Nutrition&Max®

PROCESADOR de alimentos

RECETARIO

CONTENIDO

Descripción de íconos. 2
Entradas y Aperitivos. 3
Sopas. 7
Rellenos para Sándwich. 11
Postres y Cafés. 14
Salsas y Aderezos. 19
Desayunos. 25
Smoothies. 31
Bebidas Congeladas. 35
Alimentos para Bebé. 39
Descripción de Partes. 42

DESCRIPCIÓN DE ÍCONOS

Estos útiles íconos aparecen a lo largo del recetario para ayudarle con diferentes consejos, notas, sugerencias para servir y más. Todo relacionado con el recetario.

- Precaución
- Consejos
- Notas especiales
- Recetas que contienen alcohol
- Sugerencias para sevir

ENTRADAS Y APERITIVOS

Impresiona a tu familia y amigos preparando rápidos aperitivos y entradas. El Nutrition & Max cuida el tiempo de preparación para patés, dips, untables y más en sólo segundos, dándote tiempo para disfrutar de cada ocasión.

Mantequilla con hierbas y ajo

Excelente para untar sobre rebanadas de pan Francés ó pan de ajo. También es deliciosa sobre pescado ó papas al horno.

2 dientes de ajo
2 ramitos de perejil
10 ml de hojas de tomillo
5 ml de hojas de orégano
90 g. de mantequilla cortada

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso chico y gire la base con aspas para cerrar. Mezcle hasta que quede bien revuelto y el ajo y las hierbas estén finamente picadas.
2. Vacie el contenido del vaso en un recipiente para microondas por 45 segundos, o hasta que se haya derretido la mantequilla.
3. Use la mezcla para untar en rebanadas de una barra de pan Francés. Envuelva la barra de pan en papel aluminio y colóquelo en la parrilla o en el horno hasta que esté caliente, por 10 ó 15 minutos.

ENTRADAS Y APERITIVOS

Paté de Atún

Lleno de sabor y rápido de preparar, listo en un instante

1 lata de atún, drenado
30 ml de jugo de limón
¼ de una cebolla pequeña, cortada
1 pepinillo escabechado al eneldo, rebanado
45 ml de mayonesa
45 ml de queso cottage suave
Sal y pimienta para sazonar

1. Coloque los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar. Pulse hasta que los ingredientes queden bien mezclados.

Vacíe en un tazón y refrigere hasta lograr la temperatura necesaria. Sirva con galletas saladas o vegetales, como palitos de apio, rebanadas de pepino o palitos de zanahoria. Rinde alrededor de 190 ml.

ENTRADAS Y APERITIVOS

Untable de manzana y queso

½ manzana grande, rebanada
180 ml de queso cottage suave
100 g de queso azul (blue cheese) desmoronado 8 a 10 nueces
50 ml de leche, más leche adicional por si es necesario rebajar.
Sal y pimienta para sazonar

1. Coloque los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar.
   Use la técnica de pulsado para mezclar los ingredientes.
   Quite el vaso de la base y agite los ingredientes si es necesario.
   Si la mezcla está muy espesa, añade un poco más de leche y vuelva a mezclar.

Vacíe la mezcla en un tazón y refrigere por alrededor de una hora. Sirva con rebanadas de manzana o galletas saladas.

ENTRADAS Y APERITIVOS

Pesto

Un dip instantáneo para galletas saladas, el pesto también añade sabor a otros platillos. Añada al queso cottage suave y sirva en papas al horno como entrada. Sazone mayonesa y úsela en ensalada de papa ó sobre pescados.
El pesto tibio se convierte en una salsa instantánea para pastas.

250 ml de hojas de albahaca, lavadas y secadas con una toalla de papel.
2 dientes de ajo grandes, pelados
60 g de almendras o nueces rebanadas
125 ml de aceite de oliva
50 g de queso parmesano, cortado

1. Combine todos los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar. Pulse hasta que la mezcla se asemeje a una pasta áspera. Sirva como dip con pan italiano crujiente ó con pan Francés.
2. Para servir sobre pasta, haga el pesto y después reemplace la cuchilla por la tapa selladora y coloque en el microondas por 1 ó 2 minutos, hasta que se haya calentado bien. Sirva sobre la pasta caliente.

SOPAS

Las sopas pueden ser platillos satisfactorios para el almuerzo ó la cena, y con el Nutrition & Max, pueden hacerse de forma casi instantánea.

Sopa de cebolla francesa en diez segundos

La versión tradicional lleva mucho tiempo de preparación, pero puede obtener el mismo sabor con esta receta rápida. Todo el picado lleva sólo alrededor de 10 segundos.

750 ml de agua fría
3 cubos de caldo de res, desmoronados
3 cebollas medianas, en cuartos
30 g de mantequilla

1. Inserte todos los ingredientes en el vaso grande y colóque las cuchillas. Mezcle todos los ingredientes por 10 segundos y pulse hasta que las cebollas estén picadas en trozos grandes.
2. Vierta la mezcla en una cacerola, y llévela a ebullición, después hierva a fuego lento por 5 minutos, o hasta que las cebollas estén blandas.

Para servir, coloque en tazones, ponga en la parte superior una rebanada de pan Francés, rocíe con queso rallado y coloque en una parrilla para que se derrita el queso. Rinde de 3 a 4 platos.

SOPAS

Sopa de jitomate fresca y aromática

Se prepara en un instante, por lo tanto, cocínela en un horno de microondas.

- ½ cebolla, pelada y en cuartos
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rebanada
- 1 tallo pequeño de apio, rebanado
- 500 g de jitomates maduros, pelados y cortados
- 750 ml. de consomé de pollo frío
- 30 ml de puré de jitomate
- Sal y pimienta para sazonar
- 10 ml de azúcar
- Unas cuantas gotas de salsa picante
- 3 ml de polvo de curry suave
- 3 ramitos de mejorana u orégano
- 10 ml de jugo de limón

Variaciones

Sopa de Jitomate Cremosa
Añada 60 ml de crema a la sopa al final de la cocción.

Sopa de Jitomate Picante:
Sustituya el polvo de curry con 1 chile verde, sin semillas y cortado. Proceda como se mencionó.

Sopa de Jitomate y Pimiento:
Añada un pimiento rojo, sin semillas y cortado, a la mezcla de vegetales en la Mezcladora, después proceda como se mencionó.

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso grande y mezcle hasta que los vegetales estén picados.
2. Vierta la mezcla en un recipiente para microondas y cocine en el microondas por 5 a 6 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves. Regrese la sopa a la mezcladora hasta hacerla puré. Sazone al gusto y si lo desea cuele la sopa para eliminar la piel y las semillas del jitomate. Rinde para 4 porciones.

SOPAS

Gazpacho en veinte segundos

¡Una sopa fría que es casi una ensalada!
Tan rápida que deseará servirla una y otra vez.

4 jitomates, sin piel y en cuartos
½ pimiento verde pequeño
¼ de pepino inglés, pelado y rebanado
2 tallos de apio, rebanados
3 ramitos de apio
1 diente de ajo pequeño, pelado
250 ml de agua fría
15 ml de vinagre blanco
30 ml de aceite
Pimienta de cayena
Sal y pimienta negra para sazonar
Salsa inglesa

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso grande gire la base con aspas para cerrar.
2. Mezcle por alrededor de 20 segundos ó hasta que todos los ingredientes estén picados y logren la consistencia que usted desee. Use una acción de pulsado y retire de la mezcladora para agitar los ingredientes, si es necesario. Enfríe bien antes de servir.

SOPAS

Sopa de aguacate fría

Un rápido inicio de curso ó un lunch ligero

1 aguacate grande, pelado y rebanado
250 ml de caldo de pollo frío
125 ml de crema
30 ml de jugo de limón
Unas cuantas gotas de salsa inglesa
2 cubos de hielo
Sal y pimienta para sazonar

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar.
2. Mezcle, usando la acción de pulsado, hasta lograr una mezcla suave. Enfríe demasiado antes de servir.
   Rinde de 2 a 3 porciones.

RELLENO PARA SANDWICH

Los rellenos para sándwich hechos en casa son económicos, llenos de sabor y realmente rápidos de preparar.
Con el Nutrition & Max hace que su preparación sea muy sencilla.

Relleno para sándwich con ensalada de huevo

- 2 huevos cocidos, pelados y en cuartos
- 1 cebollín pequeño, rebanado
- ½ tallo de apio, rebanado
- 2 ramitos de perejil
- 2 ml de mostaza suave
- 30 a 45 ml de mayonesa
- Sal y pimienta para sazonar

Variaciones

Cambie el sabor añadiendo uno ó más de los siguientes ingredientes: Jamón picado, queso picado, un champiñón rebanado, una cucharadita de pimiento verde o rojo, una pizca de curry en polvo, un pepinillo pequeño rebanado.

1. Añada los ingredientes en el orden de aparición al vaso chico y gire la base con aspas para cerrar.
2. Use la técnica de pulsado rápido, presionando el vaso y soltando casi inmediatamente. Repita la acción, dejando que los ingredientes se asienten cada vez, hasta que la mezcla quede bien combinada y tenga una buena consistencia para untar.
   Rinde suficiente para 2 o 3 sándwiches.

RELLENO PARA SANDWICH

Relleno para sándwich de ensalada de pollo

250 g de pollo cocido, desmenuzado
1 pepinillo en escabeche, rebanado
½ tallo de apio, rebanado
1 cebolla pequeña en vinagre, rebanada
45 a 60 ml de mayonesa
Unas cuantas nueces, opcional
Sal y pimienta para sazonar

1. Coloque los ingredientes en el orden de aparición en el vaso grande. Gire la base con aspas para cerrar y use la técnica de pulsado, presionando el vaso y soltando casi inmediatamente.
2. Repita la acción hasta que el relleno tenga la consistencia deseada. Si es necesario, retire el vaso y agite el contenido, después vuelva a mezclar.
   Rinde suficiente para 2 a 3 sándwiches.

Variaciones

Use uno ó más de los siguientes ingredientes para dar más sabor: jamón picado, aceitunas rebanadas, ó incluso una pequeña manzana rallada.

RELLENO PARA SANDWICH

Relleno de Jamón y Queso

200 g de jamón cocido, en cubos
1 tallo de apio, rebanado
5 ml de mostaza preparada
1 cebollín pequeño, rebanado
1 pepinillo pequeño, rebanado
60 g de queso Cheddar, en cubos
45 ml de mayonesa

1. Coloque los ingredientes en orden de aparición en el vaso chico y gire la base con aspas para cerrar el vaso.
2. Mezcle, usando la técnica de pulsado hasta que se revuelvan los ingredientes y logren la consistencia deseada.
   Rinde suficiente para 2 o 3 sándwiches.

Variaciones

Trate de añadir uno ó más de los siguientes ingredientes:
Un poco de salsa picante ó condimento,15 ml de salsa de jitomate, 3 ó 4 aceitunas rellenas rebanadas, o sustituya la mitad del queso Cheddar por 30 g de queso azul (blue cheese) desmoronado.
¡ También es fabuloso para pays y wraps !

POSTRES Y CAFES

Ahora los postres y los budines pueden hacerse sin pasar tanto tiempo picando y mezclando. Frutas con crema batida, pays fríos de queso, e incluso mousses cremosos y gelatinas son simples de preparar con el Procesador de alimentos Nutrition & Max.

Sorbete instantáneo de café

Un preparado suave que se sirve con una cuchara.

6 cubos de hielo grandes
50 ml de agua
15 ml de granos de café instantáneo
45 ml de azúcar glass

1. Coloque los cubos de hielo en el vaso grande, añada el agua y después el café. Gire la cuchilla y pulse hasta que el hielo se triture.
2. Quite de la base y gire para quitar la cuchilla. Añada la mitad del azúcar glass y vuelva a mezclar hasta que esté bien incorporado. Repita el proceso con el azúcar glass restante.
3. Sirva inmediatamente en pequeños tazones. Rinde de 3 a 4 porciones.

La mezcla no es idónea para congelar

Variaciones

Siga los pasos de la receta anterior y si lo desea, añada un chorrito de brandy ó whisky junto con la última adición de azúcar glass.

POSTRES Y CAFES

Mousse cremoso de frutas

Varíe el sabor usando diferentes jugos de frutas.
Se hace en un instante y se amoldan rápidamente también.

25 ml de grenetina
60 ml de jugo de mango
6 a 8 cubos de hielo
50 ml de crema
30 ml de azúcar
Jugo de fruta adicional

Variaciones

TIP: Para un sabor más intenso, añada unos trozos de la fruta fresca iguales al sabor del jugo. No use piña fresca ya que evita que cuaje la grenetina.

1. Rocíe la grenetina sobre 50 ml de jugo de mango en un tazón pequeño. Deje que se asiente por unos minutos, después meta en el microondas en modo descongelar por 30 segundos. Agite la grenetina y nuevamente coloque en el microondas por 30 segundos más, hasta que la grenetina se haya disuelto.
2. Colóque los cubos de hielo en una jarra medidora. Añada la crema, después jugo suficiente para alcanzar un nivel de 500 ml (incluyendo el hielo y la crema). Coloque la cuchilla al vaso. Agrega la mezcla del hielo en la mezcladora, después agregue la mezcla de la grenetina.
3. Mezcle hasta que no quede hielo. Vierta en pequeños tazones y refrigere por alrededor de una hora hasta que cuaje, después sirva. Rinde de 2 a 3 porciones.

POSTRES Y CAFES

Postre de pastel de queso frío con limón

Use el vaso grande para hacer un exquisito budín en unos segundos

250 ml de leche condensada
250 ml de crema
70 ml de jugo de limón

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso grande gire la base con aspas para cerrar.
2. Mezcle, usando la acción de pulsado, hasta que se combinen los ingredientes.
3. Vierta la mezcla en vasos largos y enfriar por alrededor de una hora antes de servir. Si lo desea sirva con crema batida.

TIP: Para batir crema, añada alrededor de 120 ml de crema en el vaso chico. Gire la cuchilla y bata hasta que la crema esté suave y espesa. Esta mezcla de pastel de queso puede vaciarse en una corteza para pay, enfriarse y servirse en trozos.

POSTRES Y CAFES

Congelado de chocolate

Fácil y rápido. Colóquelo en el congelador un día antes de consumir

30 g de azúcar glass
120 ml de agua
180 g de chocolate con sabor a menta
3 yemas de huevo
125 ml de crema

1. Hierva el azúcar y el agua por alrededor de 3 minutos. Coloque la mezcla fría en el vaso grande con el chocolate. Mezcle hasta que el chocolate se haya derretido. Deje que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente.
2. Añada las yemas de los huevos y mezcle nuevamente hasta que se incorporen bien. Después añada la crema y mezcle hasta que se combinen.
3. Vierta la mezcla sobre los moldes para servir y congele hasta que esté firme. Sirva con crema fresca. Rinde de 3 a 4 porciones.

TIP:
Use el vaso chico para picar chocolate extra como decoración.

POSTRES Y CAFES

Don Pedro

Después de la cena, un postre en un vaso.

Para cada porción:
4 “cucharadas” de helado
30 ml de whisky.

1. Para cada porción, coloque 2 cucharadas de helado en el vaso chico con el whisky. Gire la base con aspas para cerrar y mezcle hasta que el helado se vuelva casi líquido.
2. Gire la cuchilla para retirarla, añada el resto del helado y vuelva a mezclar hasta que esté bien integrado. Vierta en vasos y añada un popote para servir.
3. Repita el proceso para cada porción.

SALSAS Y ADEREZOS

No más salsas grumosas. Use el Nutrition & Max para preparar y el microondas para calentar una gran combinación. ¡nunca tendrá que preocuparse por quedarse sin aderezo para su ensalada!. Aderezos frescos para sus ensaladas en sólo segundos con el Procesador de alimentos.

Salsa de queso

Fantástica con pastas, excelente sobre hamburguesas, e incluso con vegetales.

50 g. de queso, puede ser Cheddar o Gouda
Un buen chorro de leche
Una pizca de mostaza seca en polvo

1. Corte el queso en pequeños pedazos y colóquelos en un recipiente para microondas.
   Añada la leche y el polvo de mostaza seca con una pizca de sal.
2. Colóque en el microondas por 1 minuto, mezcle y vuelva a meterlo al microondas por unos segundos más, si el queso no se ha derretido completamente.
3. Retire el recipiente del microondas y vacie su contenido en el vaso chico. Gire la base con aspas para cerrar y pulse unas cuantas veces hasta que la mezcla esté suave

TIP: Para cantidades mayores, use el vaso grande. Duplique o triplique los ingredientes.

SALSAS Y ADEREZOS

Salsa de queso y hierbas

Use cualquiera de los vasos para preparar una deliciosa salsa en unos cuantos segundos.

50 g de queso, puede se Cheddar o Gouda
Un chorro de leche
Una pizca de mostaza seca en polvo
Hierbas de su elección picadas

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar.
2. Añada las hierbas picadas antes de mezclar la salsa. Prueba con perejil, tomillo y orégano.
3. Mezcle usando la acción de pulsado, hasta que se combinen los ingredientes.
4. Vierta la mezcla sobre cualquier recipiente para servir.

Tip: Variación de la Salsa de Queso Fría:
Proceda como se indicó anteriormente, después añada salsa de chile dulce para sazonar antes de mezclar.

SALSAS Y ADEREZOS

Salsa blanca

Una salsa clásica que se hace en un instante

500 ml de leche
30 ml de harina
45 ml de mantequilla
Sal al gusto

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar. Mezcle por alrededor de 20 segundos.
2. Vierta la mezcla en un recipiente grande para microondas y colóquela en el microondas de 3 a 4 minutos a temperatura alta, agitando cada minuto hasta que se espese y burbujee.

Tip: Variaciones de la salsa blanca:

Salsa de rábano picante: Añada salsa preparada de rábano picante y un poco de azúcar a la salsa blanca terminada.
Salsa de jitomate: Añada 60 g de puré de jitomate y 15 ml de azúcar a la salsa blanca terminada, después vuelva a calentar y use.
Salsa de perejil: Añada unos cuantos ramitos de perejil a la salsa blanca básica antes de moler los ingredientes y después continúe como se indica arriba.

SALSAS Y ADEREZOS

Mayonesa en el mezclador

¡Se prepara en unos cuantos segundos!

1 huevo
30 ml de jugo de limón o vinagre
5 ml de sal
3 ml de azúcar
Pizca de pimienta
2 ml de polvo de mostaza seca
250 ml de aceite

1. Use el vaso chico, añada el huevo, jugo de limón, azúcar, sal, pimienta y polvo de mostaza en el vaso del Nutrition & Max y gire la base con aspas para cerrar. Pulse por alrededor de 15 segundos.
2. Retire las aspas del vaso para poder agregar el aceite. Vuelva a cerrar el vaso con sus aspas y después pulse unas cuantas veces más para combinar. Guarde la mayonesa en el refrigerador.

SALSAS Y ADEREZOS

Aderezo francés

Un aderezo básico que debe tener a la mano. Se mezcla en aproximadamente 15 segundos.

250 ml de aceite
30 ml e jugo de limón
30 ml de vinagre
10 ml de azúcar
5 ml de paprika
1 rebanada pequeña de cebolla (opcional)
Sal al gusto

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande. Gire la base con aspas para cerrar y pulse por alrededor de 20 segundos, hasta que la cebolla esté finamente picada y la mezcla esté bien combinada. Guarde el aderezo en el refrigerador.
   Rinde aproximadamente 250 ml.

Tip: Variaciones para el Aderezo Francés:
Aderezo de Ajo: Añada 1 o 2 dientes de ajo antes de mezclar.
Aderezo de Aguacate: Añada ½ aguacate maduro, en cubos, antes de mezclar
Aderezo Francés de Jitomate: Añada un jitomate pequeño, en cuartos, y aproximadamente 30 ml de apio rebanado antes de mezclar.
Aderezo Francés Cremoso: Añada 30 ml de mayonesa y 5 ml de salsa de jitomate antes de mezclar.

SALSAS Y ADEREZOS

Salsa parmesana cremosa

Deliciosa con pasta o sobre vegetales

45 g de mantequilla suave
1 diente de ajo, o al gusto
15 ml de hierbas frescas, como perejil, tomillo, orégano
125 ml de crema
60 ml de caldo de pollo frío
80 g de queso parmesano, en cubos
Sal y pimienta al gusto

1. Colóque la mantequilla, ajo, hierbas, crema, caldo de pollo frío y queso en el vaso grande y gire la base con aspas para cerrar. Pulse para mezclar hasta que esté suave.
2. Vacie el contenido en un recipiente para microondas por 1 ó 2 minutos hasta que la salsa esté bien caliente. Sazone al gusto con sal y pimienta.
3. Espere a que enfrie y coloque el contenido nuevamente en el vaso con aspas y pulse unas cuantas veces más para mezclar los ingredientes.

TIP: Para usar el parmesano como guarnición, coloque algunos cubos de Parmesano en el vaso chico, gire la cuchilla y pulse hasta que el queso tenga la consistencia deseada.

SALSAS Y ADEREZOS

El Nutrition & Max prepara platillos para desayuno con poco esfuerzo. Aún en las mañanas más ocupadas, usted puede mezclar los huevos revueltos en segundos, hacer mezcla para hot cakes casi al instante e incluso hacer una mezcla para muffins con solo “pulsar” sobre el Nutrition & Max.

Omelette tradicional con dos huevos

Para cada omelette:

2 huevos
15 ml de agua
2 ramitos de perejil
2 o 3 cebollines frescos
30 g de queso, puede ser Cheddar o Gouda (añada queso extra como aderezo)
30 ml de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

1. Colóque todos los ingredientes excepto la mantequilla en el vaso chico. Colóque la base con aspas para cerrar y pulse por unos segundos.
2. Caliente la mantequilla en una sartén antiadherente. Añada la mezcla de huevo e incline la sartén para recubrir el fondo de manera equitativa con la mezcla de huevo. Con una pala levante suavemente el omelette de las orillas de la sartén, inclinándola para que el huevo no cocido corra hacia las orillas. Cuando el omelette esté cocinado, salpíquelo con queso rallado extra si lo desea. Añada el relleno de su preferencia y doble el omelette sobre el relleno. Incline el omelette hacia el plato.

SALSAS Y ADEREZOS

Rellenos para omelette

¡Se preparan al instante con el Nutrition & Max!
Colóque cualquiera de las siguientes combinaciones en el vaso chico y gire la base con aspas para cerrar.

Omelette a las hierbas:

Use alrededor de 30 ml de hierbas, como albahaca, tomillo, perejil, salvia, orégano, ó una combinación de hierbas. Use el vaso chico y la base con aspas para picar las hierbas.

Relleno de jamón, jitomate y queso:

1 jitomate pequeño, en cuartos, 60g. de jamón y 30 g de queso.

Relleno de la granja:

½ pimiento verde, 2 cebollines, 2 ó 3 champiñones, 1 jitomate pequeño. Corte los vegetales en trozos y pulse hasta que queden finamente picados.

DESAYUNOS

Huevos revueltos rápidos

Use la receta básica para los huevos de siempre ¡después conviértalos en algo especial añadiendo queso, cebollín, rebanadas de champiñón, e incluso salmón ahumado!

4 huevos
3 ramitos de perejil fresco
Un chorro de leche
Sal y pimienta al gusto
Un poco de mantequilla o aceite

1. Combine todos los ingredientes en el vaso grande, excepto la mantequilla ó el aceite, gire la base con aspas para cerrar. Pulse y mezcle hasta que esté espumoso.
2. Caliente la mantequilla ó el aceite en una sartén. Vierta la mezcla de huevo y agite hasta que se cocine con la consistencia deseada. Sirva de inmediato. Rinde para 2 porciones.

DESAYUNOS

Hot cakes ligeros y rápidos

Use el vaso grande para hacer la mezcla en un parpadeo.

250 ml de leche
1 huevo
30 ml de aceite
120 g de harina
25 ml de polvo de hornear
30 ml de azúcar
Una pizca de sal

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso y ajuste la base con aspas para cerrar. Pulse hasta que esté suave.
2. Vierta pequeñas cantidades de la mezcla en una parrilla caliente y ligeramente engrasada. Cocine hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Después voltee los hot cakes y cocine el otro lado.
   Rinde para 12 hot cakes pequeños o 6 grandes.

DESAYUNOS

Almuerzo de quiché con queso y cebolla

Un buen plato para entretener en el almuerzo o la cena.
El Nutrition & Max y sus accesorios hacen todo el trabajo.

Costra para pay sin cocinar

Para el relleno:

6 cebollines grandes cortados
30 ml de mantequilla suave
120 g de queso cheddar en cubos
250 ml de crema
4 huevos
Sal y pimienta al gusto
Una buena pizca de nuez moscada

1. Colóque los ingredientes del relleno en el vaso chico y gire la base con aspas para cerrar. Pulse para picar y mezclar los ingredientes.
2. Vierta la mezcla en la costra para pay preparada y horne a 180 grados °C por 40 ó 45 minutos, o hasta que el relleno esté firme. Refrigere ligeramente antes de cortar en rebanadas para servir. Rinde para 6 personas.

DESAYUNOS

Muffins en minutos

Use la mezcla empacada para muffins que venden en los supermercados. Deje que el Nutrition & Max haga el trabajo.
La mayor ventaja de una mezcla ya empacada es que puede hacer muchos muffins o sólo unos cuantos.
Siga las instrucciones del paquete, colocando todos los ingredientes en el vaso grande y a base con cuchillas. Pulse hasta que la mezcla se combine pero sin que quede totalmente suave. Si es necesario, quite el vaso y agite los ingredientes, después vuelva a procesar en la Nutrition & Max. Para hacer solo unos cuantos muffins, siga las instrucciones del paquete, dividiendo la mezcla como desee. Colóque pequeñas cantidades en el vaso grande y gire la cuchilla. Pulse para combinar, deteniéndose para agitar el vaso cuando sea necesario. Vierta la mezcla en moldes para muffin engrasados y horne a 180 grados °C por alrededor de 20 minutos, ó hasta que al insertar una brocheta ó palillo en el centro del muffin,éste salga limpio.

TIP: Variación para los muffins:
Muffins de Arándanos: Coloque un puño de arándanos al finalizar la mezcla.Y sólo pulse una o dos veces más para mezclar.
Muffins de nuez y canela: Añada 60 g de nueces y 5 ml de canela a la mezcla básica. Proceda como se indica arriba.
Muffins de plátano: Corte 1 plátano maduro y agrégalo en la mezcla base antes de volver mezclar. Proceda como se indica arriba.

SMOOTHIES

Las bebidas llamadas smoothies son populares en todas partes. Pueden ser saludables o sólo un antojo, pero con el Nutrition & Max cada uno de ellos se prepara en un instante. Experimente con sus ingredientes favoritos para hacer una bebida deliciosa en segundos. Para bebidas individuales, use el vaso chico y coloque la tapa para beber antes de servir. Para cantidades más grandes, use el vaso grande y duplique la cantidad de ingredientes. No duplique o triplique el número de cubos de hielo. Sólo añada 3 o 4 hielos más para porciones grandes.

Smoothie amanecer especial

Un desayuno bueno y saludable en su taza de favorita.

Para cada smoothie:

4 ó 5 cubos de hielo
1 plátano maduro pequeño, rebanado
125 ml de yogurt natural o de frutas
125 ml de trozos de papaya
125 ml de jugo, puede ser de naranja, mango ó moras.

1. Colóque los cubos de hielo en el vaso chico. Añada el resto de los ingredientes y ajuste las base con cuchillas sobre el vaso. Pulse para mezclar en el Nutrition & Max unas cuantas veces, hasta que esté suave. Si es necesario, retire nuevamente las cuchillas y añada un poco más de jugo, después vuelva a mezclar hasta lograr la consistencia deseada.
2. Para hacer porciones más grandes de smoothies, duplique o triplique los ingredientes y colóquelos en el vaso grande con la cuchilla puesta.

SMOOTHIES

Smoothie de moras

500 ml de jugo de moras
125 ml de leche condensada
100g de moras mixtas congeladas
6 a 8 cubos de hielo.

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande y ajuste la base de las cuchillas en el vaso. Pulse sobre la base unas cuantas veces para batir los ingredientes, mezcle hasta que esté suave.
   Rinde de 3 a 4 bebidas smoothies.

Smoothie de frutas y limonada

125 ml de jugo de limón fresco
Azúcar al gusto (60 a 80 ml)
375 ml de agua fría
± 500 ml de fresas frescas
2 ramitos de menta
6 a 8 cubos de hielo

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande junto con la base de las cuchillas. Pulse sobre la base unas cuantas veces para batir los ingredientes, mezcle hasta que esté suave.
   Rinde de 3 a 4 bebidas.

SMOOTHIES

Smoothie de malteada de chocolate

Para cada smoothie:

4 cubos de hielo
2 cucharadas de helado de chocolate
200 ml de leche
125 ml de leche condensada
30 ml de jarabe de chocolate

1. Colóque los cubos de hielo en el vaso chico. Añada los ingredientes restantes y gire la base de las cuchilla. Pulse sobre la base unas cuantas veces para comenzar a mezclar, y espere hasta que esté suave.

2. Repita el proceso para cada malteada. Para cantidades mayores, duplique los ingredientes y colóquelos en el vaso grande. Mezcle hasta que esté suave.

SMOOTHIES

Café de moca helado

5 a 8 ml de granos de café instantáneo (dependiendo de qué tan fuerte lo desee)
20 ml de polvo para preparar bebida sabor a chocolate ó sabor chocolate fuerte/amargo.
5 ml de azúcar
2 ml de canela molida
50 ml de agua fría
100 ml de leche
4 ó 5 cubos de hielo grandes

1. Coloque el café, polvo para preparar bebida, azúcar, canela y agua fría en el vaso chico. Agite para disolver el café. Añada la leche.

2. Añada los cubos de hielo y gire la base de las cuchilla. Pulse sobre la base unas cuantas veces, para comenzar a mezclar, y espere hasta que esté suave.
   Gire la base de las cuchilla para retirarla y sirva colocando la tapa para beber.

BEBIDAS CONGELADAS

¡Celebre a sus amigos con una fabulosa fiesta de cocktail!
En sólo unos segundos, bebidas frías y suaves en un solo paso.

Bloody Mary Congelado

Si tiene tiempo, congele parte del jugo de jitomate en charolas para cubos de hielo.

750 ml de jugo de jitomate frío
1 tallo de apio, rebanado
30 ml de jugo de limón
100 ml de vodka, o al gusto
6 a 8 cubos de hielo grandes
Unas cuantas gotas de salsa picante
Sal y pimienta al gusto

1. Colóque todos los ingredientes en el vaso grande y la base de las cuchilla. Pulse sobre la base unas cuantas veces, después mezcle hasta que esté suave.

2. Vacíe en vasos y adorne con un tallo y hojas de apio. Rinde 4 porciones.

BEBIDAS CONGELADAS

Daiquiri de plátano congelado

Para cada bebida:

1 plátano, rebanado
30 ml de ron
30 ml de jugo de limón
30 ml de jarabe edulcorante
4 ó 5 cubos de hielo

1. Para preparar Daiquiris, colóque todos los ingredientes en el vaso chico en el orden listado. Gire la base de las cuchillas y pulse sobre la base unas cuantas veces para comenzar a mezclar. Mezcle hasta lograr una consistencia suave.
   Sirva en una copa estilizada para cocktail.

Daiquiri de fresas congeladas

Para cada bebida:

4 ó 5 fresas, si ramito
30 ml de ron
30 ml de Cointreau
30 ml de jugo de limón
4 o 5 cubos de hielo
(las mismas instrucciones que en la receta anterior)

BEBIDAS CONGELADAS

Margarita congelada

Para cada bebida:

4 o 5 cubos de hielo
30 ml de tequila
15 ml de jugo de limón
30 ml de licor triple seco Cointreau

1. Colóque los ingredientes en el vaso chico en el orden listado. Gire la base de las cuchillas y pulse sobre la misma unas cuantas veces. Mezcle hasta que esté suave. Sirva en un vaso estilizado.
2. Cantidades mayores deben prepararse en el vaso grande.

BEBIDAS CONGELADAS

Rompope helado

Bebida fresca y suave para las vacaciones de verano.

Para cada bebida:

4 o 5 cubos de hielo
1 huevo
30 ml de brandy
30 ml de whisky
90 ml de leche

1. Colóque los ingredientes en el vaso chico en el orden listado. Gire la base de las cuchillas y pulse sobre la base unas cuantas veces. Mezcle hasta lograr una consistencia suave.
   Sirva en el vaso con la tapa para beber, ó en vasos de cristal estilizados.
2. Porciones mayores pueden hacerse en el vaso grande.

ALIMENTO PARA BEBE

El Nutrition & Max le ayuda a preparar papillas naturales para bebes, de forma rápida y fácil. Usando el Nutrition & Max sabrá exactamente qué está consumiendo en cada bocado.
Rápido y eficiente, es lo que Nutrition & Max hace por usted.

Puré de vegetales

Los vegetales cocidos, incluyendo zanahorias, calabazas, coliflor, ejotes, chícharos, y espinaca pueden convertirse en papilla para bebé casi instantáneamente.

1. Cueza los vegetales con la cantidad mínima de agua hirviendo, sin sal, hasta que estén suaves. Drene los vegetales y conserve el líquido.
2. Colóque pequeñas cantidades de los vegetales cocidos en el vaso chico con un poco del líquido frío de la cocción. Gire la base de las cuchillas y pulse hasta que esté suave, agitando el vaso si es necesario. Añada más líquido hasta lograr la consistencia deseada. Guarde el alimento para bebé en el vaso con tapa dentro del refrigerador.
3. Para recalentar, vacie el contenido del vaso en un recipiente para microondas por unos segundos.
   Antes de comer, compruebe si es adecuada la temperatura.

ALIMENTO PARA BEBE

Puré de frutas

1. Para las frutas cocidas, cueza en la cantidad mínima de agua y sin azúcar hasta que estén suaves. Drene la fruta y conserve el líquido.
2. Colóque pequeñas cantidades de los vegetales cocidos en el vaso chico con un poco del frío de la cocción. Gire la base de las cuchillas y pulse hasta que esté suave, agitando el vaso si es necesario. Añada más líquido hasta lograr la consistencia deseada. Guarde el alimento para bebé en el vaso con tapa dentro del refrigerador.
3. Para las frutas crudas, quite toda la cáscara y las semillas. Colóque una pequeña cantidad de la fruta preparada en el vaso chico. Añada un poco de jugo, como jugo de manzana o jugo de naranja. Gire la base de las cuchillas sobre el vaso y pulse hasta que la mezcla esté suave, agitando el vaso si es necesario. Puede añadirse una pequeña cantidad de otros jugos para lograr una buena consistencia.

ALIMENTO PARA BEBE

Platillos con carne

1. Para preparar las papillas de carne y vegetales, colóque los vegetales como se mencionó anteriormente y haga la papilla. Añada pequeños trozos de carne cocida como res ó pollo, y un poco más del líquido de cocción al vaso.
   Pulse para mezclar.

Pudín de plátano y yogurt

1. Colóque los ingredientes en el vaso chico y gire la base de las cuchillas sobre el vaso para cerrar.
2. Mezcle hasta lograr una consistencia suave.

Variación:

Use ½ pera, pelada y sin corazón, o un durazno maduro pequeño, pelado y sin semilla, en lugar del plátano. Si lo desea use natilla en lugar del yogurt.

DESCRIPCION DE PARTES

El motor de 1200 W ofrece una más rápida y efectiva extracción de jugo de hasta un litro. Su gran capacidad permite obtener jugos y batidos saludables y llevarlos rápidamente. El diseño único de las aspas con cuchillas multipropósito permite la obtención máxima de vitaminas y nutrientes, mientras siguen siendo capaces de cortar de forma efectiva y picar hielo.

© Nutrition & Max® es una marca registrada 2016. Todos los derechos reservados.