

Disfruta de estas deliciosas recetas de Kate Farms

Estas recetas se basan en usar una fórmula de Kate Farms con el agregado de ingredientes saludables ampliamente disponibles. A pesar de ser densas en nutrientes, estas recetas no contienen ninguno de los alérgenos más frecuentes.



Aguacate y Kale

1 cucharadita de extracto de vainilla
 1 puñado de col rizada
 1/3 taza de trozos de piña congelada
 1/2 taza de aguacate madura
 1/2 taza de manzana verde en rebanadas (con cáscara)
 Opcional: 1/2 taza se hielo
 1 cartón de fórmula Kate Farms



Arándano Verde

1/2 taza de arándanos
 3/4 taza de calabacines pelados
 1 puñado de espinaca
 1/2 taza de avena sin cocer
 1 cucharadita de semillas de cáñamo (hemp seeds)
 Opcional: 1/2 taza se hielo
 1 cartón de fórmula Kate Farms



Arándano Verde

1/2 taza de frambuesas enteras
 2 cucharadita de arándanos enteros
 4 fresas enteras, en rebanadas
 1 puñado de espinaca
 1 puñado de col rizada
 1/2 plátano
 1 cartón de fórmula Kate Farms



Galleta de Jengibre

4 cucharaditas de canela molida
 1 cucharada de té de nuez moscada molida
 1 cucharadita de jengibre molido
 1/2 cucharadita de clavos molidos
 2 cucharadita de extracto de vainilla
 Opcional: 1/2 taza se hielo
 1 cartón de fórmula Kate Farms

Instrucciones:
 Poner todos los ingredientes en una licuadora y mezcla bien.

	calorías / g proteína			
Receta base sin fórmula	443 / 12	340 / 13	120 / 1.5	71 / 0.5
Receta usando:				
Pediatric Standard 1.2 Vanilla/Chocolate	743 / 24	640 / 25	420 / 13.5	371 / 12.5
Pediatric Peptide 1.0 Vanilla	693 / 21	590 / 22	370 / 10.5	321 / 9.5
Pediatric Peptide 1.5 Vanilla/Plain	818 / 25	715 / 26	495 / 14.5	446 / 13.5
Standard 1.0 Vanilla/Chocolate/Plain	768 / 28	665 / 29	445 / 17.5	396 / 16.5
Standard 1.4 Vanilla/Chocolate/Plain	898 / 32	795 / 33	575 / 21.5	526 / 20.5
Peptide 1.0 Vanilla/Plain	768 / 28	665 / 29	445 / 17.5	396 / 16.5
Peptide 1.5 Vanilla/Plain	943 / 36	840 / 37	620 / 25.5	571 / 24.5



Chai spice

1/8 cucharadita de: nuez moscada, clavos, canela molida
 1/2 cucharadita de cardamomo molido
 1 pizca pequeña de pimienta negra
 1/2 cucharadita de jengibre fresco, picado en trozos pequeños
 Opcional: 1 taza de hielo
 Opcional: 1 taza de té negro preparado
 1 cartón de fórmula Kate Farms



Taza de SunButter

4 cucharadita de SunButter
 1/2 taza de palta madura
 1 cucharadita de semillas de cáñamo
 1 plátano mediano
 Chocolate (consulte las opciones a la derecha)
 Opcional: 1/2 taza se hielo
 1 cartón de fórmula Kate Farms



Betido de Cáscara de naranja rallada y chocolate

2 cucharaditas de jugo de naranja
 Cáscara rallada de 1/2 naranja
 1 puñado de espinaca
 Chocolate (consulte las opciones a la derecha)
 Opcional: 1 taza de hielo
 1 cartón de fórmula Kate Farms

Para darle sabor a chocolate, cuando uses una fórmula Plain (sabor natural) o de Vanilla, prueba agregando alguno de estos:

Cacao en polvo sin endulzar
 Agregue 1 cucharadita mezclada en 3 cucharaditas de agua tibia antes de agregar la fórmula.
 + 12 kcal / 1 g de proteína

Cacao molido dulce Ghirardelli
 Agregue 1 cucharadita a la fórmula.
 + 35 kcal / 0.5 g de proteína

Jarabe HERSHEY'S Simply 5
 Agregue 1 cucharadita a la fórmula.
 +45 kcal / 0 g de proteína

Instrucciones:
 Agregue los ingredientes a la licuadora, combine hasta que queden completamente mezclados.

	calorías / g proteína	calorías / g proteína	calorías / g proteína
Receta base sin fórmula	insignificante	704 / 34	21 / 1
Receta usando:			
Pediatric Standard 1.2 Vanilla/Chocolate	300 / 12	1004 / 46	321 / 13
Pediatric Peptide 1.0 Vanilla	250 / 9	954 / 43	271 / 10
Pediatric Peptide 1.5 Vanilla/Plain	375 / 13	1079 / 47	396 / 14
Standard 1.0 Vanilla/Chocolate/Plain	325 / 16	1029 / 50	346 / 17
Standard 1.4 Vanilla/Chocolate/Plain	455 / 20	1159 / 54	476 / 21
Peptide 1.0 Vanilla/Plain	325 / 16	1029 / 50	346 / 17
Peptide 1.5 Vanilla/Plain	500 / 24	1204 / 58	521 / 25

*Las cantidades de calorías y proteínas son aproximadas y pueden variar según los productos utilizados. Consulte la etiqueta del producto del fabricante para acceder la información sobre posibles alérgenos.

