

Instrucciones de Preparación

- **Batidos/Shakes:** Mezclar el contenido del sobre con 200 ml de agua o leche. Si los prepara con leche, recomendamos que utilice una leche baja en grasas y calorías como la leche desnatada 0% grasas o leche vegetal como la leche de almendras.
- **Tortitas/Pancakes:** Vaciar el contenido del sobre en un recipiente y agregar 100 ml de agua fría. Revolver bien y dejar reposar de 1 a 3 minutos. Calentar una sartén antiadherente y agregar una pequeña cantidad de aceite. Verter la mezcla en la sartén caliente y cocinar a fuego alto durante un minuto en cada lado.
- **Pasta Carbonara:** Mezclar el contenido del sobre con 150 ml de agua caliente. Colocar en el microondas por 1 minuto (700w). Revolver bien y colocar nuevamente en el microondas durante 1 minuto más. Dejar reposar por 1 minuto antes de consumir.

- **Spaghetti Bolognese:** Vaciar el contenido del sobre en un recipiente y agregar 230 ml de agua hirviendo. Revolver bien. Colocar en el microondas a temperatura alta durante 1 minuto 30 segundos. Revolver y colocar nuevamente en el microondas por 1 minuto 30 segundos más. Deje reposar por un minuto antes de consumir.
- **Sopa de Pasta, Jamón y Setas/Pasta, Ham & Mushroom Soup:** Mezclar el contenido del sobre con 220 ml de agua caliente (no hirviendo). Mezclar bien y colocar en el microondas por 1 minuto y 30 segundos (700w). Dejar reposar por 1 minuto antes de consumir.



- **Pudín/Pudding:** Mezclar el contenido del sobre con 60 ml de agua. Mezclar bien y colocar en el microondas por 40-60 segundos (700w). Dejar reposar por 1 minuto antes de consumir.



- **Gachas de Avena/Porridge:**

Mezclar el contenido del sobre con 140 ml de agua. Colocar en el microondas por 1 minuto (700w). Revolver bien y colocar nuevamente en el microondas durante 1 minuto más. Dejar reposar por 1 minuto antes de consumir.

- **Cremas Dulces/Delight:**

Mezclar el contenido del sobre con 150 ml de agua fría y mezclar con un batidor eléctrico durante 30-60 segundos. La mezcla se espesará hasta obtener una consistencia similar a la de un mousse.

- **Cereal Choco Puffs:** Mezclar el contenido del sobre con hasta 140 ml de agua. Para obtener una consistencia más cremosa, agregar menos cantidad de agua. Para obtener una consistencia más líquida, agregar los 140 ml de agua.

- **Pizza:** Precalentar el horno a 205°C.

– Masa: Vaciar el contenido del sobre de la masa para pizza en un recipiente y agregar 70 ml de agua fría. Mezclar hasta que esté bien disuelto. Extender la masa en una bandeja forrada con papel antiadherente y colocarla en el horno de 10 a 13 minutos. Una vez cocinada, dejar reposar por 2-3 minutos.

– Salsa de Tomate: Vaciar el contenido del sobre en un tazón pequeño y agregar 40-50 ml de agua tibia y mezclar bien. Calentar en el microondas a máxima potencia durante 15 segundos. Extender la salsa sobre la masa cocida. Ambas partes deben consumirse juntas.

- **Tortilla:** Vaciar el contenido del sobre en un recipiente y agregar 80 ml de agua fría. Revolver bien. Cocinar en una sartén caliente durante 20-30 segundos o hasta que estén revueltos.

- **Glucomanano:** Tomar 1 porción 3 veces al día. Consumir 30 minutos antes de una comida como se indica a continuación: Agregar un sobre a 200 ml de agua fría y revolver rápidamente. Dejar reposar durante 1 minuto y luego beber inmediatamente. A continuación, beber un segundo vaso de agua.

