



# DESCUBRE LAS POSIBILIDADES DE OSTER VERSA

---

¿Cómo pueden compararse las batidoras? Hemos sometido la Oster® Versa a una serie de pruebas de referencia para batidoras con el objetivo de demostrar que la Oster® Versa dispone de la combinación perfecta de funciones, rendimiento y potencia, lo que garantiza obtener siempre un magnífico resultado a la primera.

---

**EMULSIONAR** Combina con facilidad todos aquellos ingredientes que normalmente se te resisten (mayonesas, salsa holandesa, etc)

---

**BATIR** Disfruta de las más creativas y originales mezclas con un acabado homogéneo y suave

---

**TRITURAR** Alimentos cocinados, normalmente verduras o legumbres, que se muelen, prensan y baten hasta obtener una crema suave o una mousse

---

**MOLER** Saca el mayor partido a los alimentos pulverizando tus ingredientes favoritos (especias, semillas, etc)

---

**PICAR** Ningún ingrediente se te resistirá, desde hielo a granos de café, etc

---

**TROCEAR** Lleva tu cocina a una nueva experiencia gracias a las infinitas posibilidades de Versa, como por ejemplo cualquier tipo de troceado

---

**POTENCIA Y DISEÑO** Óptima en ergonomía, ruido, tamaño y forma del vaso, cambio de velocidades, función de velocidad adicional, estabilidad y limpieza

---

**EXCELENTES RESULTADOS** Mantiene la integridad y la frescura de los ingredientes con programas intuitivos y un procesamiento potente, para que puedas preparar alimentos frescos partiendo de cero

---

# CONTENIDO

---

## HAZLO FRESCO

Naranjay Amarillo 9  
Verdes 11  
Morado y Rojo 13

## HAZLO SUAVE

Verde Amelocotonado 17  
Verde Oculto 17  
Smoothie Energético 18  
Smoothie de Arandano Y Coco 20  
Inmune 24  
Smoothie de Cacahuets y Chocolate 24  
Batido Espeso Chai de Platano 25  
Frappuccino de Cafe y Chocolate 25

## HAZLO CON FRUTOS SECOS


Tiempo de Remojo de Frutos Secos y Semillas 29  
Consejos al Preparar Leches de Frutos Secos Caseros 31  
Manteca Especiada de Nuez Pecana y Arce 34  
Manteca de Pípas de Girasol sin Frutos Secos 34  
Crema Casera de Chocolate y Avellana 35  
Leche de Almendras 37  
Leche Cremosa de Chocolate y Avellanas 38  
Harinas de Frutos Secos 41

## HAZ SALSA

Salsa Holandesa 45  
Aliño para Ensalada Cesar 46  
Salsa para Pizza 49  
Alioli de Pistachos y Estragon 50  
Marinado Tandoori 53  
Marinado Citrico 54  
Salsa de Cilantro, Pistachos, Almendras y Aceitunas 57  
Salsa Picante de Espinacas y Anacardos 58

## HAZLO SUBIR

Masa de Pizza Delgada 62  
Masa de Reposteria Crujiente 65  
Masa de Pan Blanco 66  
Brioche Tradicional 69



## HAZLO DULCE

Pot de Crème con Chocolate Negro 73

Clafoutis 74

Brownies de Manteca de Cacahuets 76

Torta Cruda de Chocolate y Naranja 79

Mouse de Chocolate y Chile 81

Torrijas de Coco con Sirope de Coco 82

## HAZ SOPA

Sopa de Noodles Tailandeses Al Curry 87


Sopa de Calabaza Tostada con Pesto de Salvia y Nueces 90

Sopa de Guisantes y Menta 91

Sopa de Pimientos Rojos Asados y Tomate 93

Sopa Marroqui con Garbanzos y Col Rizada 94

Chowder de Maiz a la Barbacoa con Salsa de Maiz 97



## HAZLO ATREVIDO

Galletas de Chips de Chocolate 100

Tortitas de Arándanos y Quinoa 103

Rebanada de Caramelo Crudo 104

Tarta de Zanahoria Conglaseado de Coco 107

Pan de Platano 108

Tarta de Requeson y Limón 110

Brownies de Chocolate 113

## HAZLO SOCIAL

Bombas de Brusch 116

Blinis de Crema de Maiz y Espinacas 119

Empanadillas de Chorizo 121

Crackers de Parmesano 122

Palitos de Pollo con Rebozado de Pistachos 125

Alitas de Pollo Tandoori con Salsa de Yogur 126

Bruschetta de Guisantes, Menta y Requeson 130

Bruschetta de Tapenade 131

Arroz de Coliflor con Garbanzos Tostados, Hierbas y Aguacate 132

Quesadillas de Frijoles 135



## HAZLO DIVERTIDO

Margarita de Melón Verde 140

Alama Colada 140

Mudslide Helado 141

Cookies Blitz 141

Le Flor de Frambuesa 142

Summer Shades 142

Tiramisú Delight 143

Daquiri Helado de Fresa 143





# HAZLO FRESCO

En Oster nos proponemos ayudarte a incluir más fruta y verduras en tu dieta. Queremos mostrarte lo fácil que es mejorar tu salud y bienestar simplemente descubriendo nuevas formas de transformar ingredientes frescos en comidas y bebidas nutritivas en casa. Nuestra sección Hazlo fresco es una guía útil para conocer las bondades de algunos de nuestros ingredientes frescos favoritos. Utilízala para preparar tus propias mezclas cuando necesites ideas refrescantes.



FRUTA  
ESTRELLA

JENGIBRE  
ROJO

NARANJA

POMELO

HOJAS DE  
LIMA

CAQUI

# NARANJA Y AMARILLO

---

<b>Fruta Estrella</b>	Rica en Vitamina A
<b>Limón</b>	Alto Contenido de Vitaminas C y A
<b>Plátano</b>	Rico en Potasio y Vitaminas A y C
<b>Calabacín Amarillo</b>	Alto Contenido de Niacina y Vitamina A
<b>Piña</b>	Alto Contenido de Vitaminas A y C
<b>Caqui</b>	Contiene Buenos Niveles de Vitamina C
<b>Hojas De Lima</b>	Fuente de Vitamina C
<b>Naranja</b>	Fuente Excelente de Vitaminas A, C y Ácido Fólico
<b>Pistacho</b>	Buena Fuente de Potasio y Ácido Fólico
<b>Nectarina</b>	Muy Rica en Vitamina A
<b>Mandarina</b>	Rica en Vitamina C
<b>Jengibre</b>	Contiene Trazas de Vitamina A y Fibra
<b>Pomelo</b>	Muy Rico en Vitamina A
<b>Melón Cantalupo</b>	Buena Fuente de Vitaminas A y C
<b>Naranja Roja</b>	Alto Contenido en Vitamina C y Ácido Fólico
<b>Papaya</b>	Rica en Vitaminas A, C y Ácido Fólico
<b>Cúrcuma</b>	Buena Fuente de Hierro y Vitamina B6

COCO

LECHUGA ROMANA

PISTACHO

APIO

ALCACHOFA

COL RIZADA

# VERDES

---

<b>Coco</b>	Fuente Excelente de Ácidos Grasos Omega 6
<b>Lima</b>	Buena Fuente de Vitamina A y Potasio
<b>Calabacín</b>	Muy Rico en Vitamina A, Potasio y Ácido Fólico
<b>Apio</b>	Rico en Vitamina A y Potasio
<b>Espárrago</b>	Buena Fuente de Vitaminas A y K, Ácido Fólico y Potasio
<b>Aguacate</b>	Contiene una Cantidad Importante de Vitaminas A y K y Potasio
<b>Aceitunas Verdes</b>	Contienen Vitamina A
<b>Col Rizada</b>	Una de las Fuentes Más Ricas en Vitaminas A y K
<b>Alcachofa</b>	Alto Contenido en Ácido Fólico y Potasio
<b>Nueces</b>	Buena Fuente de Potasio, Fósforo y Magnesio
<b>Lechuga Romana</b>	Contiene Vitaminas A y C
<b>Pera</b>	Buena Fuente de Potasio y Trazas De Vitamina A
<b>Espinaca Tierna</b>	Rica en Vitaminas A y K
<b>Pistacho</b>	Buena Fuente de Potasio, Fósforo, Magnesio Y Calcio
<b>Kiwi</b>	Buenos Niveles de Vitamina A y K y Potasio
<b>Nuez De Brasil</b>	Fuente Excelente de Selenio y Fósforo
<b>Brécol</b>	Rico en Vitaminas A, K y C, Calcio y Potasio
<b>Manzana Granny Smith</b>	Contiene Vitamina A, Calcio y Potasio



PIMIENTO  
ROJO

GRANADA

PIMIENTO  
CHILE

AJO

HIGOS

# MORADO Y ROJO

---

<b>Rábano</b>	Elementos de Ácido Fólico y Calcio
<b>Higos</b>	Contiene Vitamina A y Potasio
<b>Fruta de La Pasión</b>	Rica en Vitamina A y Potasio
<b>Ajo</b>	Alto Contenido en Vitamina C, Hierro y Calcio
<b>Chile Poblano</b>	Rico en Vitamina C
<b>Granada</b>	Contiene Buenos Niveles de Potasio y Ácido Fólico
<b>Cebolla</b>	Contiene Vitamina C
<b>Tamarillo</b>	Buena Fuente de Vitamina A y Vitaminas del Grupo B
<b>Arándano</b>	Buena Fuente de Vitaminas K, A y C
<b>Berenjena Enana</b>	Buenos Niveles de Potasio Con Algo de Vitamina A
<b>Lombarda</b>	Rica en Vitamina C
<b>Pimiento</b>	Buena Fuente de Vitamina A y Potasio
<b>Remolacha</b>	Alto Contenido de Potasio, Fósforo, Magnesio y Calcio
<b>Frambuesa</b>	Contenido y en Potasio, Fósforo, Magnesio, Calcio y Vitamina A
<b>Mora</b>	Alto Contenido y en Vitamina A, C y K Con Buenos Niveles de Calcio y Potasio
<b>Fresa</b>	Rica en Vitamina C y Ácido Fólico





# HAZLO SUAVE

Verde Amelocotonado 17

Verde Oculto 17

Smoothie Energético 18

Smoothie de Arándano y Coco 20

Inmune 24

Smoothie de Cacahuets y Chocolate 24

Batido Espeso chai de Plátano 25

Frappuccino de Café y Chocolate 25

VERDE  
AMELOCOTONADO

VERDE  
OCULTO



## VERDE AMELOCOTONADO

**Para: 2 raciones**

**1 plátano**

**1 melocotón sin hueso**

**½ aguacate**

**250 g de yogur Griego**

**8 cubitos de hielo**

**40 g de espinacas tiernas**

**125 ml de agua de coco**

**1 cucharada de miel**

**½ cucharadita de extracto de vainilla**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.

## VERDE OCULTO

**Para: 3 raciones**

**2 plátanos**

**500 ml de leche de almendras**

**240 g de frambuesas congeladas**

**8 cubitos de hielo**

**40 g de espinacas tiernas**

**2 cucharadas de miel**

**1 cucharada de semillas de lino**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.

# SMOOTHIE ENERGÉTICO

**Para: 2 raciones grandes**

**2 naranjas rojas peladas y troceadas**

**2 naranjas peladas y troceadas**

**2 mandarinas peladas y troceadas**

**500 ml de agua de coco**

**Gajos de lima y hielo para servir**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo con gajos de lima y hielo.





# SMOOTHIE DE ARÁNDANO Y COCO

*Para: 2 raciones*

**1 plátano congelado**

**240 g de arándanos congelados**

**500 ml de agua de coco**

**½ remolacha pelada y troceada**

**40 g de nueces**

**2 cucharadas de coco triturado**

**1 cucharada de sirope de arce**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.



INMUNE

SMOOTHIE DE  
CACAHUETES Y  
CHOCOLATE



BATIDO ESPESO CHAI  
DE PLÁTANO

FRAPPUCCINO DE  
CAFÉ Y CHOCOLATE



# INMUNE

**Para: 3 raciones**

**1 mango grande pelado y sin hueso**  
**½ melón cantalupo pelado y sin semillas**  
**½ piña pelada y cortada en dados**  
**500 ml de leche de almendra no azucarada**  
**8 cubitos de hielo**  
**60 g de almendras**  
**2 cucharadas de semillas de chía**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.

# SMOOTHIE DE CACAHUETES Y CHOCOLATE

**Para: 2 raciones**

**2 plátanos congelados**  
**500 ml de leche desnatada**  
**2 cucharadas de Cacao en polvo sin azúcar**  
**2 cucharadas de manteca de cacahuete**  
**2 cucharadas de polvo de proteína**  
**1 cucharada de miel**  
**1 cucharadita de canela molida**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.

# BATIDO ESPESO CHAI DE PLÁTANO

**Para: 3 raciones**

**4 plátanos congelados**

**750 ml de leche desnatada o agua de coco**

**8 cubitos de hielo**

**½ cucharadita de canela molida**

**½ cucharadita de cúrcuma molida**

**¼ de cucharadita de cardamomo molido**

**¼ de cucharadita de jengibre molido**

**½ cucharadita de semilla de anís molida**

**Una pizca de sal marina**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes estén mezclados o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo.

# FRAPPUCCINO DE CAFÉ Y CHOCOLATE

**Para: 2 raciones**

**3 vasitos de café espresso\***

**12 cubitos de hielo**

**250 ml de leche desnatada**

**2 cucharadas de polvo de cacao de calidad**

**2 cucharadas de miel**

**30 g de chocolate negro de calidad**

**Granos de café para servir**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que todo el hielo esté finamente picado o utiliza la función Smoothie.
3. Vierte en un vaso alto. Sírvelo con unos granos de café.

\*Si no tienes café espresso recién hecho, puedes sustituirlo por 125 ml de agua caliente con 2 cucharadas de café instantáneo.



# HAZLO CON FRUTOS SECOS

Tiempo de Remojo de Frutos Secos y Semillas	29
Consejos al Preparar Leche de Frutos Secos Caseras	31
Manteca Especiada de Nuez Pecana y Arce	34
Manteca de Pipas de Girasol sin Frutos Secos	34
Crema Casera de Chocolate y Avellana	35
Leche de Almendras	37
Leche Cremosa de Chocolate y Avellanas	38
Harinas de Frutos Secos	41



# TIEMPO DE REMOJO DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

---

Almendras	8-12 horas
Nueces de Brasil	3 horas
Trigo Sarraceno	6 horas
Anacardos	2-4 horas
Semillas de Lino	½ hora
Avellanas	8-12 horas
Kamut	7 horas
Nueces de Macadami	2 horas
Nueces Pecanas	6 horas
Pistachios	8 horas
Pipas de Calabaza	8 horas
Semillas de Rábano	8-12 horas
Semillas de Sésamo	8 horas
Pipas de Girasol	8 horas
Nueces	4 horas

**Para remojar:** Coloca los frutos secos o semillas que desees en un cuenco de cristal y cúbrelos con agua caliente en la que hayas disuelto una cucharadita de Sal Marina. Las proporción debe ser de al menos 2:1. Dos partes de agua por una parte de frutos secos o semillas. Mantén el cuenco a temperatura ambiente y cúbrelo con un paño de tela de saco o un paño de cocina fino que permita la circulación de aire. Remoja los alimentos durante el tiempo recomendado (en la tabla anterior) para hacerlos lo más digestivos posible.

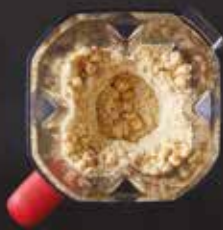
# VARIAS SUGERENCIAS PARA PREPARAR MANTECAS DE FRUTOS SECOS

Si dejas la piel de los frutos secos, ello le dará a la manteca una textura granulada. Para lograr una manteca de frutos secos más suave, pela los frutos primero frotándolos con un paño limpio o una servilleta de papel.

Los frutos que antes han sido tostados contienen más aceites y, por consiguiente, tardarás menos en preparar una manteca con ellos. El sabor de la manteca de frutos secos también se realza al utilizar frutos tostados. Poner los frutos secos y semillas en remojo los hace más digestibles y mejora su sabor. Para lograr que las mantecas de frutos secos sean más especiales aún, añádeles sabores, como semillas de vainilla, extracto de vainilla, canela, nuez moscada, jengibre, clavo, cacao crudo, polvo de cacao o hierbas y especias para darles un sabor más salado, por ejemplo, pimienta chile en polvo, polvo de curry, comino, orégano, garam masala, romero o incluso semillas de hinojo. No obstante, recuerda siempre que debes batir completamente las mantecas de frutos secos antes de añadir sabores.



**3 MINUTOS**



**6 MINUTOS**



**9 MINUTOS**



**12 MINUTOS**

1. Coloca los frutos secos que desees utilizar en el vaso de la batidora. Asegura la tapa
2. Bate a velocidad Alta hasta que los frutos secos estén finamente triturados.
3. Usa el compresor para recoger los restos de la mezcla de los laterales del vaso, asegura la tapa de nuevo.
4. Bate de nuevo a velocidad Alta hasta que los frutos secos sean una crema de textura suave, será necesario parar la batidora cada 2-3 minutos para mezclar bien lo que se queda en los laterales del vaso. El proceso completo puede durar unos 12 minutos, depende del tipo de fruto seco.
5. Conservar hasta 2-3 días en la nevera en un recipiente hermético.

# CONSEJOS AL PREPARAR LECHE DE FRUTOS SECOS CASERAS

---

- 1. Endulzar:** Con 1 o 2 cucharadas de miel, sirope de arce, sirope de agave, aceite de salvado de arroz o 1 cucharadita de extracto de vainilla, se consigue dar a la leche de frutos secos un sabor agradable.
- 2. Colar:** Para preparar numerosas recetas de leche de frutos secos, verás que es necesario utilizar una 'bolsa de frutos secos'. Se trata de una bolsa fabricada de una sustancia muy parecida a la de una estameña o gasa ultrafina (muselina).
- 3. Pulpa sobrante:** Tras preparar una leche de frutos secos, te quedará cierta cantidad de pulpa que no tienes por qué tirar. Puedes secar la pulpa con la temperatura más baja del horno (40°C) y dejando la puerta del horno un poco abierta. Este proceso tarda entre 6 y 7 horas y el resultado es una deliciosa harina de almendra que puede utilizarse en galletas, panes y muffins.





MANTECA  
ESPECIADA DE  
NUEZ PECANA  
Y AREE

CREMA CASERA  
DE CHOCOLATE  
Y AVELLANA



MANTECA DE PIPAS  
DE GIRASOL SIN  
FRUTOS SECOS

## MANTECA ESPECIADA DE NUEZ PECANA Y ARCE

*Para: alrededor de 675 g*

**360 g de nueces pecanas escurridas  
después de haber estado en remojo  
durante al menos 4 horas**

**3 cucharadas de sirope de arce**

**2 cucharaditas de canela molida**

**½ cucharadita de nuez moscada molida**

**¼ de cucharadita de jengibre molido**

**¼ de cucharadita de sal marina**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta que la mezcla quede suave y cremosa. Esto puede llevar entre 3 y 4 minutos.
3. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.

Nota: Puede que necesites utilizar el compresor durante el proceso para mezclar bien los ingredientes.

## MANTECA DE PIPAS DE GIRASOL SIN FRUTOS SECOS

*Para: alrededor de 675 g*

**420 g de pipas de girasol escurridas  
después de haber estado en remojo 4 horas**

**2 cucharadas de aceite de coco fundido**

**1 cucharadita de sal marina**

1. Añade las pipas de girasol al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA hasta moler finamente las pipas de girasol.
3. Añade el aceite de coco. Asegura la tapa.
4. Bate a velocidad ALTA hasta que todos los ingredientes se incorporen y obtengas una pasta fina. Esto puede llevar entre 3 y 4 minutos.
5. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.

# CREMA CASERA DE CHOCOLATE Y AVELLANA

**Para: alrededor de 565 g**  
**280 g de avellanas escurridas**  
**después de estar en remojo durante**  
**al menos 4 horas**  
**60 g de azúcar glass**  
**115 g de crema de coco**  
**30 g de cacao puro en polvo**  
**2 cucharadas de aceite de coco**  
**1 cucharadita de extracto o pasta**  
**de vainilla**  
**1/4 cucharadita de sal marina**

1. Coloca las avellanas en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad alta hasta que las avellanas estén finamente picadas.
3. Añade el resto de los ingredientes y cierra de nuevo la tapa.
4. Bate a velocidad alta hasta que todos los ingredientes se incorporen y quede como una crema suave. Este proceso lleva unos 3-4 minutos.
5. Conservar en la nevera hasta 2-3 días en un recipiente hermético.

Nota: Ayúdate del compresor para asegurar que todos los ingredientes se mezclan de forma homogénea.



# LECHE DE ALMENDRAS

**Para: alrededor de 1,5 litros**  
**180 g de almendras crudas**  
**escurridas después de estar en**  
**remojo 8 horas**  
**1,5 litros de agua**  
**1 bolsa de frutos secos para**  
**colar la leche**  
**1-2 cucharadas de edulcorante**  
**(si es necesario)**  
**½ cucharadita de sal marina**

1. Añade las almendras y el agua al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA durante 4-5 minutos.
3. Coloca la bolsa de frutos secos en un cuenco (preferiblemente en el fregadero) y vierte el contenido del vaso de la batidora en la bolsa.
4. Cuela la leche a través de la bolsa de manera que caiga en el cuenco. La harina de almendras se quedará en la bolsa.
5. Vierte la leche en el vaso. Añade el edulcorante que desees y sal. Asegura la tapa.
6. Bate a velocidad BAJA durante 10 segundos. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.

# LECHE CREMOSA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

**Para: alrededor de 1,25 litros**

**1 litro de agua filtrada fría**

**240 g de avellanas crudas,  
remojadas durante al menos 8 horas  
y escurridas**

**80 g de chips de chocolate**

**40 g de polvo de cacao**

**85 g de sirope de arce puro**

**1 cucharadita de extracto de vainilla**

**¼ de cucharadita de sal marina**

1. Añade las avellanas y el agua al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA durante 1 minuto.
3. Añade el resto de ingredientes. Asegura la tapa.
4. Bate a velocidad ALTA durante otros 20 segundos.
5. Coloca la bolsa de frutos secos en un cuenco (preferiblemente en el fregadero) y vierte el contenido del vaso de la batidora en la bolsa.
6. Cuela la leche a través de la bolsa de manera que caiga en el cuenco. La harina de almendras se quedará en la bolsa.
7. Vierte la leche en el vaso. Añade el edulcorante que desees y sal. Asegura la tapa.
8. Bate a velocidad BAJA durante 10 segundos. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.





# HARINAS DE FRUTOS SECOS

**Granos adecuados para hacer  
harina de frutos secos y granos:**

**Quinoa**

**Almendra**

**Arroz**

**Amaranto**

**Avellana**

**Castaña**

**Nuez pecana**

**Nuez**

**Semillas de lino**

No llenes en exceso el vaso, ya que ello provocará una textura no homogénea de la harina. Asegúrate de que todos los frutos secos y granos están completamente secos para obtener un resultado óptimo.

**Almacenamiento:** Las harinas de frutos secos y granos deben conservarse en contenedores herméticos, bien en el frigorífico o en el congelador, ya que, de lo contrario, se ponen rancias. Si haces harina de semillas de lino, que no es preciso poner en remojo antes, solo deberás hacer la que necesites, no más, ya que el lino molido se pone rancio rápidamente.



# HAZ SALSA

- Salsa Holandesa 45
- Aliño para Ensalada César 46
- Salsa para Pizza 49
- Alioli de Pistachos y Estragón 50
- Marinado Tandoori 53
- Marinado Cítrico 54
- Salsa de Cilantro, Pistachos, Almendras y Aceitunas 57
- Salsa Picante de Espinacas y Anacardos 58



# SALSA HOLANDESA

**Para: alrededor de 500 ml**

**6 yemas de huevo**

**2 cucharadas de zumo de limón**

**1 cucharadita de sal**

**½ cucharadita de pimienta cayena**

**280 g de mantequilla derretida**

**Sal y pimienta negra recién molida  
al gusto**

1. Añade las yemas de los huevos, el zumo de limón, la sal y la cayena al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos o hasta que el color de la mezcla se aclare.
3. Cambia a velocidad BAJA. Vierte lentamente la mantequilla derretida a través del orificio de la tapa mientras la batidora está en marcha. Tras añadir la mantequilla, sigue batiendo 10 segundos.
4. Adereza al gusto con sal y pimienta. Si deseas obtener una consistencia más ligera, añade un poco de agua caliente y pon en marcha la función de impulso brevemente para mezclar los ingredientes de nuevo.
5. Guárdala en un lugar caliente y utilízala en una hora.

\*Nota – añade 110 g de manteca de avellanas a la salsa holandesa al final y utiliza la función de impulso hasta que se mezcle todo bien. Le va muy bien al salmón y a la trucha ahumada.

# ALIÑO PARA ENSALADA CÉSAR

***Para: alrededor de 750 ml***

**15 granos de pimienta negra enteros**

**4 dientes de ajo pelados**

**2 huevos**

**165 ml de zumo de limón**

**55 g de queso parmesano rallado**

**½ cucharadita de sal**

**½ cucharadita de salsa**

**Worcestershire**

**¼ de cucharadita de azúcar extrafino**

**¼ de cucharadita de mostaza**

**en polvo**

**Sal y pimienta negra recién molida**

**al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 30 segundos o hasta que quede espesa la mezcla.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.





# SALSA PARA PIZZA

*Para: alrededor de 750 ml*

**400 g de tomates troceados**

**2 dientes de ajo pelados**

**2 cucharadas de puré de tomate**

**2 cucharadas de aceite de oliva**

**1 cucharadita de vinagre balsámico**

**1 cucharadita de azúcar moreno**

**1 cucharadita de pimiento chile en polvo**

**1 cucharadita de albahaca seca**

**1 cucharadita de orégano seco**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 20 segundos o hasta que quede espesa la mezcla.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta.
4. Úntala sobre las bases de pizza.

# ALIOLI DE PISTACHOS Y ESTRAGÓN

***Para: alrededor de 750 ml***

**250 ml de agua caliente**

**80 g de pistacho**

**80 g de almendras en láminas**

**125 ml de aceite de oliva**

**2 cucharadas de estragón fresco**

**2 cucharadas de zumo de limón**

**1 cucharada de alcaparras**

**Sal y pimienta negra recién molida**

**al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 20 segundos o hasta que quede espesa la mezcla.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.





# MARINADO TANDOORI

**Para: alrededor de 1 litro**

**4 dientes de ajo pelados**

**Un trozo de 2 cm de jengibre pelado**

**750 g de yogur natural**

**125 ml de zumo de limón**

**2 cucharadas de garam masala**

**2 cucharadas de cilantro molido**

**2 cucharadas de aceite vegetal**

**1 cucharada de pimentón ahumado**

**2 cucharaditas de sal**

**2 cucharaditas de comino molido**

**2 cucharaditas de cúrcuma molida**

**½ cucharadita de pimienta negra molida**

**½ cucharadita de canela molida**

**½ cucharadita de clavo molido**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 30 segundos o hasta que quede espesa la mezcla.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.

## MARINADO CÍTRICO

***Para: alrededor de 750 ml***

**6 dientes de ajo pelados**

**1 cebolla cortada en cuatro trozos**

**250 ml de zumo de naranja recién exprimido**

**250 ml de aceite de oliva**

**20 g de cilantro fresco cortado en trozos grandes**

**125 ml de zumo de lima**

**1 cucharadita de orégano seco**

**1 cucharadita de pimiento chile**

**½ cucharadita de comino molido**

**½ cucharadita de aderezo de limón-pimienta**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 30 segundos o hasta que quede espesa la mezcla.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.





# SALSA DE CILANTRO, PISTACHOS, ALMENDRAS Y ACEITUNAS

***Para: alrededor de 500 ml***

**1 diente de ajo pelado**

**1 jalapeño**

**40 g de cilantro fresco**

**90 g de aceitunas verdes sin hueso**

**125 ml de agua**

**85 ml de zumo de limón**

**85 ml de aceite de oliva**

**40 g de pistachos asados o**

**ligeramente tostados**

**40 g de almendras en láminas**

**1 cucharadita de miel**

**Sal y pimienta negra recién molida**

**al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 1 minuto o hasta que la mezcla de todos los ingredientes quede suave.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta.
4. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.

# SALSA PICANTE DE ESPINACAS Y ANACARDOS

***Para: alrededor de 625 ml***

**1 diente de ajo pelado**

**1 cebolleta cortada por la mitad**

**80 g de espinacas tiernas**

**20 g de albahaca fresca**

**60 g de anacardos tostados**

**2 cucharadas de zumo de lima**

**1 cucharada de aceite de oliva**

**½ cucharadita de comino molido**

**½ cucharadita de cilantro molido**

**¼ de cucharadita de pimiento chile machacado**


**¼ de cucharadita de nuez moscada molida**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 1 minuto o hasta que la mezcla de todos los ingredientes quede suave.
3. Adereza al gusto con sal y pimienta.
4. Guarda la mezcla en un contenedor hermético y déjalo en el frigorífico entre 2 y 3 días.







# HAZLO SUBIR

Masa de Pizza Delgada 62  
Masa de Repostería Crujiente 65  
Masa de Pan Blanco 66  
Brioche Tradicional 69

# MASA DE PIZZA DELGADA

***Para: una base de pizza de 24 cm***

**300 g de harina**

**2 cucharaditas (1 bolsita/7 g**

**de levadura seca**

**¾ de cucharadita de sal**

**185 ml de agua caliente**

**2 cucharaditas de aceite de oliva**

**Harina para amasar**

1. Añade la harina, la levadura y la sal al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Procesa los ingredientes con la función PULSE hasta que queden bien mezclados.
3. Mientras bates a velocidad BAJA, añade gradualmente el aceite y el agua a través de la tapa. Bate hasta que se forme una bola.
4. Coloca la bola sobre una superficie enharinada. Amasa durante 1-2 minutos.
5. Coloca la masa en un cuenco engrasado con aceite y coloca el cuenco en un lugar caliente para que suba la masa. Tardará alrededor de 30 minutos en subir.
6. Aplana con el rodillo hasta conseguir la pizza del tamaño deseado. Coloca encima los ingredientes que desees.
7. Hornea a 200°C durante 15-20 minutos o hasta que esté hecha.





# MASA DE REPOSTERÍA CRUJIENTE

***Para: 1 base de tarta***

**250 g de harina**

**125 g de mantequilla fría cortada**

**en trozos**

**1 huevo frío**

1. Añade la harina, la mantequilla y la sal al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Procesa con la función PULSE 10 veces o hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
3. Cambia la batidora a velocidad BAJA. Añade mantequilla y huevo. Bate durante 15 segundos o hasta que la masa de repostería haya empezado a formarse.
4. Coloca la masa de repostería sobre una superficie enharinada. Amasa durante 1-2 minutos.
5. Envuelve la masa herméticamente en plástico y colócala en el frigorífico durante 30 minutos antes de usarla.

# MASA DE PAN BLANCO

## **Para: 1 pan**

**250 ml de leche**

**55 g de mantequilla**

**2 cucharadas de azúcar blanca**

**1 cucharadita de sal**

**1 huevo**

**525 g de harina corriente que**

**utilizarás por partes**

**2 cucharaditas (1 bolsita/7 g) de**

**levadura seca**

**Mantequilla derretida para untar con  
brocha**

1. Precalienta el horno a 190°C. Engrasa un molde mediano para pan.
2. Coloca leche, mantequilla, azúcar y sal en un cuenco apto para microondas. Pon los ingredientes en el microondas hasta que se haya derretido la mantequilla.
3. Añade harina y levadura al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
4. Procesa los ingredientes con la función PULSE hasta que queden bien mezclados.
5. Cambia la batidora a velocidad BAJA. Añade lentamente (a lo largo de 20 segundos) la mezcla que lleva la mantequilla derretida y el huevo.
6. Coloca la bola sobre una superficie enharinada. Amasa durante 1-2 minutos.
7. Coloca la masa en un cuenco engrasado con aceite y coloca el cuenco en un lugar caliente para que suba la masa. Debería tardar alrededor de 30 minutos en subir.
8. Golpea la masa con el puño. Dale forma alargada.
9. Coloca la masa en el molde de pan preparado. Coloca la masa en un lugar caliente para que suba. Debería tardar alrededor de 30 minutos en subir.
10. Unta la masa con mantequilla empleando una brocha. Hornea durante 40-45 minutos o hasta que esté hecho. Sírvelo.





# BRIOCHE TRADICIONAL

**Para: alrededor de 12 bollitos de brioche pequeños**

**2 cucharaditas (1 bolsita/7 g) de levadura seca**

**85 ml de leche templada**

**55 g de azúcar extrafino**

**300 g de harina**

**¼ de cucharadita de sal**

**3 huevos ligeramente batidos con varilla**

**125 g de mantequilla blanda cortada en trozos de 2 cm**

**1 huevo adicional ligeramente batido con varilla**

**2 cucharadas de azúcar extrafino dorado**

**Mantequilla y mermelada de frambuesa para servir**

1. Precalienta el horno a 200°C. Engrasa moldes de brioche con mantequilla.
2. Coloca levadura, leche y 1 cucharada de azúcar extrafino en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad BAJA durante 5 segundos. Deja reposar 5 minutos en el vaso o hasta que se forme espuma.
4. Añade la harina, sal, huevos y el resto del azúcar a la mezcla que contiene la levadura. Procesa con la función PULSE 4-5 veces o hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
5. Añade 1-2 trozos de mantequilla cada vez. Procesa con la función PULSE 2 veces, añadiendo la misma cantidad de mantequilla. Continúa hasta haber incorporado toda la mantequilla.
6. Coloca la masa en un cuenco engrasado con aceite y coloca el cuenco en un lugar caliente para que suba la masa. Debería tardar alrededor de 30 minutos en subir.
7. Haz con la masa bolas para colocarlas en los moldes de brioche. Pon una pequeña bola de masa en cada molde. Coloca la masa en un lugar caliente para que suba.
8. Utiliza una brocha para untar huevo suavemente a los brioche. Espolvorea con azúcar extrafino dorado.
9. Hornea durante 10-15 minutos o hasta que se doren.
10. Sírvelos calientes con mantequilla y mermelada.





# HAZLO DULCE

Pot de Crème con Chocolate Negro 73

Clafoutis 74

Brownies de Manteca de Cacahuètes 76

Torta Cruda de Chocolate y Naranja 79

Mouse de Chocolate y Chile 81

Torrijas de Coco con Sirope de Coco 82



# POT DE CRÉME CON CHOCOLATE NEGRO

**Para: 6 raciones de 240 g**

**480 g de nata espesa**

**2 cucharadas de café instantáneo**

**320 g de virutas de chocolate**

**4 huevos grandes**

**2 cucharaditas de extracto de vainilla**

**Nata montada y chocolate rallado para servir**

1. Mezcla la nata y el café en un cuenco pequeño. Caliéntalos en el microondas hasta que el café se disuelva.
2. Coloca el chocolate, los huevos y la vainilla en el vaso de la batidora.
3. Procesa la mezcla con la función PULSE hasta que el chocolate se haya roto.
4. Cambia la batidora a velocidad BAJA. Añade lentamente la mezcla de la nata a través de la tapa.
5. Vierte chocolate en platos de servir. Refrigéralo durante 2 horas o hasta que se solidifique.
6. Cúbrela con nata montada y chocolate rallado. Sírvela.

# CLAFOUTIS

***Para: alrededor de 8 raciones***

**Tarro de 800 g de cerezas en remojo escurridas**

**60 g de mantequilla derretida**

**2 huevos**

**250 ml de leche**

**110 g de azúcar extrafino**

**75 g de harina**

**1 cucharadita de extracto de vainilla**

**¼ de cucharadita de sal marina**

**Azúcar glas y cerezas frescas para servir**

1. Precalienta el horno a 180°C.  
Engrasa 8 ramekines.
2. Coloca cerezas bien apretadas en la base de los platos para hornear.
3. Coloca todos los demás ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
4. Bate a velocidad BAJA durante 15 segundos o hasta que se forme una mezcla homogénea.
5. Vierte la mezcla sobre las cerezas.
6. Hornea durante 40 minutos o hasta que queden dorados y compruebas que están cocinados.
7. Cúbrelos con azúcar glas y cerezas frescas. Sírvelo.



# BROWNIES DE MANTECA DE CACAHUETES

**Para: 16 brownies**

**140 g de mantequilla a temperatura ambiente**

**275 g de azúcar extrafino**

**110 g de polvo de cacao de buena calidad**

**¼ de cucharadita de sal**

**1 cucharadita de extracto de vainilla**

**2 huevos grandes**

**75 g de harina**

**110 g de manteca de cacahuets crujiente ablandada**

1. Precalienta el horno a 180°C. Forra con papel de horno un molde de brownie.
2. Coloca la mantequilla, el azúcar y el polvo de cacao en un cuenco apto para microondas. Caliéntalo en el microondas en intervalos de 20 segundos o hasta que la mantequilla se haya derretido y la mezcla quede homogénea.
3. Coloca todos los ingredientes, salvo la manteca de cacahuets, en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
4. Procesa con la función PULSE 5-6 veces o hasta que la mezcla quede homogénea.
5. Vierte la mezcla en el molde preparado.
6. Pon cucharadas de manteca de cacahuets sobre el brownie. Utilizando un pincho metálico o un cuchillo de untar, arrastra la manteca de cacahuets para crear remolinos.
7. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén hechos. Sirvelo.





# TORTA CRUDA DE CHOCOLATE Y NARANJA

## **Para: 1 torta**

### **Tapa de masa:**

**12 dátiles medjool sin hueso**

**240 g almendras crudas**

**40 g de polvo de cacao crudo**

### **Relleno:**

**360 g de anacardos sin salar**

**250 ml de aceite de coco derretido**

**250 ml de zumo de naranja recién exprimido**

**260 g de miel**

**75 g de polvo de cacao crudo**

**1 cucharada de ralladura de piel de naranja**

**½ cucharadita de sal marina**

**¼ de cucharadita de extracto de naranja**

**Ralladura de piel de naranja y gajos de naranja para servir**

1. Engrasa un molde desmontable de 20 cm.
2. Coloca todos los ingredientes de la tapa de masa en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad MEDIA durante 1 minuto o hasta que se forme una mezcla homogénea.
4. Presiona la tapa de masa en el molde preparado. Mételo en el frigorífico.
5. Coloca todos los ingredientes del relleno en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
6. Procesa con la función PULSE durante 1 minuto o hasta que todos los ingredientes estén troceados. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos.
7. Vierte el relleno sobre la tapa de masa. Refrigerera durante al menos 4 horas.
8. Sírvela con gajos de naranja y ralladuras de piel de naranja.



# MOUSE DE CHOCOLATE Y CHILE

**Para: 12 raciones**

**600 g de tofu suave**

**235 g de sirope de arce**

**100 g de polvo de cacao de buena calidad**

**55 g de manteca de cacahuets**

**1 cucharada de extracto de vainilla**

**½ cucharadita de pimienta chile machacado**

**Frutos rojos frescos, pimienta chile troceado y chocolate rallado para servir**

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad BAJA durante 30 segundos o hasta que quede homogénea la mezcla.
3. Vierte en los platos de servir deseados. Refrigera durante 2 horas o hasta que se solidifique.
4. Cubre con frutos rojos frescos, pimienta chile y chocolate rallado. Sírvelo.

# TORRIJAS DE COCO CON SIROPE DE COCO

**Para: 10 torrijas**

**Sirope de coco:**

**120 g de mantequilla a temperatura ambiente**

**220 g de azúcar extrafino**

**185 g de leche de coco**

**½ cucharadita de esencia de coco**

**½ cucharadita de sal**

**Azúcar glas para servir**

**Rebozado:**

**5 huevos**

**2 cucharadas de harina**

**125 g de leche de coco**

**125 g de leche**

**½ cucharadita de extracto de coco**

**½ cucharadita de extracto de vainilla**

**½ cucharadita de sal**

**1 brioche cortado en rebanadas de 2 cm**

**Mantequilla para freír**

1. Sirope de coco: Mezcla todos los ingredientes en un cazo pequeño. Ponlo a fuego medio. Mantenlo al fuego durante 10 minutos o hasta que el sirope se haya reducido y espesado. Resérvalo.
2. Coloca todos los ingredientes del rebozado, salvo el brioche, en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos o hasta que se forme una mezcla homogénea.
4. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande. Sumerge las rebanadas de brioche en el rebozado. Colócalas en la sartén. Fríelas durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que se doren y queden hechas.
5. Sirve las torrijas de coco salpicadas de sirope y azúcar glas.





The background is a vibrant teal color with a fine, woven texture. In the upper left corner, a portion of a light-colored, coarse-textured burlap sack is visible. In the lower left corner, a hand is shown holding a silver spoon, positioned as if about to scoop something from a teal plate that is partially visible. The overall composition is clean and modern, with a focus on natural textures and colors.

# HAZ SOPA

- Sopa de Noodles Tailandeses Al Curry 87
- Sopa de Calabaza Tostada con Pesto de Salvia y Nueces 90
- Sopa de Guisantes y Menta 91
- Sopa de Pimientos Rojos Asados y Tomate 93
- Sopa Marroquí con Garbanzos y Col Rizada 94
- Chowder de Maíz a la Barbacoa  
con Salsa de Maíz 97



# SOPA DE NOODLES TAILANDESES AL CURRY

**Para: 6 raciones**

**Pasta de curry tailandés rojo:**

**10 g de raíces de cilantro frescas**

**60 ml de aceite vegetal**

**2 cucharaditas de pasta de gambas**

**6 dientes de ajo pelados**

**5 cebolletas cortadas en trozos grandes**

**4 pimientos chiles rojos largos**

**2 tallos de citronela machacados**

**y en trozos grandes**

**2 hojas de lima kafir**

**Trozo de 2 cm de galangal pelado**

**y en trozos grandes**

**Sopa:**

**3 dientes de ajo pelados**

**Un trozo de jengibre de 2 cm pelado**

**y en trozos grandes**

**100 g de pasta de curry tailandés rojo**

**2 cucharadas de aceite de coco**

**1,5 litros de caldo de pollo**

**1 litro de leche de coco**

**200 g de noodles de arroz secos**

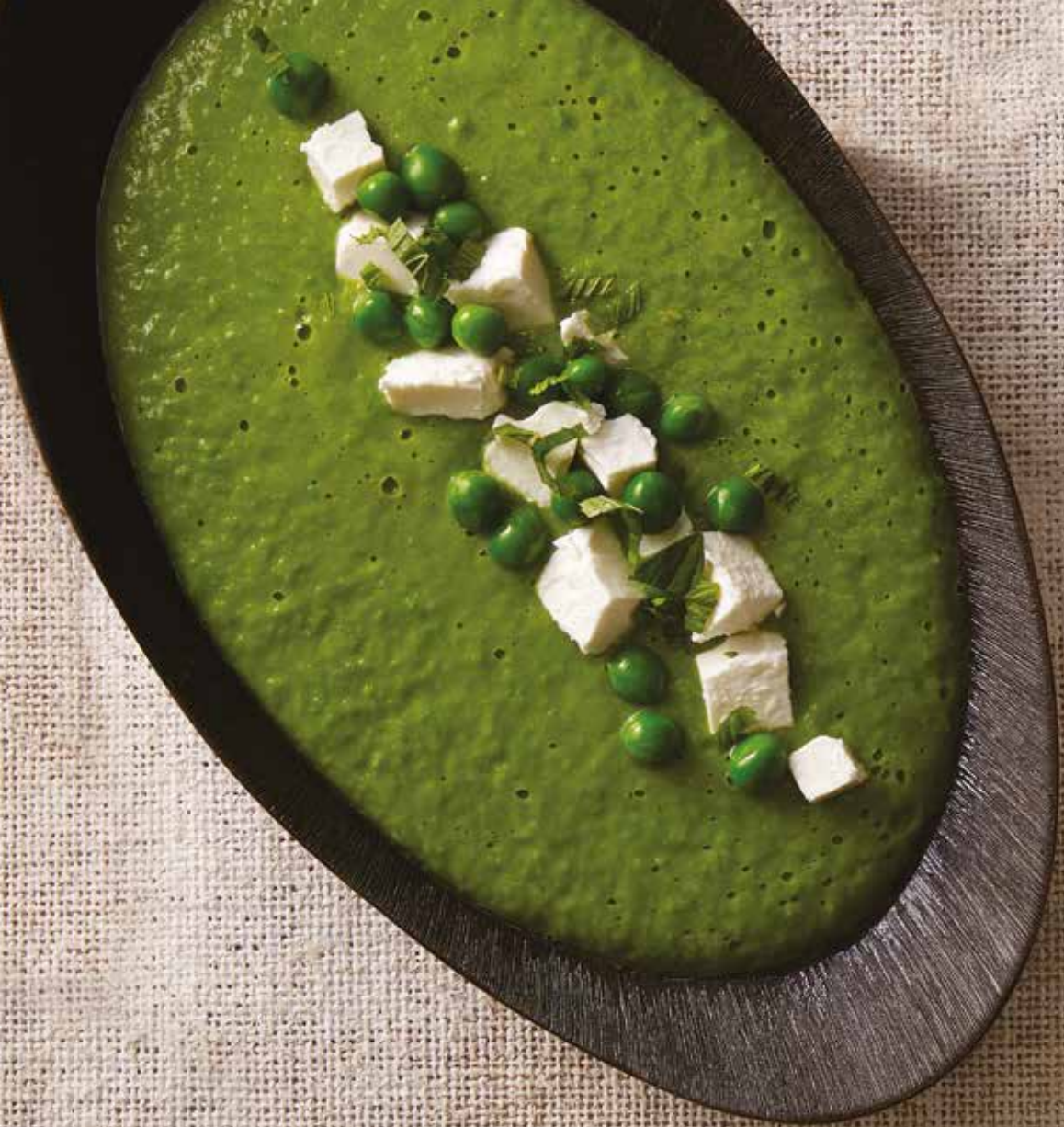
**2 cucharadas de zumo de lima**

**1 cucharadita de azúcar extrafino**

**Sal y pimienta negra recién molida  
al gusto**

**Cilantro, albahaca tailandesa, pimienta  
chile rojo en rodajas, gajos de lima  
y cebolleta larga para servir**

1. Pasta de curry tailandés rojo: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA utilizando el compresor para ayudarte hasta conseguir una pasta homogénea. Resérvalo.
3. Sopa: Coloca el ajo, el jengibre y la pasta de curry tailandés rojo en el vaso de la batidora. Bate a velocidad MEDIA utilizando el compresor para ayudarte hasta conseguir una pasta homogénea.
4. Calienta aceite en un cazo grande. Añade la mezcla de la pasta de curry rojo. Cocina durante 2-3 minutos o hasta que desprenda fragancia.
5. Añade el caldo de pollo. Cuece a fuego lento 30 minutos.
6. Añade el resto de ingredientes. Cuece a fuego lento durante 5 minutos o hasta que los noodles estén hechos.
7. Sirve en cuencos grandes con hierbas frescas, pimienta chile, lima y una cebolleta larga.



## SOPA DE GUISANTES Y MENTA

# SOPA DE CALABAZA TOSTADA CON PESTO DE SALVIA Y NUECES



# SOPA DE CALABAZA TOSTADA CON PESTO DE SALVIA Y NUECES

**Para: 4 raciones**

**2 puerros en trozos grandes**

**3 dientes de ajo pelados**

**1,5 kg de calabaza sin piel ni**

**semillas y cortada en trozos grandes**

**60 ml de aceite de oliva**

**1,5 litros de caldo vegetal**

**Sal y pimienta negra recién**

**molida al gusto**

**Pesto:**

**2 manojillos de salvia fresca**

**80 g de queso parmesano rallado**

**90 g de nueces tostadas**

**125 ml de aceite de oliva**

**2 cucharadas de zumo de limón**

**2 cucharaditas de ralladura  
de piel de limón**

**Sal y pimienta negra recién**

**molida al gusto**

**Crème fraîche y pan crujiente  
para servir**

1. Precalienta el horno a 180°C.  
Engrasa dos bandejas de horno y fórralas con papel de horno.
2. **Sopa:** Coloca el puerro, el ajo y la calabaza en las bandejas preparadas. Salpicalos con aceite.
3. Hornea durante 40 minutos o hasta que estén tiernos y dorados. Deja enfriar a temperatura ambiente.
4. Coloca la mitad de las verduras asadas y la mitad del caldo en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
5. Bate a velocidad MEDIA durante 10 segundos. Repite la operación con el resto de verduras y caldo.
6. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla al fuego hasta que dé un hervor. Adereza al gusto con sal y pimienta.
7. **Pesto:** Coloca todos los ingredientes del pesto en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
8. Bate a velocidad ALTA durante 30 segundos o hasta que todos los ingredientes estén troceados. Adereza al gusto con sal y pimienta.
9. Sirve la sopa caliente salpicada con pesto y crème fraîche.

# SOPA DE GUISANTES Y MENTA

**Para: 3-4 raciones**

**60 ml de aceite de oliva**

**1 kg de guisantes pequeños  
descongelados**

**4 cebolletas en trozos grandes**

**1 puerro en trozos grandes**

**½ manojo de perejil fresco**

**2 litros de caldo vegetal**

**50 g de arroz arborio**

**2 cucharadas de hojas de  
menta fresca**

**Sal y pimienta negra recién  
molida al gusto**

**Hojas de menta frescas,  
guisantes y feta para servir  
guisantes.**

1. Calienta aceite en una olla grande. Añade la mitad de los guisantes, la cebolleta, el puerro y el perejil. Sofríe durante 10 minutos o hasta que las cebolletas estén doradas y los guisantes empiecen a romperse.
2. Añade caldo, arroz y hojas de menta. Cuece, removiendo de vez en cuando, durante 15 minutos o hasta que el arroz esté hecho. Reserva la sopa y déjala enfriar.
3. Coloca la sopa una vez fría, por lotes, en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
4. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos o hasta que quede homogénea la mezcla. Adereza al gusto con sal y pimienta.
5. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla al fuego hasta que dé un hervor. Añade el resto de los guisantes.
6. Sirve con hojas de menta, algunos guisantes y feta. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla al fuego hasta que dé un hervor.



# SOPA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y TOMATE

**Para: 4 raciones**

**1 kg de tomates en rama troceados en cuartos**

**4 pimientos rojos sin semillas y cortados en trozos de 4 cm**

**3 cebollas rojas peladas y cortadas en cuartos**

**60 ml de aceite de oliva**

**2 cucharadas de vinagre balsámico**

**1 cucharada de azúcar moreno**

**1,5 litros de caldo vegetal**

**120 g de nata espesa**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

**Pan crujiente y hojas de albahaca frescas para servir**

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa dos bandejas de horno y fórralas con papel de horno.
2. En un cuenco grande, combina los tomates, los pimientos rojos y las cebollas.
3. Añade aceite, vinagre y azúcar moreno. Remueve para mezclar bien los ingredientes.
4. Reparte la mezcla del tomate entre las dos bandejas preparadas.
5. Hornea durante 40 minutos o hasta que las cebollas empiecen a caramelizarse y los tomates estén blandos. Deja enfriar a temperatura ambiente.
6. Coloca la mezcla del tomate y caldo, por lotes, en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
7. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos o hasta que quede homogénea la mezcla. Adereza al gusto con sal y pimienta.
8. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla al fuego hasta que dé un hervor.
9. Sirve la sopa con pan crujiente y hojas de albahaca fresca.

# SOPA MARROQUI CON GARBANZOS Y COL RIZADA

**Para: 4-5 raciones**

**2 cebollas peladas y cortadas  
en cuartos**  
**500 g de tomates en rama maduros  
cortados en mitades**  
**2 cucharadas de aceite de oliva**  
**40 g de cilantro fresco**  
**40 g de perejil fresco**  
**2 cucharadas de puré de tomate**  
**100 g de lentejas rojas**  
**1½ cucharaditas de comino molido**  
**1 cucharadita de jengibre molido**  
**1 cucharadita de cúrcuma molida**  
**½ cucharadita de clavo molido**  
**1,25 litros de caldo vegetal**  
**80 g de col rizada en tiras finas**  
**2 latas de 400 g de garbanzos en  
remojo escurridos y enjuagados**  
**2 cucharadas de zumo de limón**  
**2 cucharaditas de ralladura de  
piel de limón**  
**Sal y pimienta negra recién molida  
al gusto**  
**Pan plano integral, yogur griego  
y cilantro fresco para servir**

1. Coloca las cebollas y los tomates en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 10 segundos o hasta que los ingredientes estén troceados.
3. Calienta aceite en un cazo mediano. Añade la mezcla de la cebolla y sofríe durante 3-4 minutos o hasta que esté tierna.
4. Añade cilantro, perejil, puré de tomate y lentejas al cazo. Sofríe, removiendo, durante 3-4 minutos.
5. Añade las especias y mantén al fuego durante otro minuto o hasta que comience a desprender fragancia.
6. Añade caldo al cazo. Cuece durante 15 minutos. Añade la mitad de los garbanzos a la sopa. Aparta y deja enfriar.
7. Coloca la sopa una vez fría, por lotes, en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
8. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos o hasta que quede homogénea la mezcla. Adereza al gusto con sal y pimienta.
9. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla al fuego hasta que dé un hervor.
10. Añade el resto de los garbanzos. Sírvela con pan plano, yogur y cilantro fresco.





# CHOWDER DE MAÍZ A LA BARBACOA CON SALSA DE MAÍZ

**Para: 4 raciones**

**5 mazorcas de maíz frescas sin cáscara**  
**2 cucharadas de aceite**  
**2 cucharaditas de pimentón ahumado**  
**1 cebolla pelada y cortada en trozos grandes**  
**2 dientes de ajo pelados**  
**2 pimientos chile rojos largos sin semillas**  
**1 litro de caldo vegetal**  
**250 ml de leche de coco**  
**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

**Salsa:**

**1 aguacate pelado, sin hueso y cortado en dados pequeños**  
**100 g de maíz**  
**1 pimiento chile rojo largo cortado en tiras finas**  
**2 cucharadas de hojas de cilantro frescas**  
**1 cucharada de zumo de lima**  
**1 cucharada de coco triturado**  
**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Calienta una barbacoa o un contenedor con parrilla a fuego fuerte.
2. Utiliza una brocha para untar la mitad del aceite en el maíz y salpícalo con pimentón.
3. Colócalo en la barbacoa y ásallo durante 10-12 minutos o hasta que esté tostado.
4. Corta los granos de la mazorca.
5. Calienta el resto del aceite en un cazo grande a fuego medio.
6. Añade cebolla, ajo y pimiento chile. Sofríe, removiendo, durante 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
7. Añade caldo vegetal, leche de coco y maíz. Cuece a fuego lento durante 20 minutos. Reserva la sopa y déjala enfriar.
8. Vierte la sopa una vez fría en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
9. Bate a velocidad ALTA durante 20 segundos o hasta que quede homogénea la mezcla. Adereza al gusto con sal y pimienta.
10. Vierte la sopa en una olla limpia y ponla a fuego hasta que dé un hervor.
11. Salsa: En un cuenco pequeño, mezcla todos los ingredientes de la salsa. Adereza al gusto con sal y pimienta.
12. Sirve la sopa de maíz en cuencos con la salsa de maíz encima.





# HAZLO ATREVIDO

- Galletas de Chips de Chocolate 100
- Tortitas de Arándanos y Quinoa 103
- Rebanada de Carmelo Crudo 104
- Tarta de Zanahoria con Glaseado de Coco 107
- Pan de Plátano 108
- Tarta de Requesón y Limón 110
- Bombas de Brunch 113

# GALLETAS DE CHIPS DE CHOCOLATE

SIN GLUTEN, SIN FRUTOS SECOS, SIN LACTEOS

*Para: alrededor de 25 galletas*

**220 g de azúcar moreno**

**250 ml de aceite de coco**

**55 g de azúcar extrafino**

**2 cucharaditas de extracto de vainilla**

**1 huevo**

**1 yema de huevo**

**300 g de harina de arroz integral\***

**2 cucharadas de harina de maíz**

**2 cucharadas de arruruz**

**1 cucharadita de bicarbonato**

**1 cucharadita de goma xantana**

**½ cucharadita de sal marina**

**320 g de chips de chocolate negro**

1. Precalienta el horno a 180°C.  
Engrasa dos bandejas de horno y fórralas con papel de horno.
2. En un cuenco grande, bate con varillas los azúcares, el aceite de coco y la vainilla hasta obtener una pasta homogénea.
3. Añade huevos y bate con varillas otro minuto más.
4. Añade harina, harina de maíz, arruruz, bicarbonato, goma xantana y sal. Remueve para mezclar bien los ingredientes.
5. Añade chips de chocolate y mezcla hasta que se forme una masa uniforme.
6. Coloca bolas del tamaño de una cucharada en bandejas de horno preparadas.
7. Hornea durante 10 minutos o hasta que estén doradas y hechas. Sírvelas calientes o frías.

\*La harina de arroz integral se bate en el vaso de la batidora; consulta la sección Hazlo con frutos secos para conocer el método.





# TORTITAS DE ARANDANOS Y QUINOA

SIN GLUTEN, SIN FRUTOS SECOS, SIN LACTEOS

**Para: alrededor de 8 tortitas**

**300 g de harina de quinoa\***

**185 ml de leche de almendras\***

**55 g de azúcar extrafino**

**2 cucharaditas de levadura en polvo**

**1 huevo**

**Aceite o aceite de coco para freír**

**Sirope de arce y arándanos frescos  
para servir**

1. En un cuenco grande, mezcla todos los ingredientes excepto los arándanos. Bate con varilla hasta que quede homogénea la mezcla. Añade arándanos a la mezcla.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Pon 2 cucharadas en la sartén. Fríe durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que se dore y quede hecha.
3. Sírvelas cubiertas con más arándanos y sirope de arce.

\*La harina de quinoa y la leche de almendras se batan en el vaso de la batidora; consulta la sección Hazlo con frutos secos para conocer el método.

# REBANADA DE CAMELO CRUDO

SIN GLUTEN, SIN LACTEOS, SIN AZUCAR

## Base:

90 g de almendras tostadas

90 g de nueces de macadamia  
tostadas

2 cucharadas de aceite de coco

4 dátiles medjool sin hueso

## Relleno:

30 dátiles medjool sin hueso

110 g de manteca de almendras

125 g de aceite de coco

½ cucharadita de sal marina

## Recubrimiento:

185 ml de aceite de coco

230 g de miel

50 g de polvo de cacao crudo

½ cucharadita de sal

1. Engrasa y forra un molde compartimentado de 20 x 20 cm.
2. Coloca todos los ingredientes de la base en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos. Puede que tengas que utilizar el compresor.
4. Coloca la mezcla presionándola en el molde preparado. Mételo en el frigorífico.
5. Coloca todos los ingredientes del relleno en el vaso de la batidora. Bate utilizando el compresor hasta que se forme una pasta. No es necesario que todos los ingredientes queden en trozos finos.
6. Presiona la mezcla del relleno sobre la base. Vuelve a meterlo en el frigorífico.
7. Coloca todos los ingredientes del recubrimiento en un cuenco pequeño. Coloca el cuenco en el microondas y remueve a intervalos de 20 segundos o hasta que quede suave.
8. Vierte recubrimiento de chocolate sobre el relleno. Refrigéralo durante al menos 3 horas o hasta que se solidifique. Córtalo en rebanadas y sírvelo.





# TARTA DE ZANAHORIA CONGLASEADO DE COCO

SIN GLUTEN, SIN LACTEOS

**500 ml de aceite de frutos secos**  
**175 g de azúcar moreno**  
**160 g de crema de coco**  
**4 huevos**  
**150 g de harina de almendras**  
**4 zanahorias grandes finamente ralladas**  
**1 cucharadita de levadura en polvo**  
**1 cucharadita de bicarbonato**  
**2 cucharaditas de canela molida**  
**1 cucharadita de mezcla de especias molidas**  
**¼ de cucharadita de sal marina**

## **Glaseado:**

**100 g de coco tostado**  
**120 g de crema de coco**  
**220 g de azúcar glas**  
**Coco tostado para servir**

1. Precalienta el horno a 180°C.  
Engrasa un molde de bizcocho (Bundt).
2. Coloca el aceite, la crema y los huevos en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos.
4. Añade el resto de ingredientes y bate con la función PULSE hasta que quede todo mezclado. Puede que tengas que raspar los lados del vaso y volver a batir.
5. Vierte la mezcla en el molde preparado. Hornea durante 40-45 minutos o hasta que esté hecho al comprobarlo. Déjala enfriar.
6. Glaseado: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora.
7. Bate a velocidad ALTA hasta que se forme una pasta homogénea.
8. Vierte el glaseado sobre la tarta fría. Espolvorea coco tostado. Sírvela.

# PAN DE PLATANO

## SIN GLUTEN, SIN LACTEOS

**5 plátanos grandes**  
**3 huevos**  
**60 ml de aceite**  
**2 cucharadas de miel**  
**1 cucharada de zumo de limón**  
**1 cucharadita de extracto de vainilla**  
**400 g de harina de almendras**  
**35 g de semillas de lino molidas**  
**1½ cucharaditas de bicarbonato**  
**½ cucharadita de mezcla de especias molidas**  
**½ cucharadita de levadura química en polvo**

1. Precalienta el horno a 170°C.  
Engrasa y forra un molde para pan con papel de horno.
2. Coloca 3 plátanos, los huevos, la miel el zumo de limón y la vainilla en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad media durante 30 segundos o hasta que los plátanos estén casi machacados.
4. Coloca la mezcla y los ingredientes húmedos en un bowl grande. Añade la harina de almendras, el bicarbonato, la levadura y la mezcla de especias colidas. Mezcla todo bien.
5. Vierte la mezcla en el molde preparado para el horno.
6. Corta los dos plátanos reservados en rebanadas a lo largo y colócalas encima de la mezcla.
7. Hornea durante 45 minutos o hasta que el pan esté hecho. Deja enfriar antes de partirlo.



# TARTA DE REQUESON Y LIMON

## SIN GLUTEN

**120 g de mantequilla a temperatura ambiente**  
**290 g de azúcar extrafino**  
**1 cucharadita de extracto de vainilla**  
**Ralladura de la piel de dos limones**  
**4 huevos con yemas y claras separadas**  
**330 g de harina de almendras\***  
**300 g de requesón**  
**Almendras en láminas tostadas y ralladura de piel de limón para servir**

1. Precalienta el horno a 160°C. Engrasa y forra un molde de tarta redondo con papel de horno.
2. Coloca la mantequilla, el azúcar y la ralladura de piel de limón en el cuenco de tu batidora de varillas. Bate durante 5 minutos o hasta que quede ligero y con volumen.
3. Añade las yemas de huevo de una en una, asegurándote de que las bates bien antes de añadir la siguiente.
4. Añade y mezcla suavemente la harina de almendras y el requesón. Resérvalo.
5. En un cuenco limpio, bate con varillas claras de huevo hasta que se formen picos rígidos.
6. Añade las claras de huevo suavemente a la mezcla de la tarta.
7. Vierte la mezcla con una cuchara al molde de horno. Hornea durante 40-45 minutos o hasta que esté hecha.
8. Deja que la tarta se enfríe en el molde antes de extraerla. Sírvela con almendras tostadas y ralladura de piel de limón.

\*La harina de almendras se bate en el vaso corto de la batidora; consulta la sección Hazlo con frutos secos para conocer el método.





# BROWNIES DE CHOCOLATE

## VEGANOS, SIN LACTEOS

**200 g de chocolate negro sin lácteos derretido**

**80 ml de aceite vegetal**

**1½ tazas de harina con levadura (225 g)**

**40 g de polvo de cacao de buena calidad**

**165 g de azúcar extrafino dorado**

**250 ml de leche de almendras**

**120 g de nueces de macadamia troceadas**

**Azúcar glas para servir**

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y forra un molde compartimentado de 20 x 20 cm.
2. Coloca el chocolate y el aceite en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad MEDIA durante 5 segundos.
4. Añade el resto de los ingredientes, salvo las nueces de macadamia, al vaso de la batidora.
5. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos. Puede que tengas que raspar los lados del vaso y volver a batir.
6. Vierte la mezcla en el molde preparado. Recubre con las nueces de macadamia.
7. Hornea durante 30 minutos o hasta que esté hecho al comprobarlo. Espolvoréalo con azúcar glas antes de servirlo.





# HAZLO SOCIAL

- Bombas de Brunch 116
- Blinis de Crema de Maíz y Espinacas 119
- Empanadillas de Chorizo 121
- Crackers de Parmesano 122
- Palitos de Pollo con Rebozado de Pistachos 125
- Alitas de Pollo Tandoori con Salsa de Yogur 126
- Bruschetta de Guisantes, Menta y Requesón 130
- Bruschetta de Tapenade 131
- 'Arroz' de Coliflor 132
- Quesadillas de Frijoles 135

# BOMBAS DE BRUNCH

**Para: 8 raciones**

**Mezcla de frutos secos:**

**180 g de almendras**

**180 g de nueces**

**180 g de nueces de macadamia**

**65 g de semillas de calabaza**

**70 g de semillas de girasol**

**40 g de semillas de chía**

**Crema de anacardos:**

**240 g de anacardos crudos,  
remojaos durante al menos  
dos horas y escurridos**

**250 ml de agua de cucharada  
de miel**

**2 cucharaditas de extracto  
de vainilla**

**¼ de cucharadita de sal**

**Frambuesas y arándanos  
frescos para servir**

1. Mezcla de frutos secos: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate con la función PULSE hasta que todos los frutos secos estén troceados. Resérvalo.
3. Crema de anacardos: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
4. Bate a velocidad MEDIA durante 1 minuto o hasta obtener una consistencia aterciopelada y homogénea.
5. Coloca por capas la mezcla de frutos secos, los frutos rojos y la crema de anacardos en los vasos de servir. Recubre con frutos rojos frescos. Sírvelas.





# BLINIS DE CREMA DE MAÍZ Y ESPINACAS

**Para: alrededor de 20 unidades**  
**Lata de 400 g de crema de maíz**  
**40 g de mantequilla derretida**  
**2 huevos grandes**  
**185 ml de leche**  
**100 g de queso feta desmenuzado**  
**40 g de espinacas tiernas**  
**150 g de harina**  
**1¼ cucharaditas de levadura en polvo**  
**Aceite para freír**  
**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**  
**Crème fraîche, salmón ahumado y eneldo para servir**

1. Coloca la crema de maíz, los huevos y la leche en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA durante 10 segundos.
3. Añade el resto de ingredientes.
4. Procesa con la función PULSE 10 veces o hasta que la mezcla tenga color verde homogéneo.
5. Calienta aceite en una sartén mediana. Añade 1 cucharada de la mezcla a la sartén y fríe durante 1 minuto aproximadamente por cada lado. Repite la operación con el resto de la mezcla.
6. Sírvelos cubriéndolos de crème fraîche, salmón y eneldo fresco.



# EMPANADILLAS DE CHORIZO

**Para: alrededor de 20 unidades**

**2 cebollas peladas y cortadas en cuartos**

**2 dientes de ajo**

**2 cucharadas de aceite de oliva**

**300 g de filetes de muslo de pollo**

**cortados en trozos pequeños**

**200 g de chorizo cortado en trozos**

**pequeños**

**50 g de aceitunas sicilianas sin**

**hueso cortadas en trozos grandes**

**½ cucharadita de pimentón**

**ahumado**

**125 ml de vino blanco**

**125 ml caldo de pollo**

**1 masa de repostería crujiente de la receta (consulta Hazlo subir)**

**2 huevos ligeramente batidos**

**Harina para aplanar con rodillo**

**Sal y pimienta negra recién molida**

**al gusto**

1. Coloca las cebollas y el ajo en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos o hasta que los ingredientes estén troceados. Resérvalo.
3. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la mezcla de la cebolla, el pollo y el chorizo. Sofríe durante 4 minutos o hasta que empiece a dorarse.
4. Añade las aceitunas y el pimentón. Sofríe durante otro minuto más.
5. Desglasa la sartén con vino blanco. Déjalo reducir casi por completo. Añade el caldo. Cuece a fuego lento durante 10 minutos o hasta que solo quede líquido suficiente para trabar la mezcla. Adereza al gusto con sal y pimienta. Resérvala.
6. Enharina ligeramente una superficie limpia. Aplana la masa de repostería de manera que tenga aproximadamente ½ cm de grosor.
7. Sirviéndote de cortadores de 6 cm, corta círculos de la masa y resérvalos. Continúa aplanando con el rodillo y cortando la masa hasta que tengas 20 círculos.
8. Coloca 1 cucharada de relleno de chorizo en el centro del círculo. Utiliza una brocha para untar clara de huevo en los bordes. Encierra el relleno y realiza con cuidado pequeños pliegues para sellar los bordes. Repite la operación con el resto de círculos de masa.
9. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa dos bandejas de horno y fórralas con papel de horno.
10. Coloca las empanadillas terminadas en las bandejas preparadas. Utiliza una brocha para untarles el resto de la clara de huevo.
11. Hornea durante 20 minutos o hasta que se doren. Sírvelas calientes.

# CRACKERS DE PARMESANO

**Para: alrededor de 30 crackers**

**150 g de harina**

**55 g de queso parmesano rallado**

**60 g de mantequilla a temperatura ambiente**

**60 g de nata espesa**

**Sal marina para espolvorear**

1. Calienta el horno a 200°C. Engrasa dos bandejas de horno y fórralas con papel de horno.
2. Coloca la harina, el queso y la mantequilla en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad MEDIA durante 15 segundos o hasta que todo esté en trozos pequeños.
4. Añade nata al vaso de la batidora y bate durante otros 20 segundos.
5. Saca la masa y ponla sobre una superficie ligeramente enharinada.
6. Amasa y haz una bola.
7. Aplana la masa de manera que tenga aproximadamente  $\frac{1}{2}$  cm de grosor. Sirviéndote de un cortador de repostería, corta la masa en cuadrados de 3 cm.
8. Coloca la masa en las bandejas preparadas. Espolvorea generosamente con sal.
9. Hornea durante 10-12 minutos o hasta que se doren. Sírvelos fríos.





# PALITOS DE POLLO CON REBOZADO DE PISTACHOS

**Para: 4 personas**

**3 rebanadas de pan integral**

**120 g de pistachos sin cáscara**

**1 cucharada de ralladura de piel de limón**

**1 diente de ajo**

**500 g de pechuga de pollo**

**2 huevos ligeramente batidos**

**Aceite en espray**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

**Gajos de lima y alioli de pistachos y estragón (consulta Haz salsa) para servir**

1. Precalienta el horno a 200°C. Coloca una rejilla en una bandeja de horno.
2. Coloca el pan, los pistachos y el ajo en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Procesa con la función PULSE 10 veces o hasta que todos los ingredientes estén bien troceados. Adereza con sal y pimienta.
4. Sumerge la pechuga de pollo en huevos y luego en la mezcla de pan y pistachos rallados. Coloca el pollo sobre la rejilla. Repite la operación con el resto del pollo.
5. Hornea durante 15 minutos o hasta que el rebozado esté dorado y el pollo esté hecho. Sirve con gajos de lima y alioli.

# ALITAS DE POLLO TANDOORI CON SALSA DE YOGUR

**Para: 4 personas**

**1 marinado tandoori de la receta  
(consulta Haz salsa)  
1 kg de alitas de pollo  
2 cucharadas de aceite vegetal**

**Salsa:**

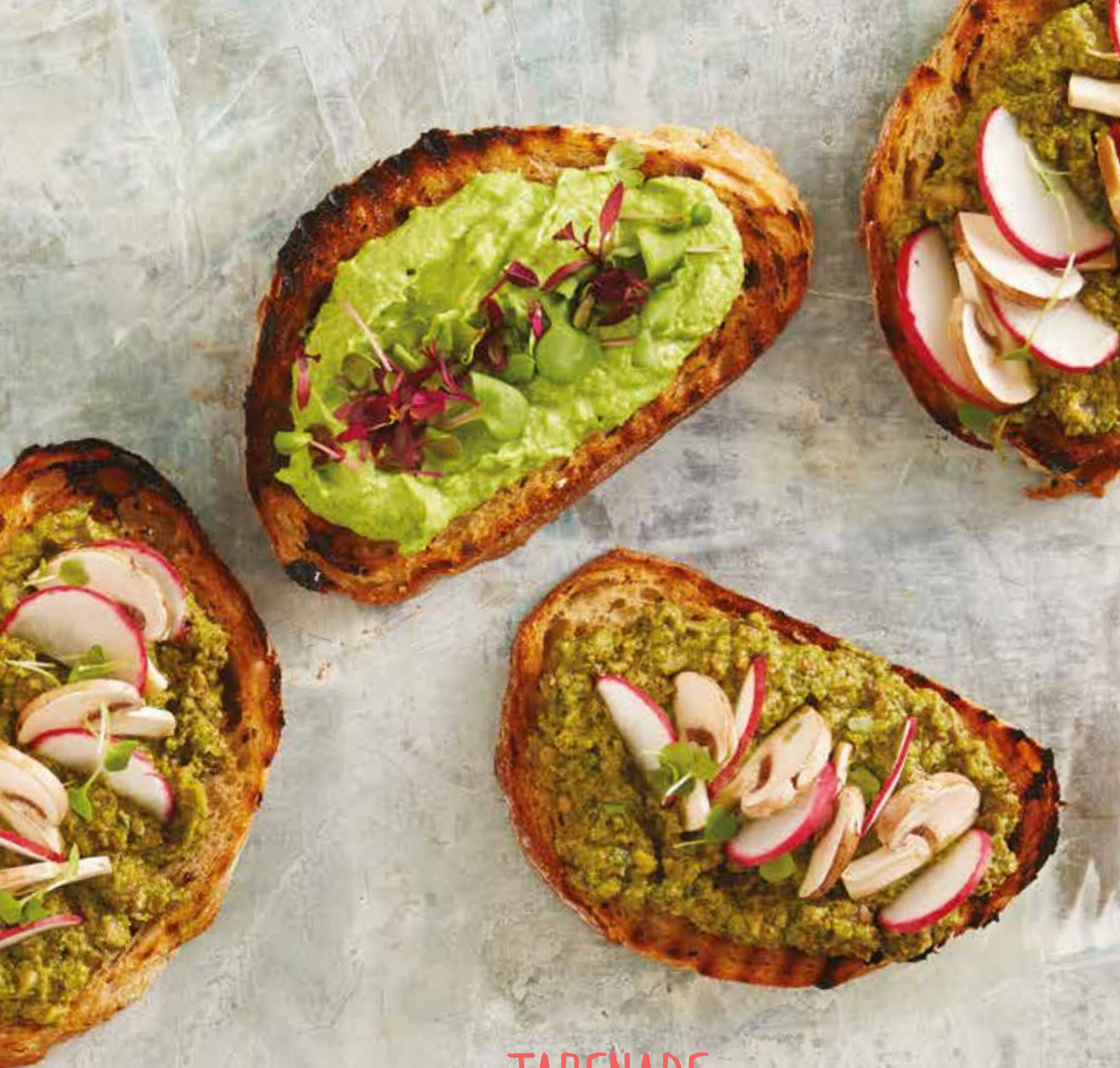
**240 g de yogur griego  
2 cucharadas de hojas de menta  
fresca  
1 cucharadita de cilantro molido  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de zumo de limón  
Sal y pimienta negra recién molida  
al gusto**

1. En un cuenco grande, mezcla la salsa tandoori con las alitas de pollo. Remueve hasta que queden bien mezclados. Cubre con plástico y refrigera durante al menos 2 horas.
2. Precalienta el horno a 220°C. Coloca una rejilla en una bandeja de horno.
3. Coloca las alitas de pollo en la rejilla, asegurándote de que no las colocas demasiado juntas.
4. Salpica las alitas de pollo con aceite vegetal. Hornea durante 15-20 minutos o hasta que las alas empiecen a dorarse y estén hechas por dentro.
5. Salsa: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
6. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos. Adereza al gusto con sal y pimienta.
7. Sirve las alitas de pollo cocinadas con la salsa.



# BRUSCHETTA DE GUISANTES, MENTA Y REQUESON





## TAPENADE BRUSCHETTA

# BRUSCHETTA DE GUISANTES, MENTA Y REQUESON

**Para: 6-8 bruschettas**

**100 g de requesón**

**200 g de guisantes descongelados**

**60 ml de aceite de oliva**

**2 cucharadas de hojas  
de menta fresca**

**1 cucharada de zumo de limón**

**1 cucharada de ralladura  
de piel de limón**

**1 pan chapata cortado**

**en rebanadas de 2 cm**

**Sal y pimienta negra recién  
molida al gusto**

**Perejil picado para aderezar**

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. Coloca el requesón, los guisantes, la mitad del aceite, la menta, el zumo de limón y la ralladura de piel de limón en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
3. Bate a velocidad ALTA hasta que se forme una pasta densa. Puede que tengas que raspar los lados del vaso.
4. Salpica el pan con el aceite restante. Colócalo en la bandeja del horno. Hornea durante 5 minutos por cada lado o hasta que quede dorado y crujiente.
5. Unta el pan generosamente con la mezcla de los guisantes. Adereza generosamente con sal y pimienta. Cubre con el perejil picado. Sírvelas.

# BRUSCHETTA DE TAPENADE

**Para: 6-8 bruschettas**

**400 g de champiñones cortados por la mitad**

**2 anchoas**

**2 dientes de ajo**

**2 hojas de salvia fresca**

**90 g de aceitunas verdes sin hueso**

**15 g de perejil fresco**

**3 cucharadas de aceite de oliva**

**2 cucharaditas de zumo de limón**

**2 cucharaditas de ralladura de piel de limón**

**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

**Rebanadas gruesas de pan de masa madre, champiñones y rábanos para servir**

1. Coloca los champiñones, las anchoas, el ajo, la salvia y las aceitunas en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Procesa con la función PULSE 10 veces o hasta que todos los ingredientes estén troceados.
3. Calienta aceite en una sartén mediana. Añade la mezcla de los champiñones y sofríe durante 6-8 minutos o hasta que esté tierna. Añade zumo de limón y ralladura de piel de limón. Adereza al gusto con sal y pimienta.
4. Unta la tapenade en el pan. Sírvelas.

# ARROZ DE COLIFLOR CON GARBANZOS TOSTADOS, HIERBAS Y AGUACATE

## **Para: 1 cuenco grande**

**2 latas de 400 de garbanzos en remojo escurridos y enjuagados**  
**2 cucharadas de ralladura de piel de lima**  
**2 cucharadas de aceite de oliva**  
**1 cucharadita de pimentón ahumado**  
**1 coliflor cortada en trozos pequeños**  
**1 aguacate sin hueso, pelado y cortado en dados**  
**1 manojo de rábanos en rodajas finas**  
**1 manzana granny smith en rodajas finas**  
**50 g de semillas de calabaza**  
**2 cebolletas en trozos grandes**  
**½ manojo de cebollino fresco**  
**½ manojo de perejil fresco**  
**½ manojo de menta fresca**

## **Aderezo:**

**2 cucharadas de zumo de lima**  
**1 cucharada de mostaza en grano**  
**1 cucharada de miel**  
**Sal y pimienta negra recién molida al gusto**

1. Precalienta el horno a 180°C. Forra con papel de horno una bandeja de horno.
2. En un cuenco grande, mezcla los garbanzos, la ralladura de piel de lima, la mitad del aceite y el pimentón.
3. Vierte los garbanzos en la bandeja preparada. Ponlos en el horno 15 minutos o hasta que estén dorados.
4. Coloca un buen puñado de coliflor en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
5. Procesa con la función PULSE 10 veces o hasta que la coliflor esté bien troceada. Colócala en un cuenco grande. Repite la operación con el resto e la coliflor.
6. Añade el aguacate, los rábanos, la manzana y las semillas de calabaza a la coliflor.
7. Añade al vaso las cebolletas y las hierbas. Bate a velocidad MEDIA durante 10 segundos o hasta que los ingredientes estén troceados.
8. Añade hierbas al cuenco. Remueve para mezclar bien los ingredientes.
9. En un cuenco pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo. Adereza al gusto con sal y pimienta.
10. Añade garbanzos al cuenco junto con el aderezo. Remueve para mezclar bien los ingredientes. Adereza al gusto con sal y pimienta. Sirvelo.





# QUESADILLAS DE FRIJOLES

**Para: 6 unidades**

**Puré de frijoles:**

- 2 pimientos chile rojos largos sin semillas (opcional)**
- ½ manojo de cilantro fresco**
- 2 latas de 400 g de frijoles escurridos y enjuagados**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 2 cucharadas de zumo de lima**
- 1 cucharadita de comino molido**
- 1 cucharadita de pimentón dulce**
- 1 cucharadita de cúrcuma molida**

**Relleno:**

- 1 paquete de minitortillas**
- 220 g de queso sabroso rallado**
- 400 g de pollo cocinado en trozos grandes**
- 1 aguacate pelado y sin hueso**
- 1 pimiento verde sin semillas y cortado en rodajas finas**
- 1 pimiento rojo sin semillas cortado en rodajas finas**
- Aceite para cocinar**
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto**
- Salsa de tomate para servir**

1. Coloca todos los ingredientes del puré de frijoles en el vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 20 segundos o hasta que se forme una pasta homogénea. Adereza con sal y pimienta.
3. Unta 2 cucharadas de la mezcla de los frijoles sobre una tortilla. Cubre con pollo, aguacate, queso y pimientos verde y rojo. Dobla la tortilla por la mitad. Repite la operación con el resto de las tortillas.
4. Calienta aceite en una sartén mediana. Tuesta las quesadillas 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y el queso empiece a derretirse.
5. Sírvelas con salsa de tomate.



# HAZLO DIVERTIDO

Margarita de Melón Verde 140

Alama Colada 140

Mudslide Helado 141

Cookies Blitz 141

Le Flor De Frambuesa 142

Summer Shades 142

Tiramisú Delight 143

Daiquiri Helado de Fresa 143

RASPBERRY  
LE FLOR



OREO ORACLE BLITZ



MUDSLIDE  
HELADO



TIRAMISU  
DELIGHT



ALAMA  
COLADA

## MARGARITA DE MELON VERDE

**Para: alrededor de 3 cócteles**

**1/2 melón verde**

**pelado y cortado en trozos grandes**

**8 cubitos de hielo**

**80 ml de tequila**

**5 cucharadas de triple seco**

**3 cucharadas de zumo**

**de lima fresco**

**3 cucharadas de sirope de azúcar**

**Bolas de melón y vasos con sal en**

**los bordes para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Mete el borde del vaso de servir en sal.
4. Vierte el cóctel margarita en los vasos. Coloca encima bolas de melón. Sírvelos.

## ALAMA COLADA

**Para: alrededor de 3 cócteles**

**5 frutas de la pasión sin pulpa**

**480 g de crema de coco**

**4 cucharadas de ron blanco**

**4 cucharadas de ron añejo**

**8 cubitos de hielo**

**Flores comestibles frescas**

**para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte el Alama Colada en los vasos. Coloca encima flores. Sírvelos.

## MUDSLIDE HELADO

**Para: 2 cócteles**

**2 bolas de helado de vainilla**

**100 ml de licor de crema**

**irlandés**

**100 ml de licor de café**

**100 ml de vodka**

**Chocolate negro rallado**

**para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte el Mudslide Helado en los vasos. Cubre con chocolate rallado. Sírvelos.

## COOKIES BLITZ

**Para: 2 cócteles grandes**

**8 galletas de chocolate**

**6 bolas de helado de vainilla**

**12 cubitos de hielo**

**125 ml de licor de crema**

**irlandés**

**125 ml de leche**

**60 ml de crema de menta verde**

**Galletas de chocolate**

**para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte el Cookies Blitz en los vasos. Cubre con galletas de chocolate. Sírvelos.

# LE FLOR DE FRAMBUESA

***Para: 2 cócteles***

**12 cubitos de hielo**

**125 ml de vodka de frambuesa**

**85 ml de licor de saúco**

**60 ml de zumo de limón fresco**

**60 ml de sirope sencillo\***

**Frambuesas frescas para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte Le Flor de Frambuesa en los vasos. Cubre con frambuesas frescas.

\*Para hacer sirope sencillo, mezcla dos partes iguales de agua hirviendo y azúcar extrafino, remueve hasta que el azúcar se haya disuelto y deja enfriar.

# SUMMER SHADES

***Para: alrededor de 3 cócteles grandes***

**12 cubitos de hielo**

**375 ml de zumo de piña**

**375 ml de refresco de lima-limón**

**375 ml de refresco de frambuesa**

**Frambuesas y piña frescas para servir**

1. Añade hielo y piña al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad ALTA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte la mezcla de la piña en un vaso. Añade el resto de ingredientes y remueve bien.
4. Cubre con frambuesas frescas. Sírvelos.

## TIRAMISU DELIGHT

**Para: 2 cócteles grandes**  
**100 g de queso mascarpone**  
**4 vasitos de café espresso**  
**2 bolas de helado de vainilla**  
**Nata montada, bizcochos**  
**de soletilla y chocolate rallado**  
**para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte el Tiramisú Delight en vasos. Cúbrelos con nata, bizcochos de soletilla y chocolate rallado.

## DAIQUIRI HELADO DE FRESA

**Para: 3 cócteles**  
**12 cubitos de hielo**  
**120 g de fresas frescas**  
**desgranadas**  
**125 ml de ron claro**  
**60 ml de zumo de lima fresco**  
**60 ml de triple seco**  
**2 cucharaditas de azúcar glas**  
**Fresas frescas para servir**

1. Añade todos los ingredientes al vaso de la batidora. Asegura la tapa.
2. Bate a velocidad MEDIA durante 30 segundos o hasta que se mezclen todos los ingredientes.
3. Vierte el Daiquiri de Fresa en vasos. Cubre con fresas frescas.

# NOTAS

# NOTAS

# NOTAS

# NOTAS