COLÁGENO VIBES

EL RECETARIO

Recetas simples, modernas y deliciosas para brillar desde adentro hacia afuera



UNA COLECCIÓN PARA DESCUBRIR, PREPARAR Y COMPARTIR

CONTENIDO

Belleza Radiante 03
Recetas para Mujeres (Piel y Bienestar)

Energía en Movimiento 13
Recetas para Deportistas y Fitness

Productividad sin Pausas 20
Para Oficinistas y Días Acelerados

Vitalidad sin Edad 28
Nutrición para Adultos Mayores

Mamás al Rescate 33
Maternidad, Postparto y Familia

Diversión en Familia 37
Recetas para compartir en familia

Estilo Keto y Relax 41
Bienestar para el Día a Día

CAPÍTULO 01

Belleza Radiante

Recetas para Mujeres (Piel y Bienestar)

Pequeños rituales para disfrutar de una alimentación variada.

Pink Glow Gummies

Receta inspirada por: @healthytoyou



INGREDIENTES

1 taza
leche de almendras sin azúcar
1 sobre (10 g)
gelatina de fresa sin azúcar
1 cucharada (7 g)
grenetina sin sabor
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Calienta la leche de almendras a fuego medio sin dejar hervir.

02 Disuelve la gelatina de fresa y la grenetina revolviendo suavemente.

03 Retira del fuego, añade el Colágeno Hidrolizado Alsa y mezcla hasta integrar.

04 Vierte en moldes de silicona y refrigera mínimo 3 horas hasta que cuajen.

Escanea para ver la receta original

Choco Date Glow

Receta inspirada por: Detoxinista



INGREDIENTES

1 taza
leche vegetal tibia (almendras o avena)
2 unidades
dátiles sin hueso
1 cucharada
cacao puro en polvo sin azúcar
1 cucharada
mantequilla de almendras
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Calienta la leche vegetal hasta que esté tibia.

02 Licúa la leche con los dátiles, el cacao y la mantequilla de almendras hasta obtener una textura cremosa.

03 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa y mezcla unos segundos más.

04 Sirve caliente de inmediato.

Escanea para ver la receta original

Frappé Choco Café

Receta inspirada por: Mesa Sana MX



INGREDIENTES

1 taza
leche de almendras fría
1 porción (30 ml)
espresso frío
1 medida
proteína sabor chocolate
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
1 cucharada
cacao puro en polvo
1 taza
hielo

PREPARACIÓN

01 Prepara el espresso y déjalo enfriar por completo.

02 Coloca todos los ingredientes en la licuadora junto con el hielo.

03 Licúa a potencia alta hasta lograr una textura cremosa de frappé y sirve.

Escanea para ver la receta original

Berry Glow Smoothie

Receta inspirada por: Cuarentonas y Felices



INGREDIENTES

1 taza
leche de coco sin azúcar
½ taza
arándanos frescos o congelados
¼ de unidad
aguacate maduro
1 cucharada
mantequilla de almendras
1 cucharadita
linaza molida
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
½ taza
hielo (opcional: 1 cdta. de aceite MCT)

PREPARACIÓN

01 Lava bien los arándanos.
02 Agrega todos los ingredientes a la licuadora.
03 Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
04 Sirve frío al instante.

Escanea para ver la receta original

Banana Cloud

Receta inspirada por: ochikeron



INGREDIENTES

1 unidad
banano congelado en rodajas
½ taza
yogur natural o de frutas sin azúcar
¾ de taza
leche de soya o almendras
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Corta el banano congelado en trozos pequeños.
02 Licúa junto con el yogur y la leche de soya hasta que espume.
03 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa y mezcla unos segundos más.
04 Sirve bien fresco.

Escanea para ver la receta original

Berry Coco Oats

Receta inspirada por: Jenna Hope / Absolute Collagen



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
semillas de chía
¾ de taza
leche de avena
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
2 cucharadas
yogur de coco
3 unidades
fresas en láminas y 1 cda. de coco rallado

PREPARACIÓN

01 Mezcla en un frasco la avena, la chía, la leche de avena y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

02 Tapa y refrigera durante toda la noche.

03 Al servir, corona con yogur de coco, fresas frescas y coco rallado.

Escanea para ver la receta original

Blueberry Dream

Receta inspirada por: F5 Method / Collagen For Her



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
semillas de chía
¾ de taza
leche vegetal o agua
½ cucharadita
extracto de vainilla
⅓ de taza
arándanos frescos
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Mezcla la avena, el líquido elegido y las semillas de chía en un frasco.

02 Incorpora la vainilla, el Colágeno Hidrolizado Alsa y los arándanos.

03 Tapa y refrigera durante toda la noche antes de disfrutar.

Escanea para ver la receta original

Blueberry Cashew Bliss

Receta inspirada por: Great Lakes Wellness



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
semillas de chía
¾ de taza
leche de almendras
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
⅓ de taza
arándanos frescos
1 cucharada
mantequilla de marañón

PREPARACIÓN

01 Mezcla la avena, la leche de almendras, la chía y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

02 Refrigera tapado durante toda la noche.

03 Decora con arándanos frescos y la mantequilla de marañón antes de servir.

Escanea para ver la receta original

Glow Coffee

Receta inspirada por: Biogena Aesthetics



INGREDIENTES

1 taza
café negro recién preparado
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
1 pizca
canela en polvo

PREPARACIÓN

01 Prepara tu taza de café caliente como de costumbre.

02 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa y la pizca de canela.

03 Revuelve bien hasta disolver por completo y disfruta.

Escanea para ver la receta original

CAPÍTULO 02

Energía en Movimiento

Recetas para Deportistas y Fitness

El sabor también forma parte de una rutina activa.

Gomitas Fuego

Receta inspirada por: @healthytoyou



INGREDIENTES

1 sobre (10 g)
gelatina de mandarina sin azúcar
½ taza
agua caliente
1 cucharada (7 g)
grenetina sin sabor
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
1 cucharada
Tajín y 1 cdta. de polvo de flor de jamaica

PREPARACIÓN

01 Disuelve la gelatina de mandarina y la grenetina en el agua caliente.

02 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa y revuelve hasta integrar.

03 Vierte en moldes y refrigera durante 4 horas.

04 Desmolda y cubre ligeramente con el Tajín y el polvo de jamaica.

Escanea para ver la receta original

Brownie de Desayuno

Receta inspirada por: Rachel (@rayrayscookingways)



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
semillas de chía y 1 cda. de cáñamo
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
1 cucharada
cacao en polvo y 1 cda. de maní en polvo
⅓ de taza
yogur griego y ¾ de taza de leche vegetal
1 cucharada
jarabe de arce sin azúcar

PREPARACIÓN

01 Mezcla la avena, las semillas, el Colágeno Hidrolizado Alsa, el yogur griego y la leche.

02 Añade el cacao, el maní en polvo y el jarabe de arce

03 revuelve bien.

04 Refrigera mínimo 4 horas o toda la noche hasta ablandar.

05 Decora con un remolino de yogur griego y cacao espolvoreado.

Escanea para ver la receta original

Choco Peanut Oats

Receta inspirada por: Laura Ligos / The Sassy Dietitian



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
cacao puro y 1 cda. de semillas de chía
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
1 cucharada
mantequilla de maní natural
¼ de taza
yogur griego y ¾ de taza de leche vegetal
1 cucharada
jarabe de arce

PREPARACIÓN

01 Integra todos los ingredientes en un frasco con tapa.

02 Refrigera durante toda la noche para que tome consistencia.

03 Revuelve suavemente y sirve con un toque extra de mantequilla de maní.

Escanea para ver la receta original

Cookies & Cream Express

Receta inspirada por: Jade Rogulj / Nutraviva



INGREDIENTES

1 unidad
huevo
2 cucharadas
puré de manzana sin azúcar
1 cucharada
miel o jarabe sin azúcar
4 cucharadas
avena molida
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
½ cucharadita
polvo de hornear y 1 cda. de chispas de chocolate amargo

PREPARACIÓN

01 Bate en una taza apta para microondas el huevo, el puré de manzana y la miel.

02 Añade la avena molida, el Colágeno Hidrolizado Alsa y el polvo de hornear.

03 Incorpora las chispas de chocolate y mezcla suavemente.

04 Cocina en microondas de 60 a 90 segundos hasta que la cocción esté completa.

Escanea para ver la receta original

Choco Crunch Oats

Receta inspirada por: Jen Selter / Vital Proteins



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas y 1 cda. de chía

1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa y 1 cda. de cacao puro

¾ de taza
leche de almendras y ½ cdta. de vainilla

1 cucharada
jarabe sin azúcar

¼ de taza
fresas, ½ banano y 1 cda. de maní picado

PREPARACIÓN

01 Mezcla la avena, la leche, la chía, el cacao y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

02 Añade la vainilla y endulza con el jarabe sin azúcar.

03 Refrigera durante toda la noche.

04 Decora con fresas, banano y maní picado antes de servir.

Escanea para ver la receta original

Batido Full Energy

Receta inspirada por: Essential Nutrition Series



INGREDIENTES

1 taza
leche vegetal o descremada fría
1 unidad
banano maduro
¼ de unidad
aguacate
1 cucharadita
miel
1 medida
proteína whey y 1 medida (12 g) de Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Corta el banano y el aguacate en trozos medianos.

02 Licúa junto con la leche, la miel, la proteína y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

03 Ajusta la textura con un poco más de leche o hielo y sirve de inmediato.

Escanea para ver la receta original

CAPÍTULO 03

Productividad sin Pausas

Para Oficinistas y Días Acelerados

Organizar tus comidas puede simplificar los días ocupados.

Iced Coffee To Go

Receta inspirada por: @saschafitness



INGREDIENTES

1 taza
café frío o cold brew
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
1 taza
cubos de hielo
¼ de taza
leche vegetal (opcional)

PREPARACIÓN

01 Prepara el café y déjalo enfriar.
02 Disuelve el Colágeno Hidrolizado Alsa revolviendo o agitando en un vaso mezclador.
03 Sirve en un vaso térmico con abundante hielo y un chorrito de leche vegetal.

Escanea para ver la receta original

Banana Office Shake

Receta inspirada por: Makeina (Colombia)



INGREDIENTES

1 unidad
banano bien maduro
1 taza
leche vegetal fría
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Tritura el banano maduro con un tenedor hasta obtener un puré fino.

02 Pásalo a un vaso shaker o termo con tapa hermética.

03 Añade la leche vegetal y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

04 Agita vigorosamente durante 20 segundos hasta integrar.

Escanea para ver la receta original

Vanilla Overnight Magic

Receta inspirada por: Lindsay Zacharia / Vital Proteins



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
¾ de taza
leche de avena
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
½ unidad
banano en rodajas
1 cucharadita
linaza molida (opcional)

PREPARACIÓN

01 Mezcla en un frasco la avena, la leche de avena, la linaza y el Colágeno Hidrolizado Alsa.

02 Tapa y refrigera durante toda la noche.

03 Decora con rodajas de banano fresco justo antes de llevar o servir.

Escanea para ver la receta original

Lemon Morning Oats

Receta inspirada por: Lindsay Zacharia / Vital Proteins



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
½ taza
leche de almendras y ¼ de taza de leche de coco
1 cucharadita
miel y 1 cdta. de linaza molida
1 cucharada
zumo de limón y ½ cdta. de ralladura de limón
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla

PREPARACIÓN

01 Mezcla todos los ingredientes en un frasco de vidrio con tapa.

02 Revuelve bien y refrigera durante toda la noche.

03 Sirve frío para empezar la mañana con un toque cítrico.

Escanea para ver la receta original

Chía & Go

Receta inspirada por: NuNaturals



INGREDIENTES

⅓ de taza
avena en hojuelas y 2 cdas. de chía
¾ de taza
leche de almendras
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
3 cucharadas
yogur vegetal y 1 cdta. de endulzante al gusto
¼ de taza
frutas frescas o nueces picadas (opcional)

PREPARACIÓN

01 Mezcla la avena, la chía, la leche de almendras y el Colágeno Hidrolizado Alsa.
02 Añade el yogur vegetal y el endulzante
03 revuelve hasta integrar.
04 Refrigera durante 8 horas.
05 Decora con fruta fresca o nueces antes de disfrutar.

Escanea para ver la receta original

Overnight Básico

Receta inspirada por: Primal Harvest



INGREDIENTES

½ taza
avena en hojuelas
1 cucharada
semillas de chía
¾ de taza
leche o yogur natural
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Coloca la avena y las semillas de chía en un frasco o bowl.

02 Añade la leche o yogur junto con el Colágeno Hidrolizado Alsa y mezcla bien.

03 Refrigera durante toda la noche y sirve frío.

Escanea para ver la receta original

Café de Todos los Días

Receta inspirada por: Makeina (Colombia)



INGREDIENTES

¾ de taza
café recién pasado
¼ de taza
leche tibia espumada (vegetal o entera)
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla

PREPARACIÓN

01 Prepara tu café caliente habitual.
02 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa y revuelve hasta disolver.
03 Corona con la leche tibia espumada para una pausa cremosa en la oficina.

Escanea para ver la receta original

CAPÍTULO 04

Vitalidad sin Edad

Nutrición para Adultos Mayores

Comer con calma es otra forma de disfrutar cada día.

Avena Tropical

Receta inspirada por: Infobae México



INGREDIENTES

⅓ de taza
avena en hojuelas y ½ cdta. de canela

¾ de taza
jugo de naranja natural y ½ taza de piña en cubos

1 cucharada
almendras fileteadas y 1 cdta. de miel

1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Corta la piña en trozos pequeños.

02 Licúa con la avena, el jugo de naranja, las almendras, la canela y la miel.

03 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa, mezcla unos segundos más y sirve fresco.

Escanea para ver la receta original

Mango Berry Delight

Receta inspirada por: El Cronista México



INGREDIENTES

½ taza
mango maduro en cubos y ½ taza de fresas frescas

3 cucharadas
avena en hojuelas

1 taza
leche (vegetal o deslactosada)

1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Lava y corta el mango y las fresas.

02 Licúa las frutas con la avena y la leche hasta lograr una textura suave.

03 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa, mezcla bien y sirve de inmediato.

Escanea para ver la receta original

Café Sin Complicaciones

Receta inspirada por: Dr. Eric Berg DC



INGREDIENTES

1 taza
café negro suave recién hecho
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
½ cucharadita
aceite de coco o pizca de cardamomo (opcional)

PREPARACIÓN

01 Prepara una taza de café caliente.
02 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa y el toque aromático opcional.
03 Revuelve hasta disolver por completo y disfruta con calma.

Escanea para ver la receta original

Infusión Serena

Receta inspirada por: Sento Segarra



INGREDIENTES

1 taza
infusión tibia de manzanilla, menta o hierbas aromáticas
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Prepara tu infusión de hierbas favorita y déjala reposar 3 minutos.

02 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa cuando esté tibia.

03 Revuelve suavemente hasta disolver y disfruta.

Escanea para ver la receta original

CAPÍTULO 05

Mamás al Rescate

Maternidad, Postparto y Familia

Inspiración familiar con atención a cada etapa de vida.

Mom’s Morning Mix

Receta inspirada por: Nataly Buitrago



INGREDIENTES

1 taza
café descafeinado o bebida vegetal tibia (avena o almendras)
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla

PREPARACIÓN

01 Prepara tu bebida caliente favorita.
02 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa.
03 Mezcla hasta disolver por completo y disfruta tu pausa de la mañana.

Escanea para ver la receta original

En etapa de embarazo o lactancia, consulta con tu médico antes de incluir suplementos en tu rutina.

Choco Abrazo

Receta inspirada por: Motherhood Blooms Lactation



INGREDIENTES

1½ tazas
leche vegetal tibia
1 cucharada
cacao puro en polvo
1 cucharadita
miel o jarabe de arce
1 cucharadita
ghee o aceite de coco
1 pizca
sal marina y ½ cdta. de extracto de vainilla
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa

PREPARACIÓN

01 Calienta la leche vegetal a fuego suave.
02 Mezcla el cacao, la miel, la sal y la vainilla en la licuadora o con espumador.
03 Añade el ghee y el Colágeno Hidrolizado Alsa.
04 Bate unos segundos y sirve bien espumoso.

Escanea para ver la receta original

En etapa de embarazo o lactancia, consulta con tu médico antes de incluir suplementos en tu rutina.

Cocina en Familia

Receta inspirada por: Alma Secret



INGREDIENTES

1 taza
hummus casero o crema tibia de calabaza
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa neutro (solo porción adulta)

PREPARACIÓN

01 Prepara tu hummus o crema de calabaza habitual para toda la familia.
02 Sirve aparte la porción de los adultos.
03 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa a esa porción y mezcla suavemente antes de llevar a la mesa.

Escanea para ver la receta original

CAPÍTULO 06

Diversión en Familia

Recetas para compartir en familia (con opción sin colágeno para menores)

La cocina compartida invita a descubrir nuevos sabores.

Choco Nube

Receta inspirada por: Yasmine Zachmeyer / Little Iowa Farm



INGREDIENTES

2 tazas
leche entera o vegetal (para 2 porciones)
2 cucharadas
cacao puro en polvo
1 cucharada
azúcar o endulzante natural
1 pizca
sal
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa (solo porción adulta)
2 cucharadas
crema batida (opcional)

PREPARACIÓN

01 Calienta la leche a fuego medio sin dejar hervir.

02 Disuelve el cacao, el endulzante y la pizca de sal con un batidor.

03 Sirve primero la porción infantil sin suplemento.

04 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa solo a la porción adulta, mezcla y decora con crema batida.

Escanea para ver la receta original

Para consumo de suplementos en menores de edad, consulta previamente con un profesional de salud.

Choco Dúo

Receta inspirada por: Cook That Dish



INGREDIENTES

2 tazas
leche tibia (para 2 porciones)
2 cucharadas
cacao puro en polvo
1 cucharada
endulzante al gusto
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa (solo porción adulta)
1 cucharada
virutas de chocolate blanco (opcional)

PREPARACIÓN

01 Calienta la leche a fuego medio.
02 Mezcla el cacao y el endulzante hasta integrar.
03 Sirve la porción infantil aparte.
04 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa solo a la porción adulta y decora con chocolate blanco.

Escanea para ver la receta original

Para consumo de suplementos en menores de edad, consulta previamente con un profesional de salud.

Citrus Jelly Party

Receta inspirada por: Epaplus



INGREDIENTES

1½ tazas
agua
½ taza
zumo de naranja natural recién exprimido
1 cucharada (7 g)
gelatina neutra o agar-agar según envase
1 cucharada
zumo de limón fresco
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa (solo porción adulta)

PREPARACIÓN

01 Hidrata y disuelve la gelatina neutra o el agar-agar en el agua tibia según el envase.

02 Mezcla con el zumo de naranja y el zumo de limón.

03 Vierte en moldes la porción infantil sin suplemento.

04 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa a la porción adulta, mezcla bien, sirve en moldes diferenciados y refrigera hasta cuajar.

Escanea para ver la receta original

Para consumo de suplementos en menores de edad, consulta previamente con un profesional de salud.

CAPÍTULO 07

Estilo Keto y Relax

Bienestar para el Día a Día

Ideas versátiles para personalizar a tu gusto.

Matcha Coco Mix

Receta inspirada por: Varios usuarios de Cookpad México



INGREDIENTES

1 taza
té verde o matcha recién preparado
¼ de taza
leche de coco sin azúcar
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa
Al gusto
endulzante sin azúcar (stevia o fruto del monje, opcional)

PREPARACIÓN

01 Prepara tu té verde o bate el matcha en agua caliente.
02 Añade la leche de coco sin azúcar.
03 Incorpora el Colágeno Hidrolizado Alsa y endulza al gusto antes de servir.

Escanea para ver la receta original

Smoothie a tu Estilo

Receta inspirada por: NE Essentials



INGREDIENTES

1 taza
bebida vegetal de almendras o coco sin azúcar
½ taza
frutos rojos frescos o congelados (fresas, frambuesas o arándanos)
1 medida (12 g)
Colágeno Hidrolizado Alsa sabor vainilla
½ taza
hielo (opcional)

PREPARACIÓN

01 Coloca los frutos rojos y la bebida vegetal en la licuadora.

02 Añade el Colágeno Hidrolizado Alsa y el hielo.

03 Licúa hasta obtener una textura cremosa y sirve frío.

Escanea para ver la receta original



CUIDAR TU VIDA TAMBIÉN ES DISFRUTARLA

Alsa · Cuida tu vida

www.alsa.com.co · @alsacuidatuvida · WhatsApp: +57 [INSERTAR NÚMERO]