

## Recipe Series 3

### Have you tried Cinch<sup>®</sup>? Best breakfast, lunch, and snack on the planet!

Even if you're not interested in losing pounds or inches, there are some great reasons to enjoy Cinch any time of the day. Each serving of Cinch Shake Mix soy formula is packed with 24 grams of hunger-fighting protein\* and six grams of good-for-you fiber. Cinch shakes have a low glycemic index and contain leucine, which helps retain lean muscle mass. And Cinch has a full line of great-tasting shakes, bars, and teas that are perfect for breakfast, lunch-on-the-go, or just a quick snack. Feeling creative? Add your own fruit, flavors, and spices to Cinch shakes and teas to create customized smoothies. For an even easier option, crumble a Cinch Snack Bar into your favorite yogurt to make a sensational snack.

For more inspiration, visit [CinchClub.com](http://CinchClub.com) to see all the ways nutritious Cinch products can be part of your day.

### Apple Cinnamon Spice Energy Tea

Serves 1

#### Ingredients:

1 stick Cinch<sup>®</sup> Energy Tea Mix Unsweetened  
6 oz. hot water  
2 tbsp. unsweetened apple juice  
1 tsp. orange juice  
Dash of cinnamon

#### Directions:

Heat water and mix with one stick of Energy Tea Mix Unsweetened. Add apple juice, orange juice, and cinnamon. Stir and sip.

#### Nutrition Information:

**Calories:** 22 **Protein:** 0 g **Carbohydrate:** 4 g **Fat:** 0 g **Fiber:** 0 g

### Nel's Peach and Mango Cinch Indulgence

Serves 1

#### Ingredients:

2 scoops or 1 packet Cinch<sup>®</sup> Strawberry Shake Mix  
1 C frozen peaches (unsweetened)  
1 C frozen mangos (unsweetened)  
1 C water

#### Directions:

Combine all ingredients in blender and blend on low speed until fruit is blended in. Pour in a tall glass and enjoy!

**A SPECIAL NOTE FROM NEL:** "You may have to periodically stop the blender and mix in the fruit so it's well blended and in small chunks. It should look like sorbet with small chunks of fruit. It's my favorite Cinch indulgence!"

#### Nutrition Information:

**Calories:** 357 **Protein:** 18 g **Carbohydrate:** 70 g **Fat:** 3 g **Fiber:** 12 g

### Chocolate Peanut Butter Cup

Serves 1

#### Ingredients:

2 scoops or 1 packet Cinch<sup>®</sup> Chocolate Shake Mix  
1 C nonfat milk or low-fat soy milk  
1 tbsp. natural, creamy peanut butter  
4–6 ice cubes

#### Directions:

Combine all ingredients in a blender and blend until creamy.

#### Nutrition Information:

**Calories:** 380 **Protein:** 28 g **Carbohydrate:** 42 g **Fat:** 11 g **Fiber:** 6 g

\*When prepared as directed.

## Recetas—Serie 3

### ¿Has probado Cinch®? ¡El mejor desayuno, almuerzo y refrigerio del mundo!

Aún si no estás interesado en perder libras o pulgadas, hay algunas excelentes razones para disfrutar de Cinch en cualquier momento del día. Cada porción es generosa en proteínas y fibras, ya que contiene 24 gramos de proteínas\* que combaten el apetito y 6 gramos de fibras que mejoran tu salud. Los batidos Cinch tienen un bajo índice glucémico y contienen leucina que ayuda a retener la masa muscular magra. Cinch tiene una línea completa de batidos, barras y té de exquisito sabor, que son perfectos para el desayuno, un almuerzo al paso o algún refrigerio rápido. ¿Quieres poner a prueba tu creatividad? Personaliza tus smoothies añadiendo tus propias frutas, sabores y especias a tus batidos y tés Cinch. Una opción todavía más sencilla es desmenuzar una Cinch Snack Bar dentro de tu yogur preferido para conseguir un refrigerio sensacional.

Para más inspiración visita [CinchClub.com](http://CinchClub.com), donde podrás ver todas las maneras cómo puedes incorporar los nutritivos productos Cinch en tu rutina diaria.

#### Energy Tea perfumado con manzana y canela

1 porción

##### Ingredientes:

1 tubito de Cinch® Energy Tea Mix Unsweetened  
6 onzas de agua caliente  
2 cucharadas de jugo de manzana no endulzado  
1 cucharadita de jugo de naranja  
Una pizca de canela

##### Preparación:

Calienta agua y mézclala con un paquete de Energy Tea Mix Unsweetened (no endulzado). Agrega jugos de manzana y de naranja y canela. ¡Agítalo y disfrútalo!

##### Información nutricional:

**Calorías:** 22 **Proteínas:** 0 g **Carbohidratos:** 4 g **Grasa:** 0 g **Fibra:** 0 g

#### «Deleite de Nel» con Cinch, melocotón y mango

1 porción

##### Ingredientes:

2 cucharadas o un paquete de Cinch® Strawberry Shake Mix  
1 taza de duraznos congelados (no endulzados)  
1 taza de mangos congelados (no endulzados)  
1 taza de agua

##### Preparación:

Combina los ingredientes en una licuadora. Licua los ingredientes a baja velocidad, hasta obtener una mezcla suave. Sírvelo en un vaso alto y ¡disfrútalo!

**NOTA ESPECIAL DE NEL:** «Es posible que tengas que parar la licuadora de tanto en tanto para mezclar bien la fruta y que queden algunos trozos pequeños. Debe lucir como un sorbete con pequeños trozos de fruta. ¡Esta es la bebida con Cinch que más me gusta!»

##### Información nutricional:

**Calorías:** 357 **Proteínas:** 18 g **Carbohidratos:** 70 g **Grasa:** 3 g **Fibra:** 12 g

#### Chocolate Peanut Butter Cup

1 porción

##### Ingredientes:

2 cucharadas o un sobre de Cinch® Chocolate Shake Mix  
1 taza de leche descremada o leche de soya semi-descremada  
1 cucharada de mantequilla de maní natural y cremosa  
4–6 cubos de hielo

##### Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que el batido esté cremoso.

##### Información nutricional:

**Calorías:** 380 **Proteínas:** 28 g **Carbohidratos:** 42 g **Grasa:** 11 g **Fibra:** 6 g

\*Si se prepara según las instrucciones.