tamaño de un bocado, decora con cocoa, harina de almendra y coco rallado (según tu preferencia).



TIP:

Puedes usarlas como snack energizante antes de tu workout.

Limonada frappé natural berries

Ingredientes

(1 porción)

- 2 ½ scops de **beauty collagen natural berries +C**
- 1 limón
- 1 taza de agua natural
- 1/4 de taza de arándano azul congelado
- ½ taza de hielo frappé
-

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Servir primero el colágeno, después el agua, mezclar.
- 2.** Exprimirle un limón.
- 3.** Agregar hielo frappé o licuar todo junto con hielo
- 4.** Colocar al final los arándanos congelados.



TIP:

El colágeno, al contener proteína nos mantiene satisfechos por más tiempo. Utiliza esta bebida para satisfacer tu antojo de algo dulce o como bebida refrescante.

Bowl de Berries

Ingredientes

(1 porción)

- ½ plátano congelado
- ¾ taza de blueberries congeladas
- ¾ taza de fesa congelada
- 2 hojas de kale o un puño sin tallo
- 100 ml de leche de almendra
- ¼ de aguacate o una cucharada de crema
- de almendras sin azúcar
- 2 ½ scoops de **beauty collagen natural berries +C**

Toppings

- 1 cucharadita de chía
- 1 cucharadita de hemp o quinoa inflada
- 1 cucharadita de coco rallado
- Berries para decorar

Modo de Preparación

- 1.** Lava y pela todos los ingredientes que lo requieran.
- 2.** Retira el tallo de las hojas de kale.
- 3.** Licúa todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia.
- 4.** Sirve y decora.



TIP:

Este bowl es perfecto para un desayuno alto en antioxidantes.

Pudín de chía

Ingredientes

(1 porción)

- 2 cucharadas de chía
- 1 taza de leche de almendras o coco
- 2 y ½ scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- 4 nueces picadas
- 1/2 taza de zarzamoras o berries

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Agrega 2 cucharadas de chía y el colágeno en un recipiente de cristal.
- 2.** Vierte la leche vegetal y mezcla muy bien con la cuchara hasta disolver el colágeno y mezclar bien la chía.
- 3.** Refrigerar por al menos 4 horas.
- 4.** ¡Agrega las nueces y las berries, disfruta!



TIP:

Perfecto para desayunar o un antojo de media tarde.

Berry mugcake

Ingredientes

(1 porción)

- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de harina de avena
- ½ taza de claras de huevo o 1 huevo completo
- 1/3 de taza de berries picadas (fresas, frambuesas, arándanos)
- 2 scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- Stevia al gusto (opcional)
- **TOPPING**
- 1/3 de taza de yogurt natural o griego
- ½ scoop de colágeno sabor berries
- Berries para decorar
- 1 cucharadita de crema de almendras sin azúcar

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente hondo agrega las harinas, las claras, el colágeno, la stevia y mezcla perfectamente.
- 2.** Incorpora las frutas y mezcla todo de nuevo.
- 3.** Vierte la mezcla a un recipiente de cerámica o apto para microondas.
- 4.** Lleva al microondas por 2 minutos y verifica. Si necesita cocción agrega unos segundos más. (No debe quedar seco).
- 5.** Deja enfriar y desmolda.
- 6.** Mientras tanto, en otro recipiente mezcla el yogurt con el colágeno.
- 7.** Vierte la mezcla sobre el mug cake y decora con la fruta restante y la crema de almendras.
- 8.** Consúmelo tibio.



Receta cortesía de:
@katyarenas

Helado de berries

Ingredientes

(1 porción)

- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de berries congelados (fresas, frambuesas, arándanos)
- 2 ½ scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- Stevia al gusto (opcional)

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En una licuadora potente o procesador de alimentos vierte el yogurt, las berries, el colágeno y mezcla todo perfectamente.
- 2.** Si es necesario, agrega un poco de lechada vegetal.
- 3.** Vierte la mezcla a un contenedor y lleva al congelador 1-2 horas para que tome más consistencia.
- 4.** Forma las bolas de helado.
- 5.** Decora con más berries y la crema de almendras.



*Receta cortesía de:
@katyarenas*

Berries yogurt bark

Ingredientes

(1 porción)

- $\frac{3}{4}$ de taza de yogurt griego
- 2 $\frac{1}{2}$ scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas rebanadas y arándanos naturales
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente mezcla perfectamente el yogurt con el colágeno.
- 2.** Forra un molde pequeño con un poco de papel encerado.
- 3.** Vierte la mezcla.
- 4.** Incorpora las frutas y el coco rallado.
- 5.** Lleva al congelador entre 5-6 horas.
- 6.** Corta en forma de barras o a tu gusto.
- 7.** ¡Disfrútalas frías!



Receta cortesía de:
@katyarenas

Glow banana split

Ingredientes

(1 porción)

- 3/4 de taza de yogurt griego, natural o de coco sin azúcar
- 2 ½ scoops de **beauty collagen natural berries +C**
- 1 plátano
- Fresas, arándanos
- 2-3 nueces picadas
- 1 cucharadita de crema de almendras o 1 cuadrito de chocolate amargo 90% cacao derretido.

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente hondo mezcla el yogurt con el colágeno y mételo al congelador alrededor de 5-6 horas.
- 2.** Parte el plátano por la mitad.
- 3.** Forma las bolas de helado con la mezcla de yogurt y colágeno.
- 4.** Decora con las frutas, nueces picadas y crema de almendras o chocolate derretido.
- 5.** ¡Disfruta!



Receta cortesía de:
@katyarenas



Beauty hibiscus drink

Ingredientes

(1 porción)

- 1 vaso de agua de jamaica
- 1 cucharada de chía marca @tiaofilia
- Monk fruit o stevia para endulzar
- 1 scoop de **marine collagen**
- Hielos al gusto

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Agrega un scoop de marine collagen al agua de jamaica ya endulzada a tu gusto, disuelve.
- 2.** Agrega la cucharada de chía y vuelve a mezclar.
- 3.** Puedes dejarla en el refrigerador por algunas horas para que la chía se active o simplemente ponerle hielo al gusto y disfrutar.



TIP:

La chía es fuente natural de omega 3 que, como marine collagen, apoya tu belleza desde adentro, puedes agregar unas gotas de limón.

Galletas peanut butter

Ingredientes

(12 galletas ó 6 porciones)

- 1 taza de crema de cacahuete natural marca @mdemani
- ½ taza de fruta del monje como endulzante
- 2/3 taza de harina de almendras
- 1 huevo
- 3 scoops de **marine collagen**
- ¼ de cucharadita de sal de mar

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Precalienta el horno a 180°C
- 2.** En un tazón mediano, combina todos los ingredientes y mezcla bien .
- 3.** Usa una cuchara para pasar la mezcla de una charola para hornear forrada con papel antiadherente.
- 4.** Forma bolitas de 2 cucharadas cada una, separadas por 5 cm entre sí.
- 5.** Aplástalas con un tenedor hasta producir un patrón como de tablero.
- 6.** Hornea por aprox. 12 minutos



TIP:

Puedes agregar chispas de chocolate sin azúcar.

Brownies keto

Ingredientes

(16 brownies ó 6 porciones)

- ½ taza de harina de almendras @tiaofilia
- ¼ de taza de cacao en polvo o cocoa en polvo sin azúcar
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 50 gramos de chocolate amargo sin azúcar
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de fruta del monje como endulzante
- 3 huevos a temperatura ambiente
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 4 scoops de **marine collagen** (mezclados con la harina)

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Forra con papel antiadherente un refractario de 20 x 20 cms.
3. En un tazón mediano mezcla: harina, colágeno, cocoa, sal de mar y polvo para hornear.
4. En baño María (u horno de microondas), derrite el chocolate y aceite de coco y bate hasta que desaparezcan los grumos. (Si usas el microondas, calienta a intervalos de 30 segundos y revuelve cada vez).
5. En otro tazón, bate vigorosamente el endulzante, huevos y vainilla.
6. Agrega la mezcla de chocolate y sigue batiendo.
7. Vierte la mezcla de harina y bate hasta formar una masa.
8. Vacía en el refractario y hornea 20 minutos, o hasta que salga limpio un palillo insertado al centro. Corta en 16 cuadritos



TIP:

Puedes reemplazar los huevos con 3 cucharadas de linaza molida más media taza de agua

Beauty shake

Ingredientes

(1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza de blueberries congelados
- 1 cucharada de goji berries
- 1 cucharadita de crema de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de linaza molida
- 1 scoop y medio de **marine collagen**
- 1 taza de leche de coco ó almendras
- 6 a 8 cubos de hielo
- monk fruit o stevia para endulzar
- 1 cucharadita de cacao @tiaofilia

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Licuar todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia, en caso de no tener, agregar el hielo después de licuar los ingredientes.



TIP:

Este smoothie contiene aprox. 19 gr de proteína, antioxidantes y vitamina E naturales.

Choco banana pancakes

Ingredientes

(2 porciones ó 4 hotcakes)

- Harina para hotcakes saludables ver las opciones de [@morama](#) seguir instrucciones del paquete ó puedes mezclar:
- 1 plátano machacado
- ½ taza de avena
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche de coco o almendras
- 2 scoops de **marine collagen** (1 scoop por porción o cada dos hotcakes)
- 1 cucharada de cacao de [@tiaofilia](#)

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes, añade el colágeno y vuelve a mezclar
2. Vierte la mezcla en un sartén y prepara los hotcakes
3. Acompaña con miel de maple pura, crema de almendras y/o frutos rojos.



TIP:

Cuando compres una harina de hotcakes verifica en la etiqueta que no contenga más de 2g de azúcar por porción.

Hotcakes keto

Ingredientes

(2 porciones ó 4 hotcakes)

- 1/2 taza de harina de coco @morama
- 1/3 taza de harina de almendras
- 1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de monk fruit (opcional)
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite de coco, derretida
- 1/3 de taza de leche de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de ghee
- Miel de maple pura ó crema de almendras (opcional)
- 2 scoops de marine collagen

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un recipiente grande, mezcla todos los ingredientes secos: harina de coco, harina de almendra, polvo para hornear, sal y los dos scoops de marine collagen.
- 2.** Incorpora y mezcla lentamente los ingredientes líquidos: huevos, aceite de coco, leche y vainilla, hasta que esté suave. (Si se siente un poco reseco añade más leche hasta que alcance la consistencia deseada).
- 3.** Calienta un sartén grande a fuego medio. Añade el ghee y déjalo derretirse.
- 4.** Agrega una cucharada grande de mezcla en un sartén y por cada lado cocina alrededor de un minuto hasta que se torne de color café-dorado.
- 5.** Puedes agregar miel de maple pura al gusto ó crema de almendras.



TIP:

Puedes usar esta mezcla para hacer crepas keto, sólo debes agregar un 1/3 taza de leche más, y hacer mas delgados los hotcakes.

Pollo al pesto

Ingredientes

Rinde 4 porciones (tiempo aprox 30 min)

- 4 milanesas de pechuga de pollo @airesdelcampo
- ¼ de taza de harina de coco

Para el pesto

- 1 scoop de **marine collagen**
- 2 tazas de hojas de albahaca frescas
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de piñones
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de queso parmesano fresco (opcional)

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un sartén grande a fuego medio, vierte el aceite.
- 2.** Sazona con sal y pimienta las pechugas y pásalas por un poco de harina de coco.
- 3.** Coloca la milanesa en el sartén, deja cocer de 3 a 4 minutos por lado.
- 4.** Para preparar el pesto, pon los ingredientes restantes en un procesador de alimentos, procesa hasta que se mezclen bien.
- 5.** Cuando el pollo esté casi cocido, vierte el pesto y deja cocer todo unos minutos más, hasta que el pollo esté bien cocido.



TIP:

El pesto lo puedes guardar por 3 días en el refrigerador.

Collagen latte

Ingredientes

(1 porción)

- 1 taza de tu café preferido
- 1 scoop de **marine collagen**
- 1 a 2 cucharadas de mantequilla ghee **@earthsfinestghee** ó un chorrito de aceite de mct ó leche de coco

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora a alta velocidad y licúa hasta combinar bien.



TIP:

Perfecto para acompañar tu desayuno y darte un boost matutino.

Greens + collagen drink

Ingredientes

(1 porción)

- 1 cucharada y media (14 g) de [@xannasmart](#), organic mix, super green detox
- 250 ml de agua
- 1 scoop de **marine collagen**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

1. Agrega los ingredientes a un vaso, disuelve, agrega hielo y disfruta.



TIP:

Perfecto para desayunar o un antojo de media tarde.

Gelatina collagen boost

Ingredientes

(8 porciones)

- 1 paquete de gelatina light sabor fresa saludable como [@frutevia](#)
- 1 litro de agua
- 300 gramos de fresas rebanadas
- 4 scoops de **marine collagen**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Prepara la gelatina light sabor fresa según las instrucciones
- 2.** Cuando todavía este caliente, agrega el colágeno en polvo, revuelve bien hasta que se disuelva y agrega la fresa rebanada.
- 3.** Vierte la gelatina en un molde o en 8 moldes individuales y refrigera hasta que cuaje.



TIP:

Además de ser un postre rico, existen diversos beneficios de comer gelatina. Favorece la digestión, ayuda a la piel y la salud. Por ser de bajo contenido calórico y totalmente natural, se puede incluir dentro de cualquier plan alimenticio.

Chocolate caliente fit

Ingredientes

(1 porción)

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1-2 dátiles sin hueso
- 1 scoop de **marine collagen**
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En la licuadora mezcla todos los ingredientes perfectamente.
- 2.** Calienta en una olla la mezcla anterior.
- 3.** Vierte sobre tu taza favorita
- 4.** Decora con más canela.
- 5.** ¡Disfruta!



Receta cortesía de:
@katyarenas



Jugo verde

Ingredientes

(1 porción)

- ¼ pepino grande
- 2 ramas de apio
- uno o dos puños de espinacas o kale
- ¼ de manzana verde
- ½ zanahoria
- 2 scoops de **beauty collagen matcha lemonade**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Lava muy bien los ingredientes
- 2.** Pasar los ingredientes por el extractor



TIP:

Para apoyar tu salud digestiva te recomendamos agregar una cucharada de pulpa de aloe vera @boutiqueherbal

Té Matcha con jengibre

Ingredientes

(1 porción)

- 2 cm de jengibre pelado
- Una taza de agua
- 2 scoops de **matcha lemonade collagen**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Poner a hervir agua con el jengibre
- 2.** Vierte en una taza en donde ya hayas colocado los dos scoops del colágeno



TIP:

Una super opción para comenzar tus mañanas

Gelatina Matcha

Ingredientes

(1 porción)

- ½ taza de lechada vegetal de almendras o de coco sin azúcar
- 1 sobre de gnetina natural
- 1 taza de yogurt de coco o griego
- 5 scoops de **matcha lemonade collagen**
- Jugo de 1 limón
- 5-6 gotitas de stevia natural o al gusto
- **TOPPING:**
- 2 fresas
- 4-5 Arándanos naturales o blueberries
- 1 cucharadita de crema de almendras libre de azúcar

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En una olla caliente la lechada vegetal, agrega la gnetina y mezcla perfectamente. Apaga el fuego.
- 2.** En un recipiente hondo mezcla el yogurt con el colágeno, limón, stevia y mezcla todo.
- 3.** Incorpora la lechada con la gnetina poco a poco y mezcla todo perfectamente.
- 4.** Vierte sobre dos moldes de vidrio.
- 5.** Lleva al refrigerador por 6 horas o hasta que esté cuajada la gelatina.
- 6.** Saca del refrigerador y decora con fresas, arándanos y un poco de crema de almendras sin azúcar.



Receta cortesía de:
@katyarenas

Muffins matcha

Ingredientes

(2 porciones)

- Un paquete para preparar muffins o panques saludables e.j. @morama
- 4 scoops de **beauty collagen matcha lemonade**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Seguir las instrucciones del paquete para preparar 4 muffins ó la mitad de la mezcla
- 2.** Agregar al final los 4 scoops de matcha lemonade y mezclar
- 3.** Hornear de acuerdo a la receta y ¡disfrutar!



TIP:

Para tu antojos de media tarde, snack o postre saludable

Smoothie verde

Ingredientes

(1 porción)

- 1 taza de agua natural o agua de coco sin azúcar
- 1 puño de espinacas
- ½ cucharadita de spirulina (opcional)
- ½ taza de piña congelada
- 2 scoops de **beauty collagen matcha lemonade**
- Hielos al gusto

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Mezclar todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia
- 2.** En caso de no tener, agregar los hielos ya que este listo el smoothie



TIP:

Excelente como bebida hidratante y energizante

Energy Balls

Ingredientes

(3 porciones - 6 bolitas)

- 1/2 taza de nuez de la india
- 2 cucharadas de crema de almendras sin azúcar
- 1-2 dátiles
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada y media de aceite de coco
- 1 cucharada de leche de coco
- 4 scoops de **beauty collagen matcha lemonade**
- 4 cucharadas de hemp

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Pasa la nuez de la india por un procesador de alimentos o por una licuadora hasta que quede en pedazos chiquitos
- 2.** Después se añade el resto de ingredientes y mezcla hasta que quede como una pasta (excepto el hemp).
- 3.** Una vez que tienes una masa más o menos homogénea (a algunas personas les gusta que quede algún trozo más grande), toma pequeñas cantidades con una cucharita o las manos y haz bolitas con las palmas de las manos.
- 4.** Ve colocando las bolitas en un plato donde se deben refrigerar por 2 horas al menos.



TIP:

Puedes utilizarlas en lugar de barras de protéicas, 2 bolitas: 12 gr de proteína/ 3 bolitas: 16 gr de proteína aproximadamente.

Mojito Matcha

Ingredientes

(1 porción)

- 2 a 3 hojas de menta
- ½ de jugo de limón
- 1 taza de agua
- Hielo al gusto
- 1 scoop de **beauty collagen matcha lemonade**

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** Machaca las hojas de menta
- 2.** Agrega el colágeno y el agua hasta disolverlo
- 3.** Mezcla los demás ingredientes y disfruta



TIP:

Puedes ponerlo en tu mixer y disfrutarlo como frappé!

Helado matcha

Ingredientes

(1 porción)

- 1 de taza de yogurth griego
- 2 scoop de **beauty collagen matcha lemonade**
- 1 platano congelado
- 1 cucharada de coco rallado

Scoop: cucharita medidora

Modo de Preparación

- 1.** En un procesador de alimentos incorpora todos los ingredientes
- 2.** Forra un molde pequeño con papel encerado
- 3.** Vierte la mezcla
- 4.** Lleva al congelador de 5 a 6 horas



TIP:

Puedes servirlo como postre healthy en tus eventos especiales