

# Recetas de Reliv en Relieve



## Pay de Egnog

### ingredientes:

2 sobrecitos de gelatina sin sabor	1 litro de egnog
1 medida de edulcorante natural Relivables	¼ de cucharada de nuez moscada
1 medida de GlucAffect® (o más para saborizar)	1 taza de crema batida
Chocolate	4 cucharadas de ron o 1 si prefieres extracto de ron



### preparación:

Mezclar a baño maría la gelatina y el edulcorante con una taza de egnog hasta que se disuelva. Luego, mezclar con el resto del egnog y la nuez moscada, GlucAffect y el ron. Enfriar hasta que quede ligeramente espeso y mezclarlo con la crema batida. Verter en una base para pay de 10" (alcanza para 3 pays). Adornar con trocitos de chocolate.

enviado por: Barb King, Nebraska



## Licudo matutino

### ingredientes:

- 1½ taza de frutas congeladas
- 1 plátano frío
- 1½ taza de kéfir (también se puede usar yogurt)
- 2 ó 3 cucharadas de requesón (queso cottage)
- Los productos Reliv que prefieras

### preparación:

Poner en la licuadora, mezclarlo y tomarlo todo. ¡Mmm!

enviado por: Lois Fahl, Missouri

