

Ades®

RECETARIO

2021

COME BIEN. **HOLA** 800-704 4400 llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
ADES es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2021.



Recetario **AdeS**

PLÁTANO & MORAS ^{Spd}

Lunes
PONTE
PILAS

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Soya sabor natural
- ½ plátano
- 1 taza de moras
- 10 almendras
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 taza de hielo
- Canela en polvo al gusto (opcional)
- 1 cucharada de miel de abeja (opcional)

i AdeS® Soya sabor natural contiene proteína (6 gramos por cada 200 ml) y calcio, además por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.



IMAGEN
DE REFERENCIA

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!



Let's
-DRINK-
SMOOTHIE



FRESA & MENTA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Almendra sabor natural
- 1 taza de fresas congeladas
- 5-8 hojas de menta fresca
- 2 cucharadas de avena
- 5 nueces
- El jugo de un limón
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de miel de abeja (opcional)



AdeS® Almendra contiene calcio (42% del sugerido al día por cada 200 ml) y vitaminas B6, B12 y E. Es de fácil digestión ya que por su origen vegetal no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!

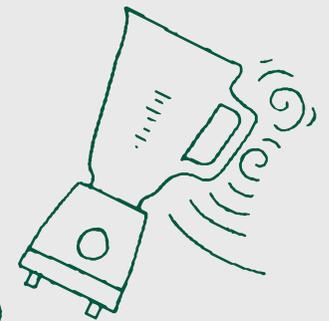


IMAGEN DE REFERENCIA



COCO ^{SP} & ZANAHORIA

Miércoles
RECARGA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® coco sabor natural
- 1/2 taza de jugo de zanahoria
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 5 nueces picadas
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de miel de abeja (opcional)
- Canela en polvo al gusto (opcional)



IMAGEN
DE REFERENCIA

i AdeS® coco contiene calcio y, por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!





UVA VERDE

Jueves
EXPERIMENTA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Almendra sabor natural
- 1 taza de uvas verdes
- 1 tallo de apio
- 5 almendras
- 2 cucharadas de amaranto
- 1 taza de hielo



IMAGEN
DE REFERENCIA

i AdeS® Almendra contiene calcio (42% del sugerido al día por cada 200 ml) y vitaminas B6, B12 y E. Es de fácil digestión ya que por su origen vegetal no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!



LIFE
BEGINS
after
SMOOTHIE

Recetario AdeS

CONT. NET. 946 ml

COCO ^{SPD} & PIÑA

INGREDIENTES

- 1/2 taza de AdeS® Coco sabor natural
- 1/2 taza de piña fresca
- 2 bolas de helado de vainilla
- 1 taza de hielo
- *Servir con 2 trocitos de piña picados (opcional)



AdeS® Coco contiene calcio y, por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

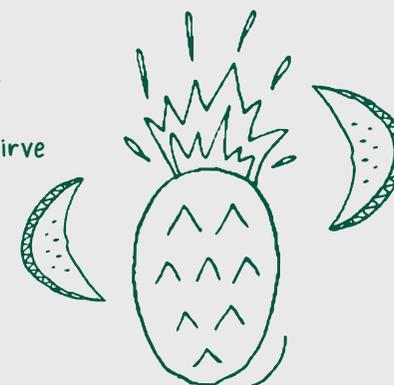
Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!



IMAGEN DE REFERENCIA





FRESA & PLÁTANO

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Almendra sabor natural
- 5 fresas congeladas
- ½ plátano mediano
- 10 almendras tostadas
- 1 cucharada de amaranto tostado
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 taza de hielo
- *Servir con 1 fresa picada (opcional)

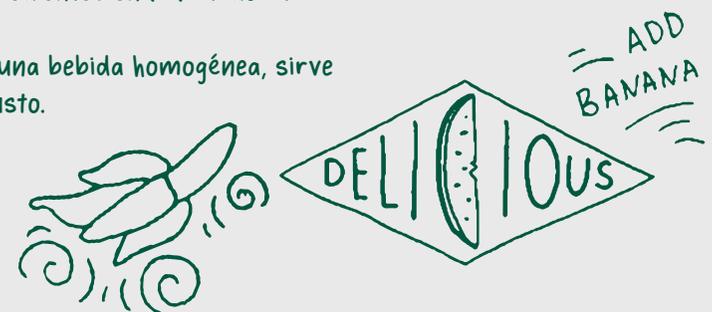
i AdeS® Almendra contiene calcio (42% del sugerido al día por cada 200 ml) y vitaminas B6, B12 y E. Es de fácil digestión ya que por su origen vegetal no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

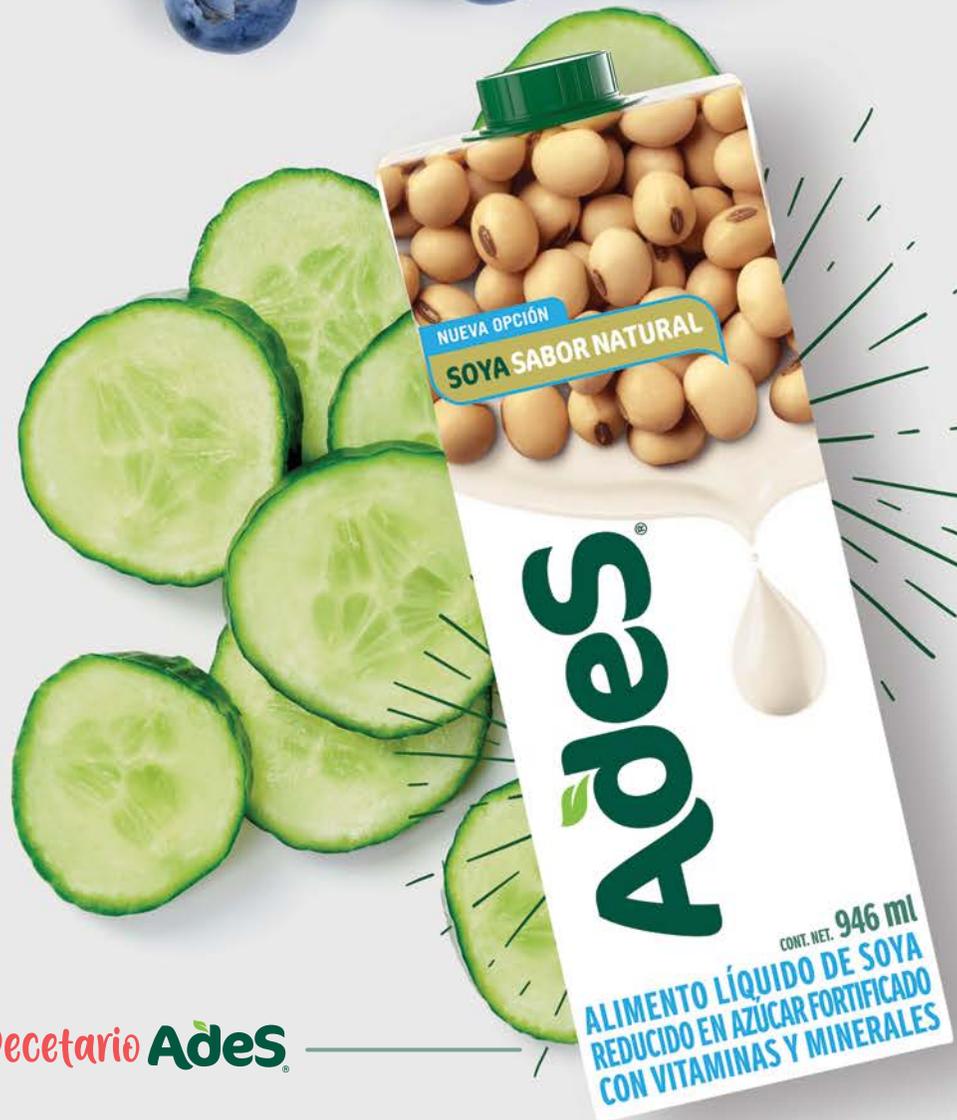
¡Disfruta!



Lunes
PONTE
PILAS



IMAGEN
DE REFERENCIA



MORAS & PEPINO



INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Soya sabor natural
- 1/2 taza de moras
- 1/2 pepino
- 1 cucharada de chía
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de hielo



AdeS® Soya sabor natural contiene proteína (6 gramos por cada 200 ml) y calcio, además por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.



IMAGEN DE REFERENCIA

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!



PERA & GUAYABA

Miércoles
RECARGA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Almendra sabor natural
- 1 pera
- 2 guayabas sin semilla
- 1 cucharada de avena tostada
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de miel de abeja (opcional)



AdeS® Almendra contiene calcio (42% del sugerido al día por cada 200 ml) y vitaminas B6, B12 y E. Es de fácil digestión ya que por su origen vegetal no contiene lactosa ni colesterol.



IMAGEN
DE REFERENCIA

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!

SPECIAL
DAY





GUANÁBANA & LIMÓN

Jueves EXPERIMENTA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Soya sabor natural
- 1 taza de pulpa de guanábana
- El jugo de un limón
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de hielo



IMAGEN
DE REFERENCIA

i AdeS® Soya sabor natural contiene proteína (6 gramos por cada 200 ml) y calcio, además por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!

*Bon
Appétit*

CAFÉ & COCOA

INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Soya sabor natural
- 1 cucharada de café americano soluble
- 3 cucharadas de cocoa en polvo
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 10 almendras
- 1 taza de hielo

i AdeS® Soya sabor natural contiene proteína (6 gramos por cada 200 ml) y calcio, además por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!

FRESH



IMAGEN DE REFERENCIA



MANZANA & PEPINO



INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® Soya sabor natural
- 1 manzana verde
- ½ pepino
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de amaranto tostado
- 1 taza de hielo



IMAGEN DE REFERENCIA

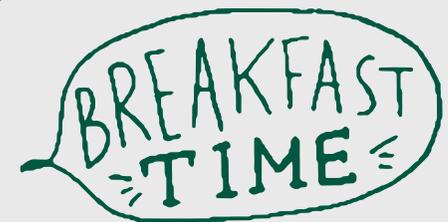
i AdeS® Soya sabor natural contiene proteína (6 gramos por cada 200 ml) y calcio, además por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol.

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!



PAPAYA & PLÁTANO



INGREDIENTES

- 1 taza de AdeS® coco sabor natural
- 2 tazas de papaya picada
- 1 plátano
- ¼ taza de piña congelada
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de miel de abeja (opcional)



IMAGEN DE REFERENCIA

i AdeS® coco contiene calcio y, por su origen vegetal, no contiene lactosa ni colesterol

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes en la licuadora.

Tras obtener una bebida homogénea, sirve y adorna al gusto.

¡Disfruta!