



Fast and Practical

recetas con **KitchPro**

Multifunctional food processor

Introducción

Rápido, sencillo, simple

Estar parado en la cocina y pasar mucho tiempo en la preparación de las comidas es cosa del pasado. La comida puede ser igual de sabrosa al ser preparada en mucho menos tiempo. Con la ayuda de KitchPro, el tiempo de la preparación puede ser reducido a la mitad, además, todo puede prepararse en el mismo recipiente.

Hemos preparado 25 diferentes recetas para comidas rápidas y sabrosas, con las cuales podrá conocer una nueva dimensión y aumentar la alegría a la hora de cocinar. Con un rápido toque del botón y un par de vueltas de las cuchillas, podrá crear la masa perfecta, patés sedosos y picar los ingredientes eficientemente.

El libro de recetas contiene una variedad de platos: sopas, platos principales, patés, tapas y postres. Podrá hacer un almuerzo completo usando solo una herramienta de cocina – ¡KitchPro! Cada receta está compuesta por 4 pasos sencillos que los pueden seguir hasta principiantes de la cocina. Le garantizamos que el plato o postre será igual de delicioso cada vez que lo haga. Se prestó especial atención a los postres que, por lo general, contienen poco azúcar y son hechos de fruta para disfrutarlos sin ninguna pizca de culpa. Todos los ingredientes se consiguen fácilmente en tiendas y supermercados, por lo cual, las comidas son accesibles y de buena relación costo-eficacia.

Todos los ingredientes están enumerados con precisión, como también los valores nutricionales para su mayor comodidad. De esta manera, es fácil controlar las porciones y la ingesta de calorías, especialmente si sigue algún régimen o no puede consumir ciertos alimentos. Además, está agregada una sección de notas para que pueda anotar sus observaciones, modificaciones e ideas que le surjan cuando prepare las recetas en su cocina.

Así que, ¡pruebe las recetas y díganos qué le parecen!

Tabla de contenidos

NOMBRE	TIEMPO	PÁGINA
Licudo de fresa	5	6
Batido de chocolate	5	8
Tortitas con requesón	20	10
Muffins de huevo	20	12
Waffles	30	14
Espagueti con salsa de tomate y anchoas	50	16
Albóndigas italianas	35	18
Falafel	35	20
Salsa para pasta sin cocinar	20	22
Sopa de zucchini y limón	35	24
Sopa de brócoli	35	26
Sopa de coliflor	25	28
Pesto de albahaca	15	30
Hummus	10	32
Guacamole	5	34
Salsa tzatziki	130	36
Batido de sandía y limonada	50	38
Batido de café	10	40
Mousse de chocolate y aguacate	10	42
Trufas de chocolate	70	44
Crepes dulces	66	46
Piruleta helada de fresas y banana	245	48
Aliño suizo	5	50
Delicia helada de frambuesas y yogur	250	52
Piruletas heladas de fresas	250	54

Licuada de fresa

 Preparación: 5 min



Ingredientes:

-  240 ml de leche de su elección
-  115 gr de leche condensada sin azúcar o yogur griego
-  2 tazas de hielo picado
-  145 gr de fresas congeladas

Nutrición:

Calorías	40
Carbohidratos	1g
Proteína	4g
Grasas	1g

PASOS DE LA RECETA

 4  5min

PASO 1

En el KitchPro verter la leche, la leche condensada (o el yogur griego) y el hielo. Batir hasta que esté bien unido.

PASO 2

Agregar las fresas y batir nuevamente hasta obtener la textura deseada.

PASO 3

Verter en un vaso.

PASO 4

Servir inmediatamente.

NOTAS:

Batido de chocolate

 Preparación: 5 min



Ingredientes:

-  25 gr de polvo proteico de chocolate
-  ½ cucharada de cacao en polvo
-  1 banana, cortada en pedazos y congelada
-  180 ml de leche
-  ½ cucharada de semillas de chía o lino
-  Un puñado de hielo
- Agregados a elección



Nutrición:

Calorías	253
Carbohidratos	19g
Proteína	16,5g
Grasas	12g



PASOS DE LA RECETA

 4  5min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro.

PASO 2

Batir hasta que todo esté bien unido y la mezcla lisa.

PASO 3

Probar y agregar más hielo si es necesario.

PASO 4

Agregar crema montada u otro agregado de su elección.



NOTAS:

Tortitas con requesón

 Preparación: 5 min

 Cocción 15 min



Ingredientes:

-  100 gr de avena
-  6 huevos
-  225 gr de requesón
-  ½ cucharadita de esencia de vainilla
-  ½ cucharadita de canela
-  30 gr de mantequilla
-  2 manzanas grandes, peladas y cortadas en láminas
-  50 gr de azúcar negro

Nutrición:

Calorías	253
Carbohidratos	19g
Proteína	16,5g
Grasas	12g

PASOS DE LA RECETA

 4  20min

PASO 1

Colocar la avena en el KitchPro y procesar hasta obtener una consistencia parecida a la harina.

PASO 2

Agregar los huevos, el requesón, la esencia de vainilla y canela. Batir hasta que esté bien unido.

PASO 3

En un sartén, poner 15 gramos de mantequilla y derretirla en fuego bajo. Verter la mezcla haciendo pequeñas tortitas. Cocinar durante unos 2 minutos, darles la vuelta y cocinarlas por un minuto más.

PASO 4

Derretir 15 gramos de mantequilla en un sartén grande en fuego mediano. Agregar las manzanas y cocinarlas durante 5 minutos, revolver cada tanto. Agregar el azúcar negro, bajar el fuego y cocinar por 5 minutos más. Poner las manzanas sobre las tortitas y servir.

NOTAS:

Muffins de huevo

 Preparación: 5 min

 Cocción: 15 min



Ingredientes:

-  Aceite vegetal
-  6 huevos
-  30 gr de espinaca cocinada, escurrida
-  40 gr de tocino, cortado en pedazos
-  40 gr de queso cheddar rallado
-  Sal y pimienta
-  Guarnición opcional – tomate en cubitos y perejil picado

Nutrición:

Calorías	129
Carbohidratos	10g
Proteína	1g
Grasas	10g

PASOS DE LA RECETA

 4  20min

PASO 1

Precalentar el horno a 190° C. Engrasar 6 moldes para muffins con aceite. Romper los huevos en el KitchPro y batirlos hasta que estén bien mezclados.

PASO 2

Agregar la espinaca, el tocino y queso a la mezcla. Batir hasta que los ingredientes se unan.

PASO 3

Dividir la mezcla entre los 6 moldes. Hornear durante 15-18 minutos.

PASO 4

Sacarlos del horno y agregar el tomate y perejil si se desea. Servir inmediatamente.

NOTAS:

Waffles

 **Preparación: 10 min**

 **Cocción: 20 min**



Ingredientes:

-  100 gr de harina común
-  150 gr de avena
-  300 ml de leche
-  2 huevos
-  ½ cucharadita de sal
-  60 gr de mantequilla derretida
-  2 cucharadas de jarabe de arce
-  10 gr de polvo de hornear
-  ¼ cucharadita de canela
-  1 cucharadita de esencia de vainilla

Nutrición:

Calorías	404
Carbohidratos	11g
Proteína	48g
Grasas	18g

PASOS DE LA RECETA

 4  30min

PASO 1

Colocar los ingredientes húmedos en el KitchPro y batirlos hasta que estén bien unidos.

PASO 2

Agregar los ingredientes secos y procesar todo para obtener una mezcla homogénea.

PASO 3

Verter la mezcla en un cuenco y dejarla reposar durante 10 min mientras calienta la plancha para waffles.

PASO 4

Cocinar los waffles según las instrucciones del productor de la plancha. Servir con la cubierta de su elección.

NOTAS:

Espagueti con salsa de tomate y anchoas

 Preparación: 25 min

 Cocción: 25 min



Ingredientes:

-  800 gr de tomates enteros pelados
-  3 cucharadas de aceite de oliva
-  1 cebolla pequeña, picada fino
-  2 dientes de ajo, picados fino
-  14 -16 filetes de anchoa, picados
-  3 cucharadas de hojas de albahaca fresca, picadas
-  340 gr de espagueti
-  Sal y pimienta
-  Parmesano rallado para servir (opcional)



Nutrición:

Calorías	406
Carbohidratos	20g
Proteína	37g
Grasas	20g



PASOS DE LA RECETA

 4  50min

PASO 1

Procesar los tomates en el KitchPro.

PASO 2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva en fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo e ir revolviendo hasta que la cebolla ablande.

PASO 3

Agregar los tomates y las anchoas, llevar la salsa al hervor. Reducir el fuego y cocinar a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco, aproximadamente 15 minutos.

PASO 4

Agregar la albahaca y salpimentar. Servir con parmesano rallado.



NOTAS:

Albóndigas italianas

 Preparación: 10 min

 Cocción: 25 min



Ingredientes:

-  460 gr de carne de ternera, cortada en cubos
-  ½ cebolla pequeña, cortada en cuñas
-  ½ morrón verde pequeño, cortado en juliana
-  15 gr de pan rallado, mezclado con romero, tomillo y mejorana
-  80 ml de leche
-  1 huevo grande
-  20 gr de parmesano rallado
-  3 grandes dientes de ajo, cortados por la mitad
-  1 cucharadita de mejorana seca
-  1 cucharadita de albahaca seca
-  1 cucharadita de sal
-  ½ cucharadita de pimienta negra



Nutrición:

Calorías	60
Carbohidratos	4g
Proteína	1g
Grasas	3g

PASOS DE LA RECETA

 4  35min

PASO 1

Precalentar el horno a 180° C. Sobre un molde para el horno, colocar papel mantequilla. Colocar los pedazos de carne en el KitchPro y procesar hasta que la carne esté picada en forma gruesa.

PASO 2

Agregar la cebolla, el morrón, pan rallado, la leche, el huevo, ajo, la mejorana y pimienta. Procesar hasta que todo esté bien mezclado.

PASO 3

Coger una cucharada de la masa y formar albóndigas. Colocar sobre el molde y hornear durante 25 minutos.

PASO 4

Las albóndigas se pueden poner en la salsa de tomate. Servir las con pasta, puré de patatas o en bocatas.



NOTAS:

Falafel

 **Preparación: 10 min**

 **Cocción: 25 min**



Ingredientes:

-  370 gr de garbanzos en lata
-  3 dientes de ajo, machacados
-  1 cebolla pequeña cortada en cuatro
-  1 ½ cucharadita de coriandro molido
-  1 ½ cucharada de comino molido
-  1 cucharadita de pimienta de cayena o a gusto
-  60 gr de perejil o cilantro picado
-  1 ½ cucharadita de sal
-  1 cucharadita de pimienta negra molida
-  ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
-  1 ½ cucharada de zumo de limón
-  Aceite vegetal para freír.



Nutrición:

Calorías	1402
Carbohidratos	27g
Proteína	231g
Grasas	71g



PASOS DE LA RECETA

 4  35min

PASO 1

Ecurrir los garbanzos y guardar el agua. Colocar todos los ingredientes, menos el aceite en el KitchPro. Procesar por tiempos cortos, hasta que los ingredientes estén picados, pero sin que se hagan puré.

PASO 2

Agregar pequeñas cantidades de agua (no más de una cucharada a la vez) si es necesario para que la procesadora funcione.

PASO 3

Probar la mezcla. Agregar más condimentos si es necesario.

PASO 4

Colocar el aceite en un sartén hondo. Coger una cucharada cargada de la mezcla y formar bolitas o medallones. Freír hasta que se doren. Servir con pan pita, hummus y vegetales.



NOTAS:

Salsa para pasta sin cocinar

 Preparación: 5 min

 Cocción: 15 min



Ingredientes:

-  450 gr de pasta en espiral
-  2 tomates grandes cortados en pedazos
-  15 gr de tomates secos en aceite, escurridos
-  3 cucharadas de pasta de tomate
-  20 gr de albahaca fresca
-  1 diente de ajo
-  80 gr de aceite de oliva extra virgen
-  Sal y pimienta
-  Parmesano rallado para servir (opcional)

Nutrición:

Calorías	751
Carbohidratos	26g
Proteína	98g
Grasas	28g

PASOS DE LA RECETA

 4  20min

PASO 1

Hervir el agua en una olla grande. Cocinar la pasta según las instrucciones en el embalaje.

PASO 2

Colocar en el KitchPro tomates frescos, los secos, la pasta de tomate, albahaca, el aceite de oliva, la sal y pimienta. Procesar hasta que la mezcla esté lisa.

PASO 3

Si la salsa es demasiado espesa, agregar más aceite de oliva. Probar y salpimentar más si es necesario.

PASO 4

Una vez la pasta esté hecha, colar y mezclarla con la salsa. Servir inmediatamente con parmesano rallado.

NOTAS:

Sopa de zucchini y limón

 Preparación: 10 min

 Cocción: 25 min



Ingredientes:

-  2 zucchini medianos
-  2 cucharadas de aceite de oliva
-  Zumo y ralladura de 1 limón
-  480 ml de caldo de pollo o verdura
-  1 cucharadita de tomillo seco o fresco
-  ½ cucharadita de pimienta blanca
-  ½ cucharadita de sal



Nutrición:

Calorías	86
Carbohidratos	1g
Proteína	5g
Grasas	7g

PASOS DE LA RECETA

 4  35min

PASO 1

Cortar los zucchini en pedazos pequeños.

PASO 2

Calentar el aceite de oliva en un sartén y cocinar los zucchini durante 10 minutos hasta que ablanden y se doren levemente.

PASO 3

Agregar el caldo, la ralladura y el zumo de limón y los condimentos. Llevar al hervor y cocinar durante 15 minutos.

PASO 4

Colocar todo en el KitchPro y procesar hasta que la mezcla esté lisa. Ajustar la sazón si es necesario y servir.

NOTAS:

Sopa de brócoli

 Preparación: 10 min

 Cocción: 25 min



Ingredientes:

-  500 gr de brócoli
-  1 perejil, tallo y hojas
-  2 dientes de ajo picado fino
-  100 ml de nata para cocinar
-  30 ml de aceite de oliva
-  1 l de caldo de pollo o vegetales
-  1 pizca de nuez moscada
-  1 pizca de jengibre molido
-  Sal y pimienta



Nutrición:

Calorías	361
Carbohidratos	10g
Proteína	20g
Grasas	27g



PASOS DE LA RECETA

 4  35min

PASO 1

Picar fino el perejil. Cortar el brócoli en pedazos y el tallo en rodajas.

PASO 2

En una olla grande, colocar el aceite de oliva. En fuego mediano saltear la cebolla con el perejil y los tallos de brócoli. Agregar 200 ml de caldo y cocinar hasta que la verdura ablande.

PASO 3

Agregar los pedazos de brócoli, el ajo y las hojas de perejil. Agregar el resto del caldo y cocinar durante 5 minutos más.

PASO 4

Verter todo en el KitchPro y agregar la nata. Procesar hasta que la sopa esté lisa. Agregar los condimentos. Ajustar la sazón si es necesario. Servir inmediatamente.



NOTAS:

Sopa de coliflor

 Preparación: 10 min

 Cocción: 15 min



Ingredientes:

-  1 coliflor grande, cortada en pedazos
-  1 cebolla pequeña, picada finamente
-  2 dientes de ajo, picados finamente
-  1 tallo de apio, cortado en pedacitos
-  1 patata pequeña, pelada y cortada en cubos
-  200 ml de nata para cocinar
-  250 ml de leche
-  500 ml de caldo
-  20 gr de queso parmesano
-  20 gr de sémola
-  Sal y pimienta

Nutrición:

Calorías	143
Carbohidratos	5g
Proteína	22g
Grasas	4g

PASOS DE LA RECETA

 4  25min

PASO 1

En una olla grande, colocar el aceite de oliva. Agregar la cebolla, el ajo y apio, cocinar hasta que ablande.

PASO 2

Agregar el caldo, la coliflor y la patata. Seguir cocinando hasta que la verdura esté blanda.

PASO 3

Verter todo en el KitchPro. Agregar la nata y leche. Procesar hasta que la sopa esté lisa.

PASO 4

Verter todo en la olla y agregar la sémola. Cocinar sobre fuego bajo hasta que se caliente, no debe hervir. Agregar el queso parmesano y servir.

NOTAS:

Pesto de albahaca

 Preparación: 15 min



Ingredientes:

-  40 gr de hojas frescas de albahaca
-  60 gr de queso parmesano
-  120 ml de aceite de oliva extra virgen
-  50 gr de piñones
-  ¼ cucharadita de sal
-  1/8 cucharadita de pimienta negra



Nutrición:

Calorías	372
Carbohidratos	6g
Proteína	4g
Grasas	38g



PASOS DE LA RECETA

 4  15min

PASO 1

Colocar la albahaca y los piñones en el KitchPror. Procesar hasta que la mezcla esté levemente unida.

PASO 2

Agregar el ajo y parmesano y procesar durante 15 segundos. Usar una espátula para raspar todos los ingredientes para que la mezcla esté unida.

PASO 3

Mientras el KitchPror esté funcionando, ir agregando de a poco el aceite de oliva. Ocasionalmente, raspar el cuenco.

PASO 4

Agregar la sal y pimienta. Ajustar la sazón si es necesario. Servir con pasta, pan o patatas horneadas.



NOTAS:

Hummus

 Preparación: 10 min



Ingredientes:

-  850 gr de garbanzos en lata
-  2-4 dientes de ajo
-  2 cucharadas de tahini
-  2-4 cucharadas de zumo de limón
-  1 cucharadita de comino
-  ¼ cucharadita de pimentón ahumado
-  ½ cucharadita de chile en polvo
-  Sal



Nutrición:

Calorías	125
Carbohidratos	6,2g
Proteína	18,5g
Grasas	3,4g



PASOS DE LA RECETA

 4  10min

PASO 1

Ecurrir una lata de garbanzos. Colocar los garbanzos de las dos latas (incluido el líquido de una) en el KitchPro.

PASO 2

Colocar todos los demás ingredientes en el KitchPro. Procesar despacio y raspar el cuenco con una espátula de silicona para que todo esté bien procesado.

PASO 3

Si la mezcla es demasiado espesa, agregar un poco de agua.

PASO 4

Seguir procesando hasta que la mezcla esté lisa. Agregar sal al gusto. Servir con pan pita, galletas o en bocatas.



NOTAS:

Guacamole

 Preparación: 5 min



Ingredientes:

-  2 aguacates cortados en cubos
-  60 gr de crema ácida
-  35 gr de hojas frescas de cilantro
-  Zumo de 2-3 limas
-  Sal
-  20 ml de agua

 Nutrición:	
Calorías	109
Carbohidratos	1,6g
Proteína	5,5g
Grasas	9,9g

PASOS DE LA RECETA

 4  10min

PASO 1

Colocar en el KitchPro el aguacate, la crema ácida, el cilantro, zumo de lima, una pizca grande de sal y el agua.

PASO 2

Procesar todo hasta que la mezcla esté lisa.

PASO 3

Pruebe y ajuste la sazón a su gusto.

PASO 4

Servir con pan pita, vegetales o en una bocata.

 NOTAS:

Salsa tzatziki

 Preparación: 10 min

 Refrigeración: 2 hs



Ingredientes:

-  450 gr de yogur griego
-  2 pepinos grandes, quitar las semillas y cortarlos por lo largo
-  3 dientes de ajo, picados fino
-  3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
-  2 cucharadas de zumo de limón
-  1 cucharada de eneldo fresco
-  Sal y pimienta

Nutrición:

Calorías	735
Carbohidratos	50g
Proteína	33g
Grasas	44g

PASOS DE LA RECETA

 4  2 hs 10 min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro.

PASO 2

Procesar hasta que esté todo bien unido.

PASO 3

Ajustar la sazón si es necesario. Guardar en la nevera durante 2 horas.

PASO 4

Servir como salsa para verduras, carnes o con pan pita.

NOTAS:

Batido de sandía y limonada

 Preparación: 5 min

 Refrigeración: 45 min



Ingredientes:

-  150 gr de sandía, quitar las semillas y cortarla en cubos
-  300 ml de agua
-  3 cucharadas de limonada en polvo



Nutrición:

Calorías	71
Carbohidratos	0,5g
Proteína	19,1g
Grasas	0,3g

PASOS DE LA RECETA

 4  50 min

PASO 1

Colocar la sandía cortada en el congelador y congelar hasta que esté dura, aproximadamente 45 minutos.

PASO 2

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro

PASO 3

Procesar todo hasta obtener la consistencia de un batido.

PASO 4

Servir inmediatamente.

NOTAS:

Batido de café

 Preparación: 10 min



Ingredientes:

-  300 gr de hielo
-  360 ml de leche
-  3 cucharadas de azúcar blanco
-  2 cucharadas de crema de avellanas y chocolate
-  4 cucharaditas de café instantáneo
-  1 cucharada de esencia de vainilla

 Nutrición:	
Calorías	231
Carbohidratos	3g
Proteína	34g
Grasas	7g

PASOS DE LA RECETA

 4  10 min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro.

PASO 2

Procesar todo para obtener una consistencia cremosa.

PASO 3

Verter en el vaso.

PASO 4

Agregar más hielo si es necesario y servir.

NOTAS:

Mousse de chocolate y aguacate

 Preparación: 10 min



Ingredientes:

-  115 gr de chocolate semiamargo, cortado
-  2 aguacates grandes y maduros
-  3 cucharadas de cacao en polvo
-  60 ml de leche de almendras
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  1 pizca de sal
-  1-3 cucharadas de jarabe de arce – opcional



Nutrición:

Calorías	363
Carbohidratos	3g
Proteína	32g
Grasas	6g



PASOS DE LA RECETA

 4  10 min

PASO 1

Derretir el chocolate en un sartén pequeño en el fuego o en el microondas. Dejarlo enfriar hasta que esté apenas tibio. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y colocarlos en el KitchPro.

PASO 2

Agregar el chocolate derretido, cacao en polvo, la esencia de vainilla y sal. Batir hasta que la mezcla esté lisa y cremosa. Agregar el jarabe de arce si lo desea más dulce.

PASO 3

Colocar en cuencos y servir inmediatamente. Para obtener una consistencia más espesa, refrigerar bien, durante 2 horas o durante toda la noche.

PASO 4

Se puede decorar con frambuesas, crema o chips de chocolate.



NOTAS:

Trufas de chocolate

 Preparación: 10 min

 Refrigeración: 1 h



Ingredientes:

-  450 gr de dátiles
-  35 gr de cacao en polvo
-  3 cucharadas de zumo de naranja

Nutrición:

Calorías	11
Carbohidratos	0,2g
Proteína	3g
Grasas	0,1g

PASOS DE LA RECETA

 4  1 h 10 min

PASO 1

Descarozar los dátiles. Colocar en el KitchPro los dátiles, 10 gramos de cacao en polvo y el zumo de naranja.

PASO 2

Procesar hasta obtener una mezcla lisa. Si la mezcla es demasiado espesa o seca, agregar más zumo de naranja.

PASO 3

Pasar la mezcla en un cuenco. Mojar las manos y formar bolitas.

PASO 4

Colocar 25 gramos de cacao en polvo en un plato y pasar las trufas por el cacao. Dejarlas en la nevera durante 1 hora para que se pongan firmes.

NOTAS:

Crepes dulces

 Preparación: 5 min  Refrigeración: 1 h  Horneado: 1 min



Ingredientes:

-  4 huevos
-  360 ml de leche
-  240 ml de agua
-  240 gr de harina
-  85 gr de mantequilla derretida
-  50 gr de azúcar
-  1 cucharada de esencia de vainilla

Nutrición:

Calorías	184
Carbohidratos	5g
Proteína	21g
Grasas	8g

PASOS DE LA RECETA

 4  1 h 6 min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro. Batir hasta que todo esté bien unido.

PASO 2

Pasar la masa en un cuenco y refrigerar durante 1 hora.

PASO 3

Calentar un sartén de fondo chato. Engrasar con aceite vegetal o mantequilla. Coger un cucharón de la masa y distribuirla uniformemente por el sartén.

PASO 4

Cocinar 40 segundos en un lado y luego darle vuelta, cocinar 20 segundos más del otro lado. Enfriar los crepes, colocarlos en un plato y servirlos con fruta, mermelada o alguna otra cubierta.

NOTAS:

Piruleta helada de fresas y banana

 Preparación: 5 min

 Refrigeración: 4 hs



Ingredientes:

-  200 gr de fresas frescas, cortadas en láminas
-  1 banana, cortada en láminas
-  250 ml de zumo fresco de naranja



Nutrición:

Calorías	187
Carbohidratos	5g
Proteína	21g
Grasas	8g

PASOS DE LA RECETA

 4  4 hs 5 min

PASO 1

Colocar en el KitchPro las fresas, la banana y el zumo de naranja.

PASO 2

Batir todo hasta que la mezcla esté lisa.

PASO 3

Verter la mezcla en moldes para helado y dejarlo en el congelador durante 4 horas, si es posible durante toda la noche.

PASO 4

Cuando estén bien congelados, dejar los moldes bajo el agua brevemente para que salgan fácilmente. Servir inmediatamente.

NOTAS:

Aliño suizo

 Preparación: 5 min



Ingredientes:

-  50 ml de vinagre de vino blanco
-  150 ml de aceite vegetal o aceite de oliva suave
-  ½ cucharadita de azúcar blanco
-  ½ cucharadita de sal
-  ½ cucharadita de mostaza de Dijon
-  1 huevo
-  Pimienta negra

Nutrición:

Calorías	237
Carbohidratos	5g
Proteína	12g
Grasas	18g

PASOS DE LA RECETA

 4  5 min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro..

PASO 2

Procesar todo hasta que esté bien unido.

PASO 3

Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir con ensaladas.

PASO 4

Si no se usa todo, guardarlo en un recipiente sellado al vacío y dejarlo en la nevera.

NOTAS:

Delicia helada de frambuesas y yogur

 Preparación: 10 min

 Refrigeración: 4 hs



Ingredientes:

-  150 gr de frambuesas congeladas
-  230 gr de yogur griego
-  1 cucharada de miel
-  1 cucharadita de esencia de vainilla
-  Un poco de leche

Nutrición:

Calorías	21
Carbohidratos	2g
Proteína	3g
Grasas	1g

PASOS DE LA RECETA

 4  4 hs 10 min

PASO 1

Colocar en el KitchPro todos los ingredientes menos la leche.

PASO 2

Batir todo para que esté bien mezclado. Si el yogur es demasiado espeso, agregar un poco de leche para que se pueda batir fácilmente.

PASO 3

Verter la mezcla en un molde de elección. Congelar durante 4 horas o toda la noche.

PASO 4

Quitar los moldes y servir.

NOTAS:

Piruletas heladas de fresas

 Preparación: 10 min

 Refrigeración: 4 hs



Ingredientes:

-  240 ml de leche de vaca o vegana
-  145 gr de fresas congeladas
-  115 gr de yogur griego, sabor vainilla
-  1 cucharada de miel o jarabe de arce
-  1 banana mediana
-  Zumo de media lima



Nutrición:

Calorías	182
Carbohidratos	7g
Proteína	14g
Grasas	12g

PASOS DE LA RECETA

 4  4 hs 10 min

PASO 1

Colocar todos los ingredientes en el KitchPro.

PASO 2

Procesar hasta obtener una consistencia cremosa.

PASO 3

Verter la mezcla en moldes para helado. Congelar durante 4 horas o durante toda la noche.

PASO 4

Quitar los moldes y servir.

NOTAS:

Síganos

¡Síganos por más ideas y recetas deliciosas! Estamos preparando muchos libros más con diferentes temas.

El concepto es el mismo – todas las recetas serán simples, con ingredientes accesibles y herramientas mínimas.

Manténgase al tanto con todo, escanee el código QR y únase a nuestra comunidad.



www.dazzbook.com

Te ofrecemos un descuento de **7€**
sobre el precio habitual de cualquier producto.



Comparte este cupón con tus amigos y familiares,
y ellos también recibirán un descuento de 7 € .



ES



3 831125 016983