

Meal Prep

— con —



finesse



Alpina
finesse
Yogurt
SABOR NATURAL
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Yogurt
FRESA
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Yogurt
MELOCOTÓN
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Queso
FÓRMULA Mejorada
30 TAJADAS
Para todo tipo de recetas
Sugerencia de uso
Naturalmente con Proteína y Calcio
OK Sin Sellos
Sim Conserva
QUESO FRESCO DE PASTA HILADA, SEMIDURO, SEMIGRASO.
Cont. Neto 450 g - 15 porciones
Ingredientes: Leche higienizada, sal, estabilizante (cloruro de calcio), fermento láctico, cuajada.
Información Nutricional (100 g):
Calorías 292 kcal
Grasa total 12 g, Grasa trans 683 mg, Carb. total 78 µg ER, Vit. D 0.35 µg, Hierro 0.00 mg.
Nutricional (porción):
Calorías 15, Carb. total 15 mg, Carb. total 0.0 g.

Alpina
finesse
GRIEGO
TRES ZEROS
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 500 g - Aprox. 35 porciones

Alpina
finesse
Avena
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD

Alpina
finesse
Yogurt
MELOCOTÓN
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD
FÓRMULA Mejorada
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Yogurt
SABOR NATURAL
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Crema de Leche
Sugerencia de uso

Alpina
finesse
Avena
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD

Alpina
finesse
Avena
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Alpina
finesse
Avena
CONTIENE EDULCORANTES
MINSALUD
Con Probióticos Activos
Con Ingredientes Naturales
Con Vitaminas y Minerales
VER LISTA DE INGREDIENTES
YOGURT DESCREMADO SIN DULCE SABOR NATURAL
CON PROBIÓTICOS VITAMINAS Y MINERALES
Cont. Neto 180 g - 1 porción

Meal Prep

Lunes

Cheesecake Bowl de Pistacho + Yogurt Griego Finesse

Martes

Wrap Crocante de Pollo + Queso Finesse

Miércoles

Crumble de Manzana + Avena Finesse

Jueves

Pasta Cremosa con Salsa Finesse

Viernes

Tacos Crispy de Camarón + Salsa Spicy Finesse

Domingo

Dip Cremoso Finesse + Snack Board

Lunes

Chia Pudding Cremoso de Fresa

Martes

Avena trasnochada de durazno horneado





Cheesecake Bowl de Pistacho + Yogurt Griego Finesse

Meal Preap tip: Déjalo armado desde el domingo en recipientes individuales y guarda el topping aparte para mantener la textura crunchy.

Ingredientes

- 1 Yogurt Griego tres zeros Finesse x150g
- 1 cucharada de queso crema Finesse
- 1 cucharada de pistachos triturados
- 2 cucharadas de galleta integral triturada
- Fresas o frutos rojos
- Miel opcional

Preparación

En un bowl mezcla el Yogurt Griego Finesse con el queso crema hasta lograr una textura súper cremosa y homogénea. Si lo prefieres dulce, agrega un poco de miel.

En un recipiente de vidrio empieza armando capas:

primero la mezcla cremosa, luego un poco de galleta triturada y después las fresas picadas.

Repite el proceso. Finaliza con pistachos triturados encima para darle una textura más crunchy. Guárdalo en la nevera y, cuando lo vayas a comer, agrega un poco más de pistacho fresco encima.

Yogurt Griego Tres Zeros



12g

proteína.

-100

Calorías
por porción.



Sin azúcares
añadidos, grasa,
ni edulcorantes.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Wrap Crocante de Pollo + Queso Finesse

Meal Preap tip: Deja listo el pollo y los vegetales desde el domingo para armarlo en minutos.

Ingredientes

- 1 Tortilla integral
- 80g de Pollo desmechado
- 2 tajadas de Queso Finesse
- 1 taza de Lechuga romana picada
- ½ Tomate en cubos
- 2 cucharadas de Yogurt Finesse Sabor Natural
- Limón
- Sal y pimienta

Preparación

Comienza preparando la salsa mezclando el Yogurt Finesse Sabor Natural con unas gotas de limón, sal y pimienta al gusto. Mientras tanto, calienta la tortilla integral en una sartén durante unos segundos para que quede más flexible. Agrega una capa de Queso Finesse y deja que se funda ligeramente con el calor. Luego incorpora el pollo desmechado, la lechuga y el tomate, y finaliza con la salsa de yogurt. Cierra el wrap doblando los extremos hacia adentro y llévalo nuevamente a la sartén por unos minutos de cada lado, hasta que quede dorado y crujiente por fuera.



Queso Finesse

FÓRMULA
Mejorada



Sin sellos
de advertencia.

-100

Calorías
por porción.



Yogurt Finesse Sabor Natural



Con Ingredientes
Naturales.



Vitaminas
y Minerales.

-100

Calorías
por porción.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Crumble de Manzana + Avena Finesse

Meal Preap tip: Prepáralo el domingo en recipientes individuales y guárdalo en la nevera. Solo necesitas calentarlo unos segundos antes de comer.

Ingredientes

- 1 manzana roja cortada en cubitos
- 1/2 taza de Avena Finesse
- Canela
- Miel o syrup opcional
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 Yogurt Griego tres zeros Finesse x150g
- Nueces o almendras trituradas

Preparación

Comienza cocinando la manzana en una sartén con la mantequilla y la canela. Déjala cocinar durante unos minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y ligeramente caramelizada. Si prefieres un sabor más dulce, añade un poco de miel.

Mientras tanto, mezcla la Avena Finesse con las nueces trituradas y una pizca adicional de canela. Lleva la mezcla a una sartén o a la freidora de aire durante unos minutos para que se tueste y adquiera una textura más crujiente.

Para servir, coloca la manzana caliente en un recipiente y añade encima el crumble de avena. Finaliza con una porción generosa de Yogurt Griego Finesse, que aportará cremosidad y equilibrará los sabores.

Puedes comerlo caliente tipo postre o frío como desayuno/snack durante la semana.



Avena Finesse



Con Ingredientes Naturales.

-100

Calorías por porción.



Sin azúcares añadidos.



Yogurt Griego Tres Zeros

12g

proteína.

-100

Calorías por porción.



Sin azúcares añadidos, grasa, ni edulcorantes.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Pasta Cremosa con Salsa Finesse

Meal Preap tip: Haz la salsa desde el domingo y úsala también para proteínas o bowls.

Ingredientes

- 75 g en seco de Pasta corta
- 80 ml de Crema de leche Finesse
- 60 g de Champiñones tajados
- 40 g de Espinaca fresca
- Queso parmesano Alpina
- 1 diente de Ajo
- Pimienta negra

Preparación

Cocina la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Mientras se cocina, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo hasta que desprenda su aroma. Agrega los champiñones y cocínalos durante unos minutos, hasta que estén dorados y tiernos.

Incorpora la Crema de Leche Finesse y mezcla suavemente para obtener una salsa cremosa y homogénea. Añade la espinaca y cocina un par de minutos más. Por último, agrega la pasta cocida y mezcla bien. Sirve de inmediato y termina con Queso parmesano Alpina y un toque de pimienta negra.



Crema de Leche Finesse



Sin sellos
de advertencia.

-100

Calorías
por porción.

**Con 40% menos grasa
comparado con crema de
leche semientera Alpina.**

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Tacos Crispy de Camarón + Salsa Spicy Finesse

Meal Preap tip: Deja lista la salsa y el repollo cortado para ahorrar tiempo.

Ingredientes

- 3 Tortillas pequeñas de maíz
- 120 g de Camarones
- 60 g de Repollo morado
- 50 g de Aguacate
- Yogurt Finesse sabor Natural
- Sriracha
- Aceite de Oliva
- Limón

Preparación

Empieza mezclando Yogurt Finesse sabor Natural con un poco de sriracha y limón para hacer la salsa spicy. Luego sazona los camarones con sal y pimienta y cocínalos en una sartén caliente hasta que estén dorados. Calienta las tortillas y empieza a armar los tacos: primero el repollo morado, luego los camarones y después el aguacate. Termina agregando la salsa spicy encima. Puedes acompañarlos con unas gotas de limón y cilantro fresco.



Yogurt Finesse Sabor Natural



Con Ingredientes
Naturales.



Vitaminas
y Minerales.



-100
Calorías
por porción.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Dip Cremoso Finesse + Snack Board

Meal Prep tip: Haz suficiente dip para usar durante toda la semana.

Ingredientes

- Queso crema
- Yogurt Finesse sabor Natural
- Finas hierbas
- Ajo en polvo
- Zanahoria
- Pepino
- Crackers integrales

Preparación

En un bowl mezcla el queso crema Finesse con yogurt Finesse sabor Natural hasta que quede muy suave y cremoso. Agrega finas hierbas, ajo en polvo y pimienta al gusto. Déjalo enfriar en la nevera durante unos minutos para que tome más consistencia. Sirve el dip en el centro de una tabla acompañado de zanahoria, pepino y crackers integrales. También puedes usarlo como salsa para wraps o bowls durante la semana.



Yogurt Finesse Sabor Natural



Con Ingredientes
Naturales.



Vitaminas
y Minerales.



-100
Calorías
por porción.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Chia Pudding Cremoso de Fresa

Meal Preap tip: Haz varios frascos el domingo y déjalos listos para desayunos o snacks de la semana.

Ingredientes

- Yogurt sabor fresa Finesse
- 2 cucharadas de Semillas de chía
- 30 ml de Leche
- 4 Fresas picadas
- 2 cucharadas de Granola
- Coco rallado opcional

Preparación

En un frasco mezcla Yogurt sabor fresa Finesse con un chorrito de leche y semillas de chía. Revuelve muy bien para que las semillas no se peguen y lleva a la nevera durante toda la noche.

Al día siguiente la mezcla tendrá una textura cremosa tipo pudding. Agrega encima fresas frescas, granola y coco rallado para darle textura. Puedes dejar varios listos y comerlos fríos directamente de la nevera.



Yogurt Finesse Sabor Fresa



Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.



Avena trasnochada de durazno horneado

Meal Preap tip: Déjalo listo desde la noche anterior en recipientes individuales para tener desayuno listo toda la semana.

Ingredientes

- 1 Avena Finesse
- 1 Yogurt sabor melocotón Finesse
- 75 g de Duraznos o melocotones en cubitos
- ¼ cucharadita de Canela
- 20 g de Granola
- 1 cucharada de Almendras trituradas

Preparación

En un recipiente mezcla la Avena Finesse con el Yogurt sabor melocotón Finesse y un poco de canela. Revuelve muy bien hasta que la avena quede completamente cubierta y lleva a la nevera durante toda la noche.

Antes de servir agrega melocotones frescos encima, granola y almendras trituradas para darle textura crunchy. La avena absorbe el yogurt y queda súper cremosa, como un postre frío de durazno.



Yogurt Finesse Sabor Melocotón



Con Ingredientes Naturales.



Vitaminas y Minerales.



Calorías por porción.

Consume productos Finesse junto con una alimentación balanceada y ejercicio físico. Imágenes de referencia.

