

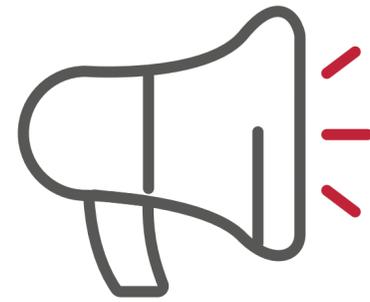
# KitchenAid®

## E-BOOK 2020

 5 CONSEJOS	 5 RETOS	 5 RECETAS	 5 BONUS
01   02   03   04   05	01   02   03   04   05	01   02   03   04   05	01   02   03   04   05

E-BOOK 2020

**KitchenAid®**



# CONSEJOS



# DÍA 01 CONSEJO

Después de una buena noche de sueño, nuestro cuerpo necesita energía y vitaminas. Es el mejor momento del día para comer carbohidratos y azúcares sin ninguna culpa ya que estos servirán como combustible, brindándote energía y vitalidad.

**¡Así que no dejes para la noche lo que puedes hacer por las mañanas!**

 **TIP KITCHENAID:**

Aprovecha para desayunar un delicioso tazón de açai con toppings como **avena, frutas, miel, mantequilla de almendras y chía.**



DÍA 02  CONSEJO

## ¡Tómalo con calma!

Empieza este nuevo año con calma. Si te exiges demasiado, te cansarás rápido. Recuerda que no existen las dietas milagrosas y, si vas al gimnasio tres o cuatro horas en un día, seguramente al día siguiente no regresarás. Realiza cambios en tu alimentación poco a poco, haz ejercicio de forma moderada y sé paciente. **¡En menos de lo que esperas irás viendo los resultados y te motivarás!**

**TIP KITCHENAID:**

¡Empieza el año con buen pie! Si lo que buscas es comer más saludable, visita a un profesional para que te ayude a aprender a comer más balanceado.



DÍA 03  CONSEJO

## ¡Dedícate tiempo a ti!

¡El cambio empieza contigo! Recuerda la importancia de tener un poco de tiempo para ti mismo. Dedica así sea unos minutos de tu día o semana a hacer cosas que te gusten, como salir a correr, cocinar, tomar una siesta, ver una película o ir al spa. **Si tú no cuidas de ti mismo, ¿quién lo hará?**



### TIP KITCHENAID:

**Que el celular no sea lo primero que veas cuando despiertas en la mañana.**

Trata de relajarte en cama antes de que comience el caos y medita por unos 5 minutos antes de revisar tu teléfono.



**KitchenAid®**



← ATRÁS

SIGUIENTE →

DÍA 04  CONSEJO

## ¡Planifica tus comidas!

Cuando llega el fin de semana, a veces no tenemos tiempo ni de respirar y mucho menos de planear un menú saludable para la semana, lo cual provoca que compremos comida chatarra y tiremos todo nuestro esfuerzo por la borda. Para evitar tomar malas decisiones, trata de tomar unos minutos para planear tus comidas y hacer la lista de mercado. Planificar comidas o mejor conocido como "meal prepping" te hará la vida más fácil y ayudará en tu meta de comer mejor.



### TIP KITCHENAID:

Los granos (lentejas, garbanzos, frijoles) son tus mejores amigos. Puedes prepararlos con anterioridad y hasta los puedes congelar sin problemas.

**Además, están llenos de proteínas y sabor.**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

**KitchenAid®**



← ATRÁS

SIGUIENTE →

DÍA 05  CONSEJO

# ¡Mantente hidratado!

¿Sabías que el cuerpo humano depende del agua para sobrevivir?

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Es por eso que la mayoría de los profesionales médicos recomienda ingerir de 2 a 2,5 litros de agua al día. Si no eres de los que va por ahí con una botella de agua en el bolso, ¡te tenemos excelentes noticias! Hay muchos alimentos que te pueden ayudar a obtener la hidratación que necesitas.



E-BOOK 2020

**KitchenAid®**



# RETOS



DÍA 01  RETO

# Un smoothie cada mañana para alegrar tus días.

Prepara un smoothie diferente por cada día de esta semana y disfruta de un sabor distinto cada día o repite el que más te haya gustado. ¡Solo mezcla todos los ingredientes en la licuadora y agrega hielo!



← ATRÁS

SIGUIENTE →

DÍA 02  RETO

# ¡Camina durante 20 minutos!

20 minutos diarios de caminata es exactamente lo que tu cuerpo necesita para quemar grasa y mantenerse activo. Caminar no es solo fácil, es gratis y sencillo. Si tienes mascota, aprovecha para dar una vuelta por el parque y respirar un poco de aire fresco. No tienes excusas. ¡A caminar se ha dicho!



← ATRÁS

SIGUIENTE →



E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 03  RETO

No solo de postre:  
**¡Endulza tu vida agregando  
frutas a tus platos principales!**

¡Experimenta y agrega color y sabor a tus platos! Hay muchas frutas que pueden aportar un toque dulce y delicioso a tus ensaladas y que, acompañadas de un buen queso, son la perfecta combinación para tus almuerzos. Higos, peras, melocotones, fresas son solo algunas de las frutas que puedes utilizar. ¡Las posibilidades son infinitas!



**KitchenAid**<sup>®</sup>



◀ ATRÁS

SIGUIENTE ▶

DÍA 04  RETO

**Toma dos litros de agua  
al día de la siguiente manera:**

- Al levantarte, bebe un gran vaso de agua.
- Lleva siempre tu botella de agua a donde quiera que vayas.
- Antes de cualquier comida, bebe uno o dos vasos de agua.
- Antes de irte a dormir, bebe un vaso de agua.



**TIP KITCHENAID:**

**Si no te gusta el "sabor" del agua,** intenta agregar unas rodajas de naranja o limón para darle un poco de acidez.



E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 05  RETO

## ¡No dejes para mañana lo que puedes leer hoy!

Nuestro último reto es un poco diferente, pero igual de bueno para tu salud.

La lectura es una de las actividades más beneficiosas a nivel personal y cultural. Además de disminuir el estrés y la ansiedad, estimula la creatividad y promueve la empatía. ¡Así que elige un libro de tu género favorito y comienza a leer! Programa al menos una hora de tu día y dedícate a tu libro. Nos agradecerás al final de la semana.

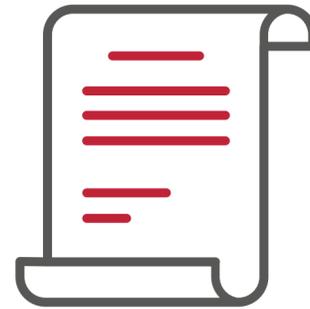


ATRÁS

SIGUIENTE

E-BOOK 2020

**KitchenAid®**



# RECETAS



DÍA 01  RECETAS

## BURRITO MAÑANERO

Rinde para 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 zucchinis grandes, picados en pedazos de 10 cm
- ½ cdta. de sal marina
- Aceite de oliva en spray
- 4 huevos grandes
- 2 cdas. de mantequilla
- ¼ de taza de queso cheddar rallado
- 4 salchichas de desayuno cocidas

### PREPARACIÓN

Coloca el aditamento Cortador y Laminador de vegetales en el centro de conexión de tu batidora KitchenAid. Inserta el soporte para alimentos en el extremo del zucchini, atravesándolo por el centro y asegura en el aditamento. Inserta el pincho de comida a través del zucchini. Fija la hoja gruesa al aditamento y coloca un bol debajo para ir recolectando las láminas. Enciende la batidora en velocidad 2 y empieza a laminar el zucchini. Repite el proceso con el resto del zucchini.

Corta las láminas de zucchini en piezas de 20 cm; alcanzará para ocho láminas aproximadamente. Absorbe un poco de la humedad con papel toalla si es necesario. Precalienta un sartén a fuego medio-alto. Rocía las láminas de zucchini con un poco de aceite de oliva y agrega un poco de sal marina. Baja el fuego y cocina las láminas en el sartén hasta que empiecen a dorarse, aproximadamente dos minutos por lado.

Retirar del sartén y pasar las láminas a una superficie plana. Hacer los huevos revueltos y cocinar al punto deseado. Dividir los huevos entre las láminas de zucchini, agregando una salchicha en cada una y queso rallado por encima. Enrollar bien los burritos y servir con salsa.



DÍA 02  RECETAS

# CREMA DE ESPÁRRAGOS

Rinde de 6 a 8 porciones



## INGREDIENTES

- 2 cdas. de mantequilla sin sal
- 1 cebolla blanca mediana picada
- Sal
- 1 papa pelada y picada en cubos
- 4 tazas de caldo de vegetales o pollo
- 1 kg de espárragos con las puntas cortadas y picados en pedazos grandes
- ½ taza de crema de leche
- 2 cdas. de zumo de limón
- ¼ de taza de cebolleta picada para decoración

## PREPARACIÓN

Derrite la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla picada y un poco de sal, tapa la olla y déjala cocinar removiendo ocasionalmente, por unos cinco minutos.

Agrega la papa, el caldo y una cucharadita de sal y mezcla bien. Deja que hierva a fuego alto y una vez esté hirviendo, tapa parcialmente y baja el fuego. Déjala cocer hasta que las papas ablanden, entre 8 y 10 minutos. Agrega los espárragos y cocina a fuego medio-alto hasta que vuelva a hervir. Luego, vuelve a bajar el fuego y cocina otros cinco minutos.

Lleva la sopa a la licuadora y agrega la crema y el zumo de limón. Asegura la tapa y empieza a licuar en velocidad 1. Aumenta la velocidad poco a poco hasta llevar al máximo y licúa hasta que se forme una crema homogénea, entre 1 y 2 minutos. La sopa debe servirse caliente. Decora con la cebolleta y algunos brotes de los espárragos. Para guardarla, déjala enfriar y llévala a un contenedor hermético. La crema puede durar hasta 5 días refrigerada y hasta 3 meses en el congelador.



◀ ATRÁS

SIGUIENTE ▶

DÍA 03  RECETAS

## TOSTADAS CON AGUACATE Y VEGETALES ENCURTIDOS

Rinde para 2 porciones



### INGREDIENTES

- 2 cebollas rojas peladas
- 1 pimiento amarillo pequeño sin semillas y picado en cuartos
- 6 rábanos limpios
- 1 aguacate maduro picado finamente
- 2 tostadas de pan de su preferencia
- 2 cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta
- El zumo de medio limón

### PARA LA SALMUERA:

- $\frac{3}{4}$  de taza de vinagre de manzana
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua
- 1 cda. de pimienta negra entera
- 1 cda. de sal
- 2 cdtas. de azúcar

### PREPARACIÓN

Conecta el aditamento Cortador y Rallador a tu batidora KitchenAid y coloca la cuchilla cortadora. Coloca un bol debajo del aditamento para recolectar los ingredientes.

Corta las cebollas en pedazos que puedan entrar en el aditamento. Enciende la batidora a la velocidad 3 y procesa hasta picar todas las cebollas. Repite el proceso con los pimientos y los rábanos. Reserva todos los vegetales en el mismo bol para más tarde.

Para la salmuera, coloca todos los ingredientes en una olla mediana y calienta el líquido hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto por completo. Vacía toda la salmuera sobre los vegetales previamente cortados. Déjalo enfriar. Esta mezcla se puede hacer con antelación y guardarse en el refrigerador por hasta 4 días.

Divide el aguacate entre las dos tostadas de pan y sazona con sal y pimienta al gusto. Coloca la porción deseada de los vegetales encurtidos.



← ATRÁS

SIGUIENTE →

DÍA 04  RECETAS

## SMOOTHIE DE PLÁTANO, ESPINACA Y AGUACATE

Rinde para 2 porciones



### INGREDIENTES

- ⅔ de taza de leche vegetal (almendras o arroz)
- 1 taza de hojas de espinaca bebé
- 1 plátano congelado picado en trozos
- ½ aguacate pelado
- 1 cda. de zumo de limón
- 6-8 cubos de hielo
- 1-2 cdas. de miel (opcional)

### PREPARACIÓN

Agrega, en este mismo orden, la leche, la espinaca, el plátano, el aguacate, el zumo de limón y el hielo en la licuadora. Asegura la tapa y enciende la licuadora en velocidad 1. Aumenta lentamente la velocidad hasta llegar al máximo. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea, por aproximadamente un minuto.

Si el smoothie queda un poco espeso, puedes agregar un poco más de leche. Agregar miel al gusto.



← ATRÁS

SIGUIENTE →

## PANQUEQUES DE ZUCCHINI

Rinde de 6 a 8 porciones



### INGREDIENTES

- 3 zucchinis picados en secciones de 10 cm
- 1 cdta. de sal
- 2 papas amarillas peladas
- 2 cebollinos picados finamente
- 1 huevo grande batido
- ½ cdta. de pimienta negra molida
- ½ taza de harina todo uso
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Sal marina y pimienta negra molida
- Aceite de oliva para freír
- Trozos de limón (opcional)

### PREPARACIÓN

#### PRECALIENTA EL HORNO A 90°C

Conecta el aditamento Cortador y Rallador a tu batidora KitchenAid e inserta la cuchilla ralladora mediana. Coloca un bol debajo del aditamento para recolectar los ingredientes.

Inserta los pedazos de zucchini en el aditamento, uno por uno. Enciende la batidora a velocidad 5 y empezar a procesar. Repite con el resto del zucchini. Llévalo a un colador y agregar una cucharadita de sal marina. Mezcla bien y dejar que drene el agua por unos 10 minutos. Presiona el zucchini para remover el resto del agua. Una vez removido el exceso de agua, lleva el zucchini picado a un bol grande y separar las tiras con un tenedor.

Procesa las papas a velocidad 6 en el aditamento y agrégalas al bol con los zucchinis junto con los cebollinos, el huevo, la harina y el queso parmesano. Sazona con sal marina y pimienta molida al gusto y mezclar bien.

En un sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Coloca ¼ de taza de mezcla en forma redonda en el sartén caliente, aplastando ligeramente para darles forma. Hacer unos 2 o 3 a la vez. Cocina hasta que se doren, de 3 a 4 minutos por lado. Lleva los panqueques a un papel toalla para remover el exceso de aceite. Colócalos en una bandeja forrada en papel aluminio y llévalos al horno caliente mientras se terminan de preparar el resto de los panqueques.

Servir con los trozos de limón, de así desearlo.



← ATRÁS

SIGUIENTE →

E-BOOK 2020

**KitchenAid®**



**BONUS**



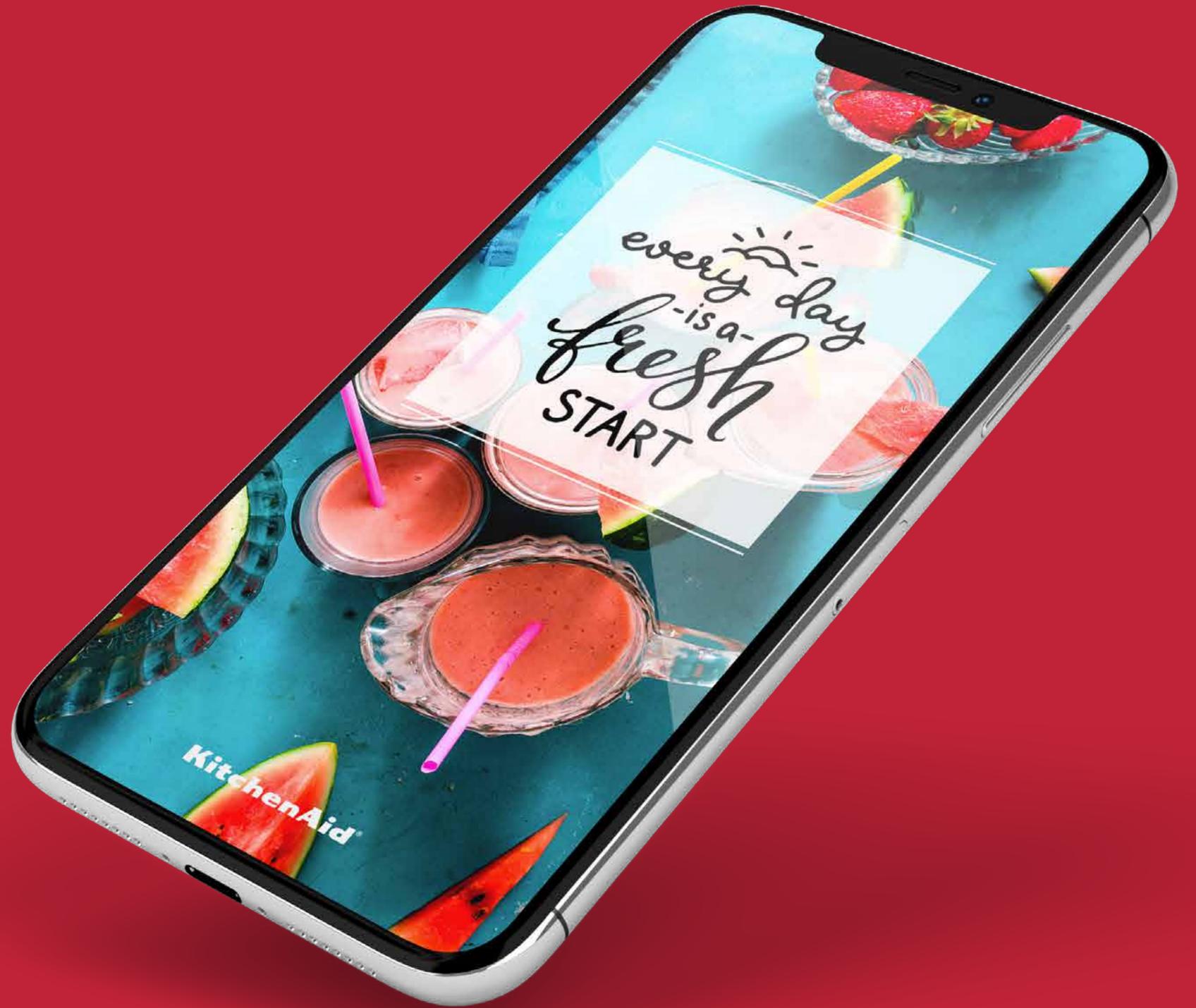
E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 01  BONUS

# ¡Tenemos un regalo para ti!

Descarga este fondo de pantalla para tu celular ingresando al siguiente enlace:

 [Descarga Aquí](#)



← ATRÁS

SIGUIENTE →

**KitchenAid**<sup>®</sup>

E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 02  BONUS

# ¡Tenemos un regalo para ti!

Descarga este fondo de pantalla para tu celular ingresando al siguiente enlace:

 [Descarga Aquí](#)



← ATRÁS

SIGUIENTE →

**KitchenAid**<sup>®</sup>

E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 03  BONUS

# ¡Tenemos un regalo para ti!

Descarga este fondo de pantalla para tu celular ingresando al siguiente enlace:

 [Descarga Aquí](#)



← ATRÁS

SIGUIENTE →

**KitchenAid®**

E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 04  BONUS

# ¡Tenemos un regalo para ti!

Descarga este fondo de pantalla para tu celular ingresando al siguiente enlace:

 [Descarga Aquí](#)



← ATRÁS

SIGUIENTE →

**KitchenAid®**

E-BOOK 2020 DE KITCHENAID

DÍA 05  BONUS

# ¡Tenemos un regalo para ti!

Descarga este fondo de pantalla para tu celular ingresando al siguiente enlace:

 [Descarga Aquí](#)



← ATRÁS

SIGUIENTE →

**KitchenAid**<sup>®</sup>

# KitchenAid®

