

Cuisinart®

MANUAL DE
INSTRUCCIONES
y LIBRO DE RECETAS



Licuada/procesadora de 600 vatios SmartPower Duet® Deluxe

BFP-603

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre las cuales las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARLO.**
2. Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque la base del aparato en agua u otro líquido.
3. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando esté usado por o cerca de niños.
4. Desconecte el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar o remover piezas, antes de limpiarlo y antes de vaciar la jarra o el tazón. **Nunca introduzca las manos en la jarra o el bol ni toque las cuchillas mientras el aparato está enchufado.**
5. Evite el contacto con las partes móviles.
6. No opere este aparato si el cordón o la clavija estuviesen dañados, después de que hubiese funcionado mal o que se hubiese caído o si estuviese dañado. Regrese el aparato a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante, incluso frascos para conservas, presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
8. No lo utilice en exteriores.
9. No permita que el cordón cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
10. **Para reducir el riesgo de herida seria o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios fuera de la jarra o del tazón durante el funcionamiento.** Se podrá usar una espátula de goma, siempre en cuando el aparato esté apagado.
11. No toque ni interfiere con el movimiento de las cuchillas, y no retire la tapa de la jarra o del bol mientras el aparato está encendido y los indicadores luminosos están encendidos o parpadeando. Se podría prender el aparato al tocar un botón accidentalmente.
12. **LAS CUCHILLAS SON MUY FILOSAS. MANIPÚLELAS CON SUMO CUIDADO.**
13. Para reducir el riesgo de heridas, nunca coloque las cuchillas en la base sin que la jarra o el tazón esté debidamente ajustado.
14. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
15. Cuando licue líquidos CALIENTES, quite el tapón (pieza central de la tapa) a fin de permitir que el vapor se escape.
16. Nunca deje el aparato desatendido mientras esté funcionando.
17. Enrosque firmemente el anillo de retención de la jarra. Las cuchillas podrían provocar heridas graves si quedaran accidentalmente al descubierto.
18. **Advertencia:** el cable proveído con este aparato es largo, para que pueda colocar el aparato donde desea. Sin embargo, deberá tener cuidado donde ubica el cordón. Coloque el cordón sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalar o tropezar con éste. Es aconsejable guardar el exceso de cable en el espacio atrás de la base.
19. Lave la jarra, el bol, la boca de llenado, las cuchillas, el anillo de retención, las tapas y el disco antes del primer uso.
20. **ADVERTENCIA:** PARA REDUCIR EL RIESGO DE INCENDIO O ELECTROCUCIÓN, NO DESARME EL CUERPO DEL APARATO. ESTE APARATO NO CONTIENE PIEZAS QUE PUEDAN SER REPARADAS POR EL USUARIO. LAS REPARACIONES DEBEN SER REALIZADAS POR UN TÉCNICO AUTORIZADO.
21. **ADVERTENCIA:** CUANDO LOS INDICADORES LUMINOSOS PARPADEAN, ESTO SIGNIFICA QUE EL APARATO ESTÁ BAJO TENSIÓN. NO TOQUE LAS CUCHILLAS.
22. Nunca empuje los alimentos con la mano; siempre utilice el empujador.
23. No intente forzar el mecanismo de bloqueo de seguridad de la tapa.
24. Asegúrese de que la tapa de la procesadora esté debidamente cerrada antes de encender el aparato. Nunca haga funcionar el aparato sin la tapa debidamente puesta.
25. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario cuando cierra.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

AVISO

Para su protección, este aparato está equipado con un cable y una clavija de puesta a tierra. Si desea utilizar una extensión eléctrica, ésta también debe estar equipada con clavija de puesta a tierra. Si la clavija no entrara en el tomacorriente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla.

Este aparato está equipado con un dispositivo de protección térmica que apagará el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desenchufe el aparato y permita que enfríe durante 15 minutos o más antes de continuar (véase la sección “Cómo reiniciar el aparato” en la página 18).

La potencia nominal máxima (600 vatios) corresponde al accesorio que jala más corriente (AFP-7). Otros accesorios pueden utilizar menos electricidad.

INSTRUCCIONES ESPECIALES RELATIVAS AL CORDÓN

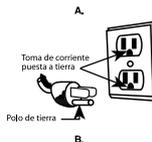
AVISO

Para su protección, su aparato está equipado con un cable de puesta a tierra, con clavija de tierra, la cual debe ser conectada a un tomacorriente debidamente puesto a tierra (Fig. A).

NOTA: no remueva la lengüeta del adaptador.

PRECAUCIÓN: antes de conectar el adaptador, asegúrese que el tomacorriente esté puesto a tierra. Si no está seguro, comuníquese con un electricista. Nunca use un adaptador sin estar seguro de que el tomacorriente esté puesto a tierra.

Nota: está prohibido usar un adaptador en el Canadá.



DESEMPACADO

1. Ponga la caja sobre una superficie espaciosa, llana y segura.
2. Retire el manual de instrucciones y otros folletos de la caja.
3. Retire el inserto de cartón que se encuentra encima del aparato. Contiene el adaptador, el disco rebanador/rallador y el tapón medidor. Retire el disco rebanador/rallador cuidadosamente, puesto que los filos son muy cortantes. Después, retire el tapón medidor y el adaptador.
4. Alce cuidadosamente el bloque-motor de la caja.
5. Retire el inserto de cartón que se encuentra en el medio.
6. Retire el inserto de cartón que contiene las piezas de la jarra. Tenga cuidado de no volcar la jarra.
7. Retire la procesadora y la documentación remanente.

Para ensamblar la licuadora, siga las instrucciones de ensamblado que se encuentran en la página 5. Para ensamblar la procesadora, siga las instrucciones de ensamblado que se encuentran en la página 9. Le aconsejamos que conserve el material de embalaje. Cerciérese de que no falten piezas (véase las secciones “Piezas y características” en las páginas 4 y 8).

Antes del primer uso: lave todas las partes, según se describe en las secciones “Limpieza y Mantenimiento” (página 19) y “Limpieza y almacenaje” (página 7), a fin de eliminar el polvo y otros residuos.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	14
Instrucciones de desempacado	15
Piezas y características de la licuadora	16
Ensamblado	17
Consejos útiles	17
Funcionamiento	18
Limpieza y mantenimiento	19
Reglas básicas	19
Piezas y características de la procesadora	20
Ensamblado	21
Funcionamiento	21
Utilización de la cuchilla picadora	21
Utilización del disco rebanador/rallador	22
Limpieza y almacenaje	23
Garantía	23
Guía de referencia rápida (ver el libro de recetas)	13-15
Recetas	16

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS DE LA LICUADORA

- 1. Tapa**
Oprima para cerrar. El sello a prueba de fugas mantiene la tapa ajustada durante el funcionamiento.
- 2. Tapón medidor**
Permite medir y agregar ingredientes sin abrir la tapa.
- 3. Jarra de cristal de 48 onzas (1.5 L)**
Con boca ancha.
- 4. Sello de caucho (no enseñado)**
Sella y mantiene seguro el pie de la jarra.
- 5. Cuchilla de acero inoxidable de alta calidad**
Optimizada para ejecutar las tareas más difíciles, como picar hielo.
- 6. Anillo de retención**
Fácil de apretar/aflojar.
- 7. Controles electrónicos**
 - a. Botón de encendido/apagado (ON/OFF)**
Pone el aparato bajo tensión y lo apaga.
 - b. Botón de velocidad alta (HIGH)**
Permite obtener exactamente la consistencia deseada. El indicador luminoso al lado del botón de velocidad se iluminará.
 - c. Botón de velocidad baja (LOW)**
Permite obtener exactamente la consistencia deseada. El indicador luminoso al lado del botón de velocidad se iluminará.



Nota: las cuchillas son muy filosas. Manipúlelas con sumo cuidado.

d. Botón para picar hielo (ICE CRUSH)

Simplemente oprima el botón. Está programado para picar hielo de manera óptima.

e. Botón de pulso (PULSE)

Permite pulsar a velocidad baja, alta o al picar hielo, para siempre obtener la consistencia deseada.

8. Resistente base

Sólida, estable y diseñada para no moverse durante el funcionamiento. Acomoda la jarra de la licuadora y el tazón de la procesadora.

9. Pies antideslizantes

Mantienen el aparato estable y no dejan marcas en las encimera.

10. Espacio para guardar el cordón (no enseñado)

Mantiene la encimera segura y nítida.

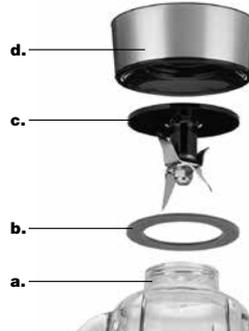
ENSAMBLADO DE LA LICUADORA

Siga las siguientes instrucciones cuidadosamente para ensamblar la jarra de su licuadora:

1. Ponga la jarra (a) al revés sobre una superficie llana y segura.
2. Coloque el sello de goma (b) sobre el pie de la jarra.
3. Introduzca el juego de cuchillas (c), al revés, por el pie de la jarra.

Nota: las cuchillas son muy filosas; Manipúlelas con sumo cuidado.

4. Voltee el anillo de retención (d) y enrósquelo en la base de la jarra, girando en sentido horario. Asegúrese que el anillo de retención esté debidamente sujetado. Voltee entonces la jarra.



5. Ponga la tapa sobre la jarra, Instale el tapón medidor sobre la tapa.
6. Coloque la jarra sobre la base, el asa apuntando a la derecha o la izquierda.
7. Enchufe el cordón en un tomacorriente. Su licuadora está lista.

CONSEJOS ÚTILES

- Para agregar ingredientes sin apagar la licuadora, simplemente retire el tapón medidor y agregue los ingredientes por la abertura en la tapa.
- Siempre que la licuadora esté en funcionamiento, debe tener puesta la tapa.
- Advertencia: No instale la jarra en la base mientras el motor esté encendido.
- Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de retención. Simplemente sosténgala por el asa y álcela.
- No ponga líquido muy caliente o alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de fruta congelada) en la jarra.
- No ponga líquidos o alimentos muy fríos en la jarra después de sacarla del lavavajillas.
- No ponga líquidos o alimentos muy calientes en la jarra después de sacarla del congelador. Permita que los líquidos muy calientes enfrien durante 5 minutos antes de meterlos en la jarra.
- Limpie la jarra, las cuchillas, el anillo de retención y la tapa antes del primer uso, según se describe en la sección "Limpieza y Mantenimiento" (página 7).

FUNCIONAMIENTO

1. Ponga el boque-motor sobre una superficie espaciosa, llana y segura. Asegúrese que la superficie esté limpia y seca. Ensamble la jarra, según se indicó en la sección "Ensamblado". Enchufe el cordón en un toma-corriente.
2. Ponga los ingredientes en la jarra y cierre la tapa. Si desea agregar ingredientes durante el licuado, retire el tapón medidor y añada los alimentos por la abertura en la tapa. Vuelva a cerrar el tapón después de haber añadido los ingredientes. **Nunca introduzca las manos en la jarra mientras el aparato esté conectado.**

Nota: Agregue los ingredientes líquidos antes de los sólidos. Obtendrá resultados más rápidos y homogéneos, sin cansar el motor.

Nota: Para retirar la tapa, sosténgala por el borde y álcela. No la sostenga por el tapón medidor.

3. **Encienda la licuadora,** Oprimiendo el botón ON/OFF. El indicador luminoso rojo empezará a parpadear, lo que indica que el aparato está bajo tensión.
4. **Escoja la velocidad deseada,** oprimiendo el botón de velocidad deseado. El indicador luminoso al lado del botón de velocidad se iluminará. La licuadora se pondrá en marcha. Para cambiar de velocidad, simplemente oprima otro botón de velocidad.



ADVERTENCIA: CUANDO LOS INDICADORES LUMINOSOS PARPADÉAN, ESTO SIGNIFICA QUE EL APARATO ESTÁ BAJO TENSIÓN. NO TOQUE LAS CUCHILLAS.

5. **Cómo reiniciar el aparato:** Este aparato está equipado con un dispositivo avanzado de protección térmica que apagará automáticamente el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desenchufe el aparato y permita que enfrie durante 15 minutos. Retire ingredientes del tazón y/o suelte los alimentos trabados. Vuelva a encender el aparato, según se describe en las instrucciones de operación.

6. **Para interrumpir el licuado o apagar la licuadora:**

a. Para interrumpir el licuado (sin apagar el aparato):

Vuelva a oprimir el botón de velocidad usado. Por ejemplo, si está usando la velocidad alta, vuelva a oprimir el botón HIGH.

b. Para apagar la licuadora:

Oprima el botón ON/OFF.

c. Apagado automático:

Su licuadora cuenta con un sistema de apagado automático. Después de 2 minutos de funcionamiento continuo, se apagará automáticamente y volverá al modo de espera. Para seguir licuando, oprima el botón de velocidad deseada.

7. **Función de pulso:** la función de pulso produce pulsaciones a intervalos regulares, lo que permite controlar precisamente la consistencia de los alimentos. Para usar la función de pulso: primero, oprima el botón ON/OFF. El indicador luminoso rojo se encenderá y empezará a parpadear. Después, oprima el botón PULSE. El indicador luminoso al lado del botón PULSE empezará a parpadear. Entonces, oprima y afloje el botón de velocidad deseado. Repita si lo desea. Usted controla la duración de cada pulsación. El indicador luminoso al lado del botón PULSE permanecerá encendido hasta apagar el aparato. La función de pulso es ideal para picar alimentos gruesos o controlar precisamente la textura de los alimentos al picarlos. También puede usarla para empezar a licuar o procesar alimentos que suelen licuarse rápidamente.

8. **Cómo picar hielo:** el motor de su licuadora es lo suficientemente robusto como para picar hielo sin añadir líquido, usando cualquier velocidad. Sin embargo, hemos incluido para su conveniencia una función específica para picar hielo, que siempre logrará resultados perfectos. Primero, ponga los cubitos de hielo en la jarra. Oprimiendo el botón ON/OFF. El indicador luminoso al lado del botón ON/OFF se encenderá y empezará a parpadear. Oprima el botón ICE CRUSH para picar continuamente, o bien el botón PULSE y luego el botón ICE CRUSH para utilizar la función de pulso. Véase la sección "Guía de referencia rápida" al principio del libro de recetas para más información.

9. **Cómo desalojar alimentos trabados:** Para desalojar alimentos trabados en las cuchillas, **PRIMERO APAGUE EL APARATO, luego desaloje los alimentos con una espátula de plástico.** Cierre la tapa antes de volver a encender el aparato. Asegúrese que la espátula no haya quedado adentro de la jarra.

10. **Después de terminar:** Apague y desenchufe el aparato. Espere hasta que las cuchillas estén totalmente inmóviles antes de retirar la jarra de la base. Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de retención. Simplemente sosténgala por el asa y álcela. Nunca introduzca las manos en la jarra mientras el aparato esté conectado.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Siempre apague y desconecte el aparato antes de limpiarlo. Las piezas de la licuadora son anti-corrosivas y fáciles de limpiar. Limpie todas las piezas antes del primer uso y después de cada uso. Examine cada pieza antes de volver a ensamblar el aparato. Si nota algún signo de deterioro o si la jarra está desconchada o rajada, NO UTILICE LA LICUADORA.

Retire la jarra de la base. Gire el anillo de retención en sentido antihorario para aflojarlo.

Retire las cuchillas y el sello de caucho. Lave las cuchillas y el sello de caucho en agua jabonosa tibia. Enjuáguelos y permita que sequen completamente.

Lave el anillo de retención en agua jabonosa tibia o en la bandeja superior del lavavajillas.

PRECAUCIÓN: manipule las cuchillas con sumo cuidado. Son MUY FILOSAS. No intente desarmar el juego de cuchillas.

Quite la tapa y el tapón medidor. Lávelos en agua jabonosa tibia.

Enjuáguelos y permita que sequen completamente. Nota: la tapa y el tapón también pueden lavarse en la bandeja superior del lavavajillas. Lave la jarra en agua jabonosa tibia. Enjuáguela y permita que seque completamente. Nota: la jarra también puede lavarse en el lavavajillas.

Finalmente, limpie la base de la licuadora con un paño ligeramente humedecido y séquela bien. Nunca ponga la base en agua u otro líquido, ni en el lavavajillas.

Consejo: para limpiar las cuchillas de manera más efectiva, ponga un poco de detergente en la jarra y llénela hasta la mitad con agua tibia. Ponga la licuadora en marcha durante 15 segundos, usando la velocidad baja. Vacíe el agua jabonosa y repita con agua limpia. Desarme la jarra para lavar las piezas, según se indicó más arriba. Lave las cuchillas, el sello y el anillo de retención en agua jabonosa tibia. Enjuague y seque todas las piezas.

REGLAS BÁSICAS

SIEMPRE HAGA ESTO:

- Asegúrese que el voltaje del tomacorriente corresponda al voltaje indicado debajo de la base del aparato.
- Siempre coloque la licuadora sobre una superficie seca, limpia y segura.
- Siempre agregue los ingredientes líquidos antes de los sólidos. Esto producirá resultados más homogéneos.
- Corte los alimentos grandes en pedacitos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm). Corte el queso en pedacitos de ½ pulgada (1.5 cm) máximo.
- Utilice el tapón medidor para medir ingredientes líquidos como licor. Recuerde de regresar el tapón sobre la tapa antes de licuar.
- Apague el aparato antes de raspar la jarra o desalojar alimentos trabados en las cuchillas. Utilice una espátula de plástico o de caucho únicamente. Nunca utilice utensilios de metal, los cuales podrían dañar la jarra o las cuchillas.
- Cierre la tapa seguramente antes de poner la licuadora en marcha. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
- Asegúrese que el anillo de retención esté debidamente sujetado antes de usar la licuadora.
- Retire el anillo de retención, las cuchillas y el sello de caucho antes de limpiar la jarra.
- Tras raspar alimentos con una espátula, regréselos encima de las cuchillas.
- Asegúrese que la jarra y las cuchillas estén completamente secas antes de picar hierbas, ajo, cáscara de limón, pan, nueces, especias, etc.
- Utilice la función de pulso para desalojar los alimentos pegados a la jarra.
- Pulse usando pulsaciones cortas. Permita que las cuchillas se inmovilicen después de cada pulso.

NUNCA HAGA ESTO:

- No guarde alimentos o líquidos en la jarra.
- Nunca instale las cuchillas por sí solas sobre la base. El juego de cuchillas siempre debe encontrarse adentro de la jarra.
- No utilice la licuadora para montar claras, pisar papas o amasar.
- No retire la jarra de la base durante el funcionamiento. Tampoco la tapa.
- Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de retención. Simplemente sosténgala por el asa y álcela.
- No procese mucho los alimentos. La licuadora produce los resultados deseados en tan sólo segundos.
- No procese mucho los alimentos. La licuadora produce los resultados deseados en tan sólo segundos.
- No introduzca ningún utensilio en la jarra durante el funcionamiento.
- Nunca utilice piezas o accesorios no aprobados por Cuisinart® para uso con este aparato. Esto podría ser peligroso.
- No introduzca las manos en la jarra mientras el aparato esté conectado.
- No agregue líquido muy caliente o alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de fruta congelada de no más de ½ pulgada/1,5 cm) en la jarra. Permita que los líquidos muy calientes enfríen durante 5 minutos antes de meterlos en la jarra.
- No encienda el aparato si la jarra está vacía.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS DE LA PROCESADORA

1. **Empujador con orificio para agregar líquido**
2. **Tapa con boca de llenado**
3. **Cuchilla de acero inoxidable**
4. **Disco rebanador/rallador reversible de acero inoxidable**
5. **Adaptador**
6. **Bol transparente**
7. **Caja de engranaje**
8. **Bloque-motor**
Acomoda la jarra de la licuadora y el tazón de la procesadora



ENSAMBLADO DE LA PROCESADORA

Nota: El tazón cabe en la base de varias maneras. Según la posición usada, el asa y el tubo de llenado se encontrarán en distintos lugares.

ENSAMBLADO PARA USO CON LA CUCHILLA PICADORA

1. Ponga el tazón sobre la caja de engranaje y gírelo en sentido horario para sujetarlo.
2. Instale la procesadora sobre el bloque-motor.
3. Inserta la cuchilla sobre el árbol del motor, ubicado en el centro del bol. La cuchilla debería deslizarse fácilmente hacia en fondo del bol. La parte inferior de la cuchilla casi debería tocar el fondo del bol.

MANIPULE LA CUCHILLA CON SUMO CUIDADO. ¡ES MUY FILOSA!

4. Instale la tapa sobre el tazón. Gire la tapa en sentido horario para sujetarla. La procesadora no se pondrá en marcha al menos que la tapa esté debidamente cerrada. Si encuentra resistencia, gire ligeramente el eje de la cuchilla e intente cerrar la tapa otra vez.
5. Introduzca el empujador en la boca de llenado (entrará solamente de una manera en ella).
6. Enchufe el aparato.
7. Para abrir la tapa, gírela en sentido antihorario y álcela.

ENSAMBLADO PARA USO CON EL DISCO REBANADOR/ RALLADOR

1. Ponga el bol sobre la caja de engranaje y gírelo en sentido horario para sujetarlo.
2. Instale la procesadora sobre el bloque-motor.
3. Introduzca el adaptador sobre el árbol del motor. Instale el disco sobre el adaptador, el lado deseado apuntando hacia arriba. Para rebanar: Instale el disco con lado rebanador apuntando hacia arriba. Para rallar: instale el disco con el lado rallador apuntando hacia arriba. **MANIPULE LOS DISCOS CON SUMO CUIDADO. SUS FILOS SON MUY CORTANTES.**
4. Introduzca el empujador en la boca de llenado (entrará solamente de una manera en ella).

5. Instale la tapa sobre el bol. Gire la tapa en sentido horario para sujetarla. La procesadora no se pondrá en marcha al menos que la tapa esté debidamente cerrada. Si encuentra resistencia, gire ligeramente el eje de la cuchilla e intente cerrar la tapa otra vez.
6. Enchufe el aparato.
7. Para abrir la tapa, gírela en sentido antihorario y álcela.

FUNCIONAMIENTO

La procesadora de alimentos funciona con ambas velocidades, baja y alta. Siempre utilice la velocidad alta para rebanar/rallar. Puede usar cualquier velocidad para picar. También puede utilizar la función de pulso, a velocidad baja o alta, para picar.

UTILIZACIÓN DE LA CUCHILLA PICADORA

1. Antes de usar la procesadora, asegúrese que el bol y la cuchilla estén debidamente instalados y que la tapa esté bien cerrada.
2. Ponga los ingredientes en el bol o introdúzcalos en la boca de llenado.
3. Oprimiendo el botón ON/OFF. El indicador luminoso rojo se encenderá y empezará a parpadear. Para encender el motor, oprima el botón de velocidad deseado, LOW o HIGH. El motor se encenderá. Para apagar el motor, vuelva a oprimir el botón de velocidad u oprima el botón ON/OFF.
4. Después de terminar, oprima el botón ON/OFF y espere hasta que la cuchilla se inmovilice. Abra la tapa, girándola en sentido antihorario. **Nunca encienda/apague el motor cerrando/abriendo la tapa. No intente retirar la tapa y el tazón al mismo tiempo; esto puede dañar el bol.**
5. No permita que la cuchilla se caiga del bol al vaciar éste. Desaloje los alimentos alrededor de la cuchilla, usando una espátula, antes de vaciar el bol. Retire entonces cuidadosamente la cuchilla, sosteniéndola por el eje.
6. También puede sostener la cuchilla por el eje con su dedo o una espátula mientras vacía el bol. Para retirar el tazón del bloque-motor, álcelo junto con la caja de engranaje o bien sostenga la caja de engranaje y gire el bol en sentido antihorario.



NOTA: de vez en cuando, pedazos de alimentos pueden quedar trabados entre la cuchilla y el tazón. Si esto ocurriera, apague y desconecte el aparato, abra la tapa, alce la cuchilla y retire los pedazos trabados. Vacíe el bol, vuelva a instalar la cuchilla, regrese los alimentos en el bol y cierre la tapa. Siga procesando, agregando menos ingredientes a la vez.

CÓMO AGREGAR INGREDIENTES DURANTE EL PROCESADO

Para agregar líquido sin interrumpir el procesado, viértalo directamente en el empujador. Esta característica es muy práctica.

El empujador ha sido diseñado para permitirle agregar líquido muy lentamente, sin interrumpir el procesado, lo que resulta muy útil para preparar salsas, aliños o mayonesa.

Para agregar ingredientes sólidos, como ajo o pedacitos de queso o de carne, quite el empujador e introduzca los alimentos en la boca de llenado.

SIEMPRE UTILICE EL EMPUJADOR PARA EMPUJAR LOS ALIMENTOS EN LA BOCA DE LLENADO. NUNCA EMPUJE LOS ALIMENTOS CON SUS DEDOS O UNA ESPÁTULA.

CONSEJOS PARA PICAR

Véase las instrucciones de ensamblado en la página 9.

Varias condiciones pueden afectar los resultados:

- El tamaño de los pedazos – obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
- La cantidad de alimentos – no sobrellene el tazón.
- El modo de operación usado – continuo o intermitente (pulso)

Cómo picar (usando la cuchilla picadora)

- Pelar las frutas/verduras y retirar las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Cortar los alimentos en pedazos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
- Oprimir el botón PULSE repetidamente hasta obtener la consistencia deseada. Para picar los alimentos más finos, haga funcionar el aparato continuamente, usando la velocidad baja o alta. Averiguar la consistencia a menudo y raspar el recipiente con una espátula si fuera necesario.

Cómo hacer puré (usando la cuchilla picadora)

- Puré de frutas/verduras crudas o cocinadas: Cortar los ingredientes en pedacitos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño. Procesar los ingredientes usando la función de pulso, a velocidad baja o alta, hasta obtener la consistencia deseada. Raspar el recipiente si fuera necesario.

UTILIZACIÓN DEL DISCO REBANADOR/RALLADOR

El disco rebanador/rallador puede rebanar y rallar una gran variedad de frutas, verduras y quesos. Véase la “Guía de referencia rápida” al principio del libro de recetas para más información.

Véase las instrucciones de ensamblado en la página 9.

1. Introduzca los alimentos en la boca de llenado. Inserta el empujador en ésta y empuje los alimentos mientras enciende el aparato y elige la velocidad deseada con la otra mano.
2. Rebanar/rallar alimentos demora tan sólo segundos. Espere hasta que el disco esté totalmente inmóvil antes de abrir la tapa. No intente retirar la tapa y el bol al mismo tiempo; esto puede dañar el bol.

SIEMPRE UTILICE EL EMPUJADOR PARA EMPUJAR LOS ALIMENTOS EN LA BOCA DE LLENADO. NUNCA EMPUJE LOS ALIMENTOS CON SUS DEDOS O UNA ESPÁTULA.

3. Retire el disco rebanador/rallador del bol antes de retirar éste de la base. Para retirar el disco, sostenga el adaptador por la parte plana y álcelo. Para retirar el bol, sostenga la caja de engranaje y gire el tazón en sentido antihorario.

CONSEJOS PARA REBANAR/RALLAR

Cómo rallar (usando el disco rebanador/rallador reversible)

- Siempre utilice la velocidad alta para rebanar.
- Para obtener resultados homogéneos, apretujar los alimentos en la boca de llenado. Variar la presión usada para empujar según el tipo de alimentos. Ingredientes duros requieren presión firme. Ingredientes suaves no requieren mucha presión.
- Para preparar Juliana de frutas/verdura: Disponer los alimentos horizontalmente en la boca de llenado y procesar con el disco rebanador, ejerciendo presión uniforme. Retirar las rodajas del tazón y disponerlas

verticalmente en la boca de llenado. Procesar otra vez, ejerciendo presión uniforme, para cortar las rodajas en tiras.

- Para cortar frutas/verduras en rodajas: Cortar la extremidad inferior de la fruta/verdura e introducirla en la boca de llenado, el lado cortado primero. Si no cabe, cortar en la mitad o en cuartos. Procesar, ejerciendo presión uniforme.
- Para rebanar pequeños alimentos como champiñones, rábanos o fresas: cortar ambas extremidades de la fruta/hortaliza e introducirla verticalmente en la boca de llenado.
- Refrigerar o congelar brevemente el queso antes de rebanarlo.

Cómo rallar (usando el disco rebanador/rallador reversible)

- Siempre utilice la velocidad alta para rebanar.
- Para lograr resultados homogéneos, apretujar los alimentos en la boca de llenado. Variar la presión usada para empujar según el tipo de alimentos. Ingredientes duros requieren presión firme. Ingredientes suaves no requieren mucha presión.
- Para rallar col, lechuga y otras hortalizas de hoja: formar un rollo de hojas e introducirlo verticalmente en la boca de llenado. Procesar, ejerciendo presión uniforme.
- Refrigerar o congelar brevemente el queso antes de rallarlo.

LIMPIEZA Y ALMACENAJE

El tazón, la tapa, el empujador, la cuchilla y el disco rebanador/rallador pueden lavarse a mano o en la bandeja superior del lavavajillas. Si lava el bol en el lavavajillas, póngalo al revés para evitar que se llene de agua durante el ciclo de lavado. Recuerda donde están la cuchilla y el disco y tenga cuidado al sacarlos del lavavajillas.

No sumerja la caja de engranaje en agua u otro líquido. Límpiela con un paño humedecido.

Si desea lavar las cuchillas y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. No los deje en agua jabonosa, donde los pueda perder de vista. Para limpiar la cuchilla, llene el tazón con agua jabonosa. Instale la cuchilla en el tazón y, sosteniéndola por el eje de plástico, muévala rápidamente y repetidamente desde arriba hasta abajo. También puede lavarla a chorro con la ducha del fregadero. Utilice un cepillo si fuera necesario.

No ponga el tazón en el microondas. Guarde la cuchilla y el disco fuera del alcance de los niños.

GARANTÍA GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS

Esta garantía reemplaza todas las demás declaraciones expresas de garantía. Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si ha comprado su aparato Cuisinart® en una tienda, para uso personal o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas u otros comerciantes. Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre en cuando el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones. Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, registrar el producto no es necesario para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será de 36 meses a partir de la fecha de fabricación.

Si este aparato presentara algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, la repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a: Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale AZ 85307.

Regrese el aparato defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10.00 por gastos de manejo y envío. Recuerda incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente. Sentimos no poder aceptar otras formas de pago. Los residentes de California sólo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: Para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes mandados a una dirección equivocada. Los aparatos perdidos y/o lastimados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñada para uso con accesorios y partes de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, partes o reparaciones no autorizados por Cuisinart. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todo daño incidental o consecuente. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños especiales, incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá el consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reembolsará el consumidor por el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que éste se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre en cuando se pueda ajustar o reparar el aparato de manera económica.

Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los aparatos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Muy a menudo, nuestro servicio de asistencia al cliente podrá ayudarle a resolver el problema sin tener que regresar el aparato. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

Importante: Si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deberían llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las partes correctas para repararlo y asegurarse que el producto esté bajo garantía.

©2014 Cuisinart

150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520

Impreso en la China

14CE007197

IB-95963-ESP-A

GUÍAS DE REFERENCIA RÁPIDA

Su licuadora/procesadora de 600 vatios SmartPower Duet® Deluxe de Cuisinart® le permitirá preparar una gran variedad de deliciosas y saludables comidas. Las recetas que vienen a continuación incluyen algunas de nuestras recetas favoritas, así como algunas nuevas y creativas recetas que deleitarán a su familia y amigos.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA – LICUADORA

Para poner el aparato bajo tensión	Oprima el botón ON/OFF
Para empezar a licuar	Oprima el botón de velocidad deseado
Para cambiar la velocidad	Oprima el botón de velocidad deseado
Para pulsar	En el modo de espera, oprima PULSE, luego el botón de velocidad deseado
Para picar hielo	En el modo de espera, oprima ICE CRUSH
Para apagar el aparato	Oprima el botón ON/OFF
Para interrumpir el licuado (al usar HIGH, LOW o ICE CRUSH)	Oprima cualquier botón de velocidad
Para interrumpir el licuado (al usar la función de pulso)	Suelte el botón de velocidad

GUÍA DE SELECCIÓN DE LA VELOCIDAD

Esta tabla le ayudará a elegir la mejor velocidad, según el resultado deseado.

Ingrediente	Velocidad	Resultado
Jugo, preparado con jugo concentrado congelado	LOW	Suave
Mayonesa	LOW	Espeso y cremoso
Aliños para ensalada	LOW o HIGH	Homogéneo y emulsionado
Nueces picadas (sin cáscara y no más de ½ taza)	PULSE/HIGH	Grueso a fino
Nata montada	PULSE/LOW	Espeso y cremoso
Pan rallado/galletas molidas (no más de 1 taza, en pedacitos de ½ pulgada)	PULSE/HIGH, luego HIGH	Grueso a fino
Ralladura (agregar 1–2 cucharadas de azúcar o sal de la receta)	PULSE/LOW, luego LOW	Fino
Batidos y jugos naturales	LOW o HIGH	Suave, cremoso y espeso
Puré de verduras/frutas	HIGH	Suave y cremoso
Cócteles helados	HIGH	Espeso y medio derretido
Queso duro rallado	PULSE/HIGH, luego HIGH	Grueso a fino
Espicias	PULSE/LOW o PULSE/HIGH, luego HIGH	Grueso a fino
Hielo picado	PUSLE/ICE CRUSH o ICE CRUSH	Grueso a fino

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA CUCHILLA PICADORA

Alimento	Preparación
Frutas y vegetales	Pele las frutas/verduras si fuera necesario. Quite las pepas, pepitas, semillas, etc. Córtelas en pedazos de ¾ pulgada. No procese más de 1 taza a la vez.
Carne, pollo y pescado	Utilice carne/pollo/pescado frío, pero no congelado. Corte los alimentos en pedazos de ¾ pulgada. No procese más de ½ libra a la vez. Pulse o procese continuamente hasta obtener la textura deseada. Averigüe la textura de los alimentos cada 2 ó 3 segundos para no procesarlos demasiado.
Pan rallado o galletas molidas	Córtelos en pedazos de 1 pulgada y procese continuamente hasta obtener la consistencia deseada. Si desea agregar hierbas, píquelas al mismo tiempo. Si desea agregar mantequilla derretida, añádala poco a poco por el empujador.
Fondo de torta de galletas	Corte las galletas en pedazos de 1 pulgada. Procese continuamente hasta obtener la textura deseada. Después, agregue los ingredientes especificados en la receta. Pulse para combinar.
Queso duro (rallado)	Si el queso está demasiado duro para cortarse con cuchillo, no intente picarlo. Esto podría dañar la cuchilla. Córtelo en pedazos de ½ pulgada. Pulse para picarlo grueso, luego procese continuamente hasta obtener la textura deseada. No procese más de 3 onzas a la vez.
Nata montada	Refrigere la crema antes de batirla. No procese más de una taza de crema a la vez. La nata montada es perfecta para aderezar postres y bebidas.
Hierbas frescas	Aségurese de que el recipiente y la cuchilla estén limpios y secos. Corte los tallos. Lave y seque las hojas. Seque completamente las hierbas. Procese las hierbas hasta obtener la textura deseada. Para picarlas más fino, ponga más hierbas en el tazón. Las hierbas picadas se podrán conservar en el refrigerador durante varios días, en una bolsa hermética. Se conservará varios meses en el congelador. No procese más de ½ taza a la vez.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA - DISCO REBANADOR/RALLADOR

Alimento	Preparación antes de rebanar	Preparación antes de rallar
Alimentos largos y finos como zanahorias, apio, pepinos, calabacines, etc.	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Dispóngalos verticalmente en la boca de llenado, apretujándolos en ésta para evitar que se muevan durante el procesado.	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Dispóngalos horizontalmente en la boca de llenado para obtener pedazos largos. Llene la boca de llenado, dejando un espacio libre de 1 pulgada arriba. Dispóngalos verticalmente en la boca de llenado para obtener pedazos cortos. Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado.
Frutas y hortalizas redondas como manzanas, cebollas, papas, pimientos, tomates, etc.	Corte las frutas/hortalizas en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Apriete los alimentos en la boca de llenado para evitar que se muevan durante el procesado. Llene la boca de llenado, dejando un espacio libre de 1 pulgada arriba. Procese, ejerciendo presión moderada.	Prepare los alimentos de la misma forma que para rebanarlos. Dispóngalos horizontalmente en la boca de llenado para obtener pedazos largos o verticalmente para obtener pedazos cortos.
Pequeñas frutas y hortalizas redondas como fresas, rábanos, champiñones, etc.	Límpielos Póngalos en la boca de llenado. Procese, ejerciendo presión moderada.	Evite rallar alimentos con alto contenido en agua. Los rábanos se rallan bien. Prepare los alimentos de la misma forma que para rebanarlos.
Col, lechuga y otras verduras con corazón duro	Córtelos verticalmente en la mitad. Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Quite el corazón. Corte las partes de abajo y arriba.	Prepare los alimentos de la misma forma que para rebanarlos.
Quesos blandos, como Mozzarella	No intente rebanarlos.	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Póngalo en el congelador durante 5 minutos antes de procesarlo. Llene la boca de llenado y procese, empujando suavemente.
Quesos firmes, como Cheddar y queso suizo	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños para caber en la boca de llenado. Llene la boca de llenado y procese, empujando suavemente.	Prepare los alimentos de la misma forma que para rebanarlos.
Quesos duros, como Parmesano	No intente rebanarlos.	No intente rallarlos.

Batido de frutas frescas

Este sabroso batido, que combina una gran variedad de frutas frescas, estará listo en tan sólo segundos.

Cantidad: 5 tazas

- ½ **taza de jugo de naranja**
- 1 taza de pedazos de 1 pulgada de melón**
- 1 banano mediano, cortado en trozos de 1 pulgada**
- 1 taza de pedazos de 1 pulgada de mango (aproximadamente 1 mango pequeño)**
- 1 taza de frambuesas o frutas del bosque (frescas o congeladas)**
- ¾ **taza de trozos de 1 pulgada de piña (fresca o en lata, escurrida)**
- 1 taza de trozos de 1 pulgada de naranja**
- 1 taza de fresas, cortadas en la mitad**
- 1 taza de hielo (aproximadamente 6 cubitos)**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Importante: Utilice frutas maduras, para que el batido sea más dulce.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 101 (4% de grasa) | Carbohidratos 25g | Proteínas 2g | Grasa 0g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 10mg | Calcio 35mg | Fibra 4g

Batido energético

Este batido le dará mucha energía.

Cantidad: 4 tazas

- ¾ **taza de jugo de granada**
- 1 mango, cortado en pedazos de 1 pulgada**
- 1 taza de uva verde o roja sin semillas**
- 1 caqui/palosanto*, cortado en pedazos de 1 pulgada**

- 1 kiwi, cortado en 4 pedazos**
- 1 taza de fresas congeladas**
- 1 taza de moras congeladas**
- 1 cucharada de germen de trigo**
- 1 cucharada de aceite de linaza**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 40 segundos.
3. Servir inmediatamente.

* Si no encuentra caqui/palosanto ("persimmon"), puede usar cualquier otra fruta madura, por ejemplo mango, papaya, piña, etc.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 163 (20% de grasa) | Carbohidratos 33g | Proteínas 2g | Grasa 4g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 7mg | Calcio 32mg | Fibra 5g

Batido de vitamina C

Este sabroso batido está lleno de vitamina C.

Cantidad: 5 tazas

- 1 taza de jugo de naranja**
- 2 tazas de fresas, cortadas en la mitad**
- 1 naranja pequeña, cortada en segmentos (aproximadamente ¾ taza)**
- 1 taza de pedazos de 1 pulgada de papaya (aproximadamente ¼ papaya grande)**
- 1 taza de pedazos de 1 pulgada de mango (aproximadamente 1 mango pequeño)**
- 2 tazas de fresas congeladas**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 30 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 287 (59% de grasa) | Carbohidratos 26g | Proteínas 4g | Grasa 20g | Grasa saturada 12g | Colesterol 46mg | Sodio 167mg | Calcio 33mg | Fibra 2g

Batido de frutas del bosque y cerezas

*Este batido lleno de vitaminas es perfecto para el desayuno.
¡Le encantará a los niños!*

Cantidad: 4 tazas

- 1/2 **taza de jugo de naranja**
- 1/2 **taza de yogur natural**
- 2 bananos, cortado en trozos**
- 1 taza de fresas, cortadas en la mitad**
- 1 taza de arándanos azules ("blueberries") congelados**
- 1 taza de cerezas congeladas**
- 1-2 cucharadas de miel (opcional)**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 160 (9% de grasa) | Carbohidratos 37g | Proteínas 3g | Grasa 2g | Grasa saturada 1g | Colesterol 4mg | Sodio 20mg | Calcio 70mg | Fibra 4g

Batido proteico

Ideal para refrescarse después de hacer ejercicio.

Cantidad: aproximadamente 4½ tazas

- 1½ taza de leche vegetal (de soya, almendra o cañamo) o regular**
- ½ taza de yogur natural o yogur de vainilla**
- 1 banano, cortado en trozos**

- 1 banano congelado, cortado en trozos de ½ pulgada**
- 1½ taza de frutas del bosque congeladas**
- 2 cucharadas de proteínas en polvo**
- 2 cucharadas de miel (opcional)**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 40 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 72 (14% de grasa) | Carbohidratos 13g | Proteínas 4g | Grasa 1g | Grasa saturada 0g | Colesterol 2mg | Sodio 46mg | Calcio 37mg | Fibra 1g

Batido "verde"

*Este batido es una deliciosa forma de incorporar más verduras a su dieta.
¡Se sorprenderá de lo sabroso que es!*

Cantidad: 5 tazas

- 1½ taza de agua filtrada**
- 1 banano, cortado en trozos**
- 1 banano congelado, cortado en trozos de ½ pulgada**
- 1 manzana, cortada en pedazos de 1 pulgada**
- 1 cucharada de aceite de linaza**
- 8 tazas de verduras (alcega, perejil, espinaca y col rizada), picadas**

1. Poner el agua, los bananos, la manzana y el aceite de linaza en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 15 segundos.
2. Sin apagar la licuadora, abrir el tapón y agregar las verduras poco a poco. Seguir licuando durante aproximadamente 1½ minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 95 (27% de grasa) | Carbohidratos 17g | Proteínas 2g | Grasa 3g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 56mg | Calcio 58mg | Fibra 3g

Batido de café con leche

Las bebidas heladas a base de café son muy fáciles de preparar en casa. Recuerde preparar los cubitos de café por adelantado.

Cantidad: 4 tazas

- 6 onzas de doble crema ("heavy cream") o crema "half-and-half"**
- 2½ tazas de café fuerte**
- 2 cucharadas de azúcar granulado**

1. Combinar la crema con ¾ taza del café. Verter la mezcla en una bandeja de cubitos de hielo. Congelar durante 8 horas o más.
2. Poner el café remanente en la jarra de la licuadora. Agregar los cubitos congelados y licue a velocidad alta durante 45 a 60 segundos. Esta bebida se demora en licuarse, porque es muy espesa.
3. Servir inmediatamente. Servir con cuchara si fuera necesario.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 40 (54% de grasa) | Carbohidratos 4g | Proteínas 1g | Grasa 2g | Grasa saturada 2g | Colesterol 8mg | Sodio 10mg | Calcio 24mg | Fibra 0g

Batido de banano

Delicioso batido, espeso y cremoso.

Cantidad: aproximadamente 4½ tazas

- 1½ taza de leche**
- 3 bananos congelados*, cortados en trozos de ½ pulgada**
- 1 cucharada de miel**

1. Poner la leche, un banano y la miel en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 15 segundos. Sin apagar la licuadora, abrir el tapón y agregar el banano remanente poco a poco.
2. Seguir licuando a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos.
3. Servir inmediatamente o conservar en el refrigerador.

* Pelar, cortar y envolver los bananos maduros en una película de plástico. Congelarlos durante 8 horas o más.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 72 (17% de grasa) | Carbohidratos 14g | Proteínas 2g | Grasa 1g | Grasa saturada 1g | Colesterol 6mg | Sodio 21mg | Calcio 52mg | Fibra 1g

"Piña colada"

Nuestra "piña colada" contiene leche de coco en vez de crema de coco, para un sabor aún más natural.

Cantidad: 5 tazas

- 1 taza de ron de buena calidad**
- ½ taza de leche de coco sin azúcar**
- 3 tazas de trozos de 2 pulgadas de piña MADURA**
- 1 taza de sorbete de coco**
- 1 taza de trocitos de ½ pulgada de piña congelada**
- 6 cubitos de hielo**

1. Poner el ron, la leche de coco, la piña fresca, el sorbete y la piña congelada en la jarra de la licuadora.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos. Sin apagar la licuadora, abrir el tapón y agregar los cubitos de hielo uno a la vez.
3. Servir con hielo.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 273 (15% de grasa) | Carbohidratos 34g | Proteínas 1g | Grasa 5g | Grasa saturada 4g | Colesterol 0mg | Sodio 18mg | Calcio 13mg | Fibra 2g

Ponche de ron helado

Bebida suave, con sabor afrutado.

Cantidad: 6 tazas

- ½ **taza de jugo de naranja**
- 1½ **onza de jugo de limón pérsico/lima ("lime") fresco (aproximadamente 2 limones)**
- ¾ **taza de ron**
- 1 cucharada de jarabe de granadina**
- 3 tazas de trozos de 2 pulgadas de piña fresca**
- 2 tazas de sorbete de mango**
- 6 cubitos de hielo**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 45 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 91 (1% de grasa) | Carbohidratos 14g | Proteínas 0g | Grasa 0g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 4mg | Calcio 7mg | Fibra 1g

"Mudslide" helado

Cantidad: 6 tazas

- 1 taza de leche**
- ¼ **taza de Kahlúa**
- ¼ **taza de vodka**
- 2 cucharadas de licor "Irish Cream"**
- 3 tazas de helado de vainilla**

1. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 40 a 45 segundos.

Información nutricional por porción (½ taza):

Calorías 232 (49% de grasa) | Carbohidratos 22g | Proteínas 3g | Grasa 13g | Grasa saturada 8g | Colesterol 46mg | Sodio 48mg | Calcio 89mg | Fibra 0g

Pancakes de queso Ricotta

Si desea, agregue una taza de arándanos azules a la mezcla antes de preparar los pancakes.

Cantidad: 18 pancakes

- 1 taza de leche**
- 1 taza de queso Ricotta bajo en grasa**
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos**
- ¼ **taza de mantequilla sin sal, derretida y enfriada**
- ½ **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ½ **cucharadita de ralladura de naranja**
- ⅓ **taza de azúcar granulado**
- 1 taza de harina común**
- ½ **cucharadita de canela en polvo**
- ½ **cucharadita de sal**
- 1½ **cucharadita de polvo de hornear**

1. Poner la leche, el queso, los huevos, la mantequilla y la vainilla en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta durante aproximadamente 15 segundos. Agregar la ralladura y procesar durante aproximadamente 10 segundos adicionales. Raspar la jarra con una espátula.
2. Agregar el resto de los ingredientes y procesar a velocidad alta, durante aproximadamente 30 segundos, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Preparar los pancakes usando ¼ taza de masa por pancake.

Información nutricional por porción (2 "pancakes"):

Calorías 188 (42% de grasa) | Carbohidratos 20g | Proteínas 7g | Grasa 9g | Grasa saturada 5g | Colesterol 71mg | Sodio 273mg | Calcio 130mg | Fibra 0g

Gofres de manzana y nueces

Deliciosos, especialmente servidos con jarabe de arce.

Cantidad: 10 gofres

- ½ **taza de nueces tostadas**
- ½ **manzana grande, rallada**
- 1¾ **taza de leche baja en grasa**
- 1 **huevo grande**
- 1 **clara de huevo grande**
- ¼ **taza de aceite vegetal**
- ¾ **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 3 **cucharadas de azúcar rubio**
- 1½ **taza de harina común**
- ¼ **taza de germen de trigo**
- 1 **cucharada + 1 cucharadita de polvo de hornear**
- ½ **cucharadita de sal**
- ¼ **cucharadita de canela en polvo**

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.
2. Agregar las nueces al tazón. Pulsar 2 ó 3 veces, a velocidad alta. Instalar el disco rebanador/rallador, el lado rallador apuntando hacia arriba. Rallar las manzanas. Reservar.
3. Poner los ingredientes secos en un tazón grande. Batir para combinar. Poner la leche, el huevo, la clara, el aceite y la vainilla en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante 20 segundos. Agregar la mitad de los ingredientes secos. Pulsar a velocidad baja para combinar. Raspar la jarra con una espátula. Agregar el resto de los ingredientes secos. Licuar a velocidad baja *justo* hasta combinar los ingredientes.
4. Poner la mezcla en un tazón grande. Incorporar la manzana y las nueces.
5. Precalentar la gofrera. Echar la cantidad recomendada de mezcla (ver el manual de instrucciones de la gofrera) en el centro de cada molde. Esparcir rápidamente la mezcla, usando una espátula a prueba de calor. Cerrar y cocer. Servir inmediatamente.

Información nutricional por gofre:

Calorías 220 (45% de grasa) | Carbohidratos 24g | Proteínas 6g | Grasa 11g | Grasa saturada 1g | Colesterol 25mg | Sodio 352mg | Calcio 230mg | Fibra 1g

Crêpes (masa)

Las crêpes son un plato muy versátil.

Son tan ricas con rellenos dulces (azúcar, mermelada de fruta, chocolate, frutas, nata montada, etc.) como con rellenos salados (huevos y jamón, vegetales con salsa holandesa, etc.).

Cantidad: 20 crêpes

- 3 **huevos grandes, a temperatura ambiente**
- ¼ **taza de mantequilla sin sal, derretida y enfriada**
- ¾ **taza de harina común**
- ½ **cucharadita de sal**
- 1 **cucharada de azúcar granulado**
- 1 **taza de leche baja en grasa, a temperatura ambiente**
- 1 **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 **cucharadita de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente**

1. Poner los huevos, la mantequilla derretida, la harina, la sal y el azúcar en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja. Sin apagar la licuadora, abrir el tapón y agregar a leche y la vainilla. Seguir licuando durante 15 a 20 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Dejar reposar la mezcla en el refrigerador durante ½ hora o más. Volver a licuar brevemente la mezcla antes de usarla. Colarla si fuera necesario.
2. Poner a derretir una cucharadita de mantequilla en un sartén de 8 pulgadas. Cuando esté caliente, agregar ¼ taza de la mezcla y mover rápidamente el sartén para esparcirla hasta que cubra el fondo de éste. Cuando la orilla esté ligeramente dorada, dar vuelta a la crêpe con una espátula a prueba de calor y cocer el otro lado por un minuto. Repetir con el resto de la mezcla.
3. Servir con relleno de yogur y nueces (ver la receta a continuación).

Información nutricional por crêpe:

Calorías 56 (52% de grasa) | Carbohidratos 5g | Proteínas 2g | Grasa 3g | Grasa saturada 2g | Colesterol 39mg | Sodio 77mg | Calcio 22mg | Fibra 0g

Crêpes con relleno de yogur y nueces

Perfectas para el desayuno.

Cantidad: 1 taza de relleno (20 crêpes)

16 onzas de yogur griego o yogur bajo en grasa

1 pizca de sal kosher

½ cucharadita de extracto natural de vainilla

3 cucharadas de miel

1¼ taza de nueces tostadas, finamente picadas

2 cucharadas de azúcar rubio

2 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

20 crêpes (receta anterior)

1. Combinar el yogur, la sal, la vainilla y la miel en un tazón pequeño. Reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.
3. Poner las nueces en el tazón. Pulsar 4 ó 5 veces a velocidad alta para picar. Agregar el azúcar, la mantequilla y la sal. Pulsar para combinar.
4. Esparcir 2 cucharadas de la mezcla de yogur en el centro de cada crêpe. Agregar 1 cucharada de la mezcla de nueces. Doblar a la mitad, luego otra vez para formar un triángulo. Servir con frutas del bosque frescas y miel.

Información nutricional por crêpe:

Calorías 186 (45% de grasa) | Carbohidratos 21g | Proteínas 4g | Grasa 10g | Grasa saturada 6g | Colesterol 79mg | Sodio 138mg | Calcio 62mg | Fibra 1g

Frittata Primavera

Las frittatas son una deliciosa alternativa a las tradicionales tortillas de huevo. Ésta no le decepcionará.

Cantidad: 10–12 porciones

3 onzas de queso Parmesano, cortado en cubitos de ½ pulgada

1 calabacín ("zucchini") pequeño (de aproximadamente 4 onzas)

1 zanahoria mediana o grande

1 pimiento rojo mediano

6 champiñones blancos medianos

1 cebolla pequeña

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de sal kosher

10 huevos grandes

¼ taza de leche entera o baja en grasa

¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
spray vegetal

6 hojas grandes de albahaca, desmenuzadas

1. Precalentar el horno a 375 °F.
2. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.
3. Poner el queso Parmesano en el tazón. Pulsar 2 ó 3 veces a velocidad alta para picar, luego procesar durante 20 a 30 segundo para rallar. Reservar.
4. Instalar el disco rebanador/rallador, el lado rallador apuntando hacia arriba. Rallar el calabacín y después, las zanahorias. Reservar, en un tazón mediano.
5. Voltear el disco para que el lado rebanador apunte hacia arriba. Cortar el pimiento, los champiñones y la cebolla en rodajas. Agregar al tazón, con el resto de los vegetales.
6. Poner el aceite en un sartén antiadherente de 12 pulgadas, apto para el horno (el sartén GreenGourmet® de Cuisinart® es perfecto para esta receta). Calentar a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregar los vegetales y 1–2 pizcas de la sal. Saltear hasta que estén suaves.
7. Poner los huevos, la leche, la sal remanente y la pimienta en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
8. Retirar los vegetales del sartén y ponerlos en un tazón. Engrasar el sartén con spray vegetal. Regresar los vegetales en el sartén y agregar la mezcla de huevo. Esparcir el queso y la albahaca encima. Cocer a fuego medio-lento hasta que el fondo esté *justo* cuajado. Meter al horno y cocer durante 20 a 25 minutos adicionales, hasta dorarse.
9. Retirar del horno y dejar enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 117 (58% de grasa) | Carbohidratos 3g | Proteínas 9g | Grasa 8g | Grasa saturada 3g | Colesterol 183mg | Sodio 264mg | Calcio 114mg | Fibra 1g

Crema de calabaza moscada con mantequilla de tocino y salvia

La mantequilla de tocino y salvia es un delicioso acompañamiento para esta relajante sopa de invierno.

Cantidad: 8 tazas

Crema:

- 1 chalote mediano (de aproximadamente ¾ onza), picado**
- 3 puerros pequeños (parte blanca y clara únicamente) limpios y cortados en rodajas de 1 pulgada (aproximadamente 6 onzas)**
- 1 cucharada de mantequilla sin sal**
- 1 calabaza moscada ("butternut squash") de aproximadamente 2½ libras, pelada y cortada en cubos de 2 pulgadas**
- 1 diente de ajo, machacado**
- 1 ramita de tomillo**
- 2 cucharaditas de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2 cucharadas de jerez**
- 5 tazas de caldo de pollo bajo en sodio**

Mantequilla de tocino y salvia:

- 2 lonjas de tocino, picado y cocinado (aproximadamente 2 cucharadas)**
- 3-4 hojas de salvia fresca**
- 4 onzas de mantequilla sin sal de BUENA calidad, como Plugrá o Kerrygold, cortada en pedazos y a temperatura ambiente**
- 1 pizca de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**

Crema:

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el chalote y el puerro en el tazón y pulsar 8 a 10 veces, a velocidad alta.
2. Poner la mantequilla a derretir a fuego medio o medio-lento, en una olla grande. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar el chalote/puerro picado y saltear durante aproximadamente 5 minutos, hasta que esté suave. Agregar la calabaza moscada, el

ajo, el tomillo, ½ cucharadita de sal y la pimienta. Revolver y cocer durante 5 minutos adicionales. Agregar el jerez. Después de que el jerez se haya evaporado, agregar suficientemente caldo como para sumergir completamente la calabaza. Subir el fuego. Después de que el líquido empiece a hervir, reducir el fuego y seguir cocinando a fuego lento durante 25 a 30 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Durante este tiempo, preparar la mantequilla.

3. Colar la sopa, reservando el líquido y tirando el tomillo. Poner la mitad del líquido y la mitad de los vegetales en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante 10 segundos, luego terminar de licuar a velocidad alta. Poner la crema en una olla limpia. Repetir con el resto de los ingredientes, usando menos líquido si fuera necesario. Sazonar a gusto, agregando ½ cucharadita de sal a la vez.
4. Para servir: Servir la crema en cuencos individuales, con una porción de mantequilla.

Mantequilla de tocino y salvia:

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el tocino y la salvia en el tazón y pulsar a velocidad alta hasta que estén finamente picados. Agregar la mantequilla y una pizca de sal y de pimienta. Procesar para combinar, raspando el tazón si fuera necesario.
2. Formar una barra de mantequilla y envolverla seguramente en una película de plástico, torciendo las extremidades. Refrigerar hasta el momento de usar. La mantequilla debería estar muy fría y firme.

Información nutricional por porción (1 taza, con 1 cucharada de mantequilla):

Calorías 157 (31% de grasa) | Carbohidratos 23g | Proteínas 3g | Grasa 6g | Grasa saturada 4g | Colesterol 15mg | Sodio 1319mg | Calcio 142mg | Fibra 3g

Información nutricional por cucharadita de mantequilla:

Calorías 37 (98% de grasa) | Carbohidratos 0g | Proteínas 0g | Grasa 4g | Grasa saturada 3g | Colesterol 12mg | Sodio 12mg | Calcio 1mg | Fibra 0g

Crema de zanahoria y jengibre

Perfecta en cualquier estación del año.

Cantidad: aproximadamente 4½ tazas

- 1 cebolla pequeña (de aproximadamente 3 onzas)**
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva**
- ½ onza de jengibre, pelado**
- 1 diente de ajo**
- 1 libra de zanahorias, peladas y cortadas para caber verticalmente en la boca de llenado**
- ¼ cucharadita de canela en polvo**
- ⅛ cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo**
- 1 pizca de nuez moscada rallada**
- 1 ramita de tomillo**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio**

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner la cebolla en el tazón y pulsar a velocidad alta 8 a 10 veces.
2. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla y saltear suavemente. Durante este tiempo, poner el jengibre y el ajo en el tazón y procesar a velocidad alta para picar. Agregar a la cacerola.

3. Instalar el disco rebanador/rallador, el lado rebanador puntando hacia arriba. Cortar las zanahorias en rodajas y agregar a la cacerola, junto con la canela, la pimienta de Jamaica y la nuez moscada. Revolver y dejar que caliente.
4. Agregar el caldo de pollo. Subir el fuego. Cuando la sopa empiece a hervir, reducir el fuego. Cubrir y cocer a fuego lento durante 50 a 60 segundos, hasta que las zanahorias estén suaves.
5. Colar la sopa, reservando los vegetales y el caldo por separado. Poner la mitad de los vegetales y la mitad del caldo en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante 10 segundos, luego terminar de licuar a velocidad alta. Poner la crema en una olla limpia. Repetir con el resto de los ingredientes. Ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 79 (44% de grasa) | Carbohidratos 10g | Proteínas 2g | Grasa 4g | Grasa saturada 2g | Colesterol 10mg | Sodio 611mg | Calcio 57mg | Fibra 2g

Crema de chirivía y manzana

Ideal para la cena, acompañada con una ensalada y pan crujiente.

Cantidad: 8 tazas

- 1 cebolla mediana (de aproximadamente 6 onzas), cortada en pedazos de 1 pulgada**
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal**
- 2 libra de chirivías ("parsnips"), peladas y cortadas para caber verticalmente en la boca de llenado**
- 1 manzana pequeña (de aproximadamente 6 onzas), pelada y cortada en cuartos**
- 1 papa mediana (de aproximadamente 7 onzas), pelada y cortada longitudinalmente en la mitad**
- 1-2 ramitas de tomillo**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio + un poco más para aclarar la crema**

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner la cebolla en el tazón y pulsar 8 a 10 veces, a velocidad alta.

2. Poner la mantequilla a derretir a fuego medio, en una cacerola mediana. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar la cebolla. Bajar un poco el fuego y cocer la cebolla hasta que esté tierna, sin permitir que se dore. Instalar el disco rebanador/rallador, el lado rallador apuntando hacia arriba.
3. Cortar las chirivías en rodajas. Agregar a la cacerola. Cortar la manzana en rodajas. Agregar a la cacerola. Añadir el tomillo y la sal. Revolver bien.
4. Agregar el caldo y dejar hervir. Cuando el caldo empiece a hervir, reducir el fuego y seguir cociendo a fuego bajo durante 20 a 30 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los vegetales estén suaves.
5. Colar la sopa, reservando los vegetales y el caldo por separado. Poner la mitad de los vegetales y 1½ taza del caldo en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante 10 segundos, luego terminar de licuar a velocidad alta. Poner la crema en una olla limpia. Repetir con el resto de los ingredientes.
6. Esta sopa es muy espesa. Si desea que sea menos espesa, agregue un poco de caldo caliente. Ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 150 (18% de grasa) | Carbohidratos 29g | Proteínas 3g | Grasa 3g | Grasa saturada 2g | Colesterol 8mg | Sodio 641mg | Calcio 77mg | Fibra 7g

Crema de pimiento rojo asado

Sabrosa sopa que puede servirse caliente o fría.

Cantidad: 5 tazas

- 6 pimientos rojos, sin semillas**
- 6 dientes de ajo**
- ¼ cebolla pequeña, cortada en pedazos de ½ pulgada**
- ½ cucharada de mantequilla sin sal**
- 1 chalote pequeño (de aproximadamente 1 onzas), cortado en pedazos de ½ pulgada**
- 2 cucharadas de jerez**
- 2½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio**
- 1½ cucharadita de azúcar granulado**
- ½ cucharadita de sal marina o kosher**

1–2 pizcas de pimienta negra recién molida

½ cucharadita de ralladura de naranja

½ cucharadas de vinagre balsámico blanco

1. Aplastar los pimientos y disponerlos en una bandeja forrada con papel de aluminio. Poner la bandeja en la rejilla superior del horno y asar los pimientos hasta que la piel esté morena. Retirar del horno y poner en un tazón. Cubrir con una película de plástico. Reservar.
2. Mientras los pimientos están en el horno, preparar el resto de los ingredientes. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el ajo y la cebolla en el tazón y pulsar 2 ó 3 veces, a velocidad alta. Reservar.
3. Poner la mantequilla a derretir a fuego medio, en una cacerola mediana. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar el ajo, el chalote y la cebolla. Cocer hasta que estén suaves. Agregar el jerez y seguir cociendo a fuego lento hasta reducir el líquido a la mitad. Agregar el caldo y cocer a fuego a medio-alto, *justo* hasta que hierva. Agregar el azúcar, la sal, la pimienta y la ralladura. Reducir el fuego y seguir cociendo a fuego bajo durante 5 minutos. Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora.
4. Quitar la piel de los pimientos y cortarlos en cuartos. Agregarlos a la jarra, junto con el vinagre.
5. Pulsar 3–4 veces, a velocidad alta, luego licuar a velocidad alta durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Ajustar la sazón y servir caliente o frío.

Información nutricional por porción (1 taza):

Calorías 92 (15% de grasa) | Carbohidratos 16g | Proteínas 4g | Grasa 2g | Grasa saturada 1g | Colesterol 3mg | Sodio 524mg | Calcio 24mg | Fibra 4g

Salsa de chile ancho

Esta tradicional salsa picante es perfecta para acompañar la mayoría de los platos mejicanos, especialmente las enchiladas.

Cantidad: 5 tazas

- 9 chiles anchos, secos**
- 2 chalotes grandes, cortados en pedacitos de ½ pulgada**
- 2 dientes de ajo**
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en trocitos de ½ pulgada**

-
- 1 zanahoria mediana o grande, cortada en trocitos de ½ pulgada**
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
 - ½ taza de vino blanco**
 - 3½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio, caliente**
 - 2 cucharaditas de sal kosher**
 - 4½ cucharadas de miel**
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco**

1. Poner los chiles en un tazón y cubrirlos con agua hervida. Cubrir el tazón con papel de aluminio o con un plato. Dejar reposar durante 30 a 45 minutos, hasta que los chiles estén suaves. Cuando estén suaves, retirar las semillas y los tallos y reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el ajo, la cebolla, el jalapeño y la zanahoria en el tazón y pulsar 2 ó 3 veces, a velocidad alta. Reservar.
3. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en un sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, agregar los vegetales picados y 1–2 pizcas de sal. Saltear durante 6 a 8 minutos, hasta dorarse.
4. Agregar los chiles y cocer durante 1 minuto adicional. Agregar el vino. Raspar el fondo del sartén. Reducir el vino hasta evaporarse casi por completo. Agregar el caldo y dejar hervir. Reducir el fuego y seguir cociendo a fuego bajo durante 10 a 15 minutos. Agregar el resto de los ingredientes.
5. Verter la mezcla en la jarra de la licuadora. Pulsar 3 veces a velocidad alta, luego licuar a velocidad alta durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 26 (13% de grasa) | Carbohidratos 4g | Proteínas 1g | Grasa 0g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 162mg | Calcio 6mg | Fibra 0g

Salsa Marinara

*Esta versátil salsa es perfecta para acompañar pasta o preparar pizza.
¡También se congela muy bien!*

Cantidad: 3 a 3½ tazas

- 5 dientes de ajo**
- ½ cebolla pequeña, cortada en pedazos de ½ pulgada**
- ¼ bulbo de hinojo**

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 lata de 28 onzas de tomates italianos con jugo**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 2½ cucharaditas de orégano seco**
- 2½ cucharadas de azúcar granulado**
- 6 hojas de albahaca grandes, desmenuzadas**

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el ajo y la cebolla en el tazón. Pulsar 2 ó 3 veces, a velocidad alta. Reservar.
2. Instalar el disco rebanador/rallador, el lado rallador apuntando hacia arriba. Rebanar el hinojo.
3. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego lento, en una salteadora grande. Agregar el ajo y la cebolla y saltear durante 5 minutos, hasta que estén suaves, pero sin permitir que se doren.
4. Agregar el hinojo y una pizca de la sal. Cocer durante 6 a 8 minutos, hasta que esté suave y ligeramente dorado.
5. Agregar los tomates y su jugo, aplastándolas suavemente con un cucharón de madera. Cocer hasta que la mezcla hierva bien. Agregar entonces las especias, el azúcar y la albahaca. Cocer a fuego lento durante 20 a 30 minutos, hasta espesarse.
6. Poner la salsa en la jarra de la licuadora. Agregar el resto de la sal y del azúcar. Pulsar 8 a 12 veces, a velocidad baja, hasta obtener la textura deseada. Si desea que la salsa sea más homogénea, pulsar 4 veces, y luego licuar a velocidad baja.
7. Ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (¼ taza):

Calorías 33 (27% de grasa) | Carbohidratos 6g | Proteínas 1g | Grasa 1g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 163mg | Calcio 15mg | Fibra 1g

Salsa holandesa

Cantidad: 1 taza

½ taza (¼ libra; 1 barra) de mantequilla sin sal

4 yemas de huevo grande

¼ cucharadita de sal kosher

1 pizca de mostaza en polvo

1 pizca de pimienta negra recién molida

1½ cucharada de jugo de limón fresco

1. Poner la mantequilla en una cacerola y derretirla a fuego lento.
2. Poner el resto de los ingredientes en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante aproximadamente 30 segundos.
3. Sin apagar la licuadora, retirar el tapón y agregar lentamente la mantequilla caliente, 1 cucharada a la vez. Licuar durante 15 segundos después de cada adición para combinar los ingredientes. Tras haber agregado toda la mantequilla, cerrar el tapón y seguir licuado durante 45 a 60 segundos. Licuar hasta que la mezcla se vuelva espesa.
4. Ajustar la sazón al gusto. Servir aún caliente.

Importante: Puede que sea necesario cubrir la tapa con un paño de cocina para evitar las salpicaduras al agregar la mantequilla.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 114 (97% de grasa) | Carbohidratos 0g | Proteínas 1g | Grasa 12g | Grasa saturada 7g | Colesterol 82mg | Sodio 35mg | Calcio 6mg | Fibra 0g

Pesto

Cantidad: ½ taza

1 onza de queso Parmesano, cortado en cubitos de ½ pulgada

1 taza de piñones, ligeramente tostados

2 dientes de ajo

½ cucharadita de sal marina o sal kosher

1 taza de hojas de albahaca fresca (aproximadamente 1 onza)

1 pizca de pimienta negra recién molida

½ taza de aceite de oliva virgen extra

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el queso en el tazón. Pulsar 5 veces a velocidad alta, luego procesar durante 20 segundos adicionales, hasta picarlo fino. Reservar.
2. Poner las nueces en el tazón. Pulsar 5 veces, a velocidad alta. Agregar el ajo y la sal. Pulsar 5 veces, a velocidad alta. Raspar el tazón. Agregar la albahaca, la pimienta y la mitad del aceite de oliva. Pulsar varias veces, luego procesar a velocidad alta hasta que la mezcla adquiera una consistencia suave. Raspar el tazón. Agregar el queso reservado y combinar.
3. Sin apagar el aparato, agregar lentamente el aceite de oliva remanente por el empujador. Procesar hasta obtener la consistencia deseada.
4. Verter la mezcla en un recipiente de cristal, dar golpecitos al recipiente para eliminar las burbujas de aire y allanar la superficie del pesto. Cubrir con una capa de aceite de oliva, luego con una película de plástico y refrigerar. El pesto podrá guardarse durante 5 días en el refrigerador, o bien congelarse.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 125 (90% de grasa) | Carbohidratos 1g | Proteínas 2g | Grasa 13g | Grasa saturada 2g | Colesterol 2mg | Sodio 190mg | Calcio 52mg | Fibra 0g

Vinagreta básica

Este aliño sencillo es ideal para acompañar ensaladas de vegetales. Sustituya la mezcla de albahaca/tomillo/mejorana por 1½ cucharadita de hierbas de Provence si desea.

Cantidad: 1 taza

¼ taza de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de mostaza de Dijon

¼ taza de perejil fresco

½ cucharadita de albahaca seca

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de mejorana seca

¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida

½ cucharadita de sal kosher

¾ taza de aceite de oliva virgen extra

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.
2. Poner todos los ingredientes, menos el aceite, en el tazón. Pulsar a velocidad alta para picar, luego procesar a velocidad alta hasta que el perejil esté finamente picado.
3. Sin apagar el aparato, agregar el aceite de oliva lentamente por el empujador y procesar durante aproximadamente 45 a 60 segundos, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 91 (99% de grasa) | Carbohidratos 0g | Proteínas 0g | Grasa 11g | Grasa saturada 2g | Colesterol 0mg | Sodio 76mg | Calcio 3mg | Fibra 0g

Hummus de ajo asado

El sabor dulce del pimiento y el sabor agrídulce del limón se combinan maravillosamente en esta sabrosa versión de la famosa salsa mediterránea.

Cantidad: 2 tazas

- 1 bulbo de ajo (o 10–12 dientes de ajo pelado)
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 lata de 19 onzas de garbanzos, escurridos
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de salsa Tahini
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ⅓ taza de agua (o menos, al gusto)

1. Precalentar el horno a 400 °F. Cortar la parte superior del bulbo de ajo para exponer cada diente. Poner el ajo en el medio de un pedazo de papel de aluminio grande. Esparcir 2 cucharadas del aceite encima. Nota: hacer lo mismo con dientes de ajo. Envolver bien. Meter al horno, sobre una bandeja. Asar durante 40 minutos, hasta que el ajo esté fragante. Dejar enfriar.
2. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora. Poner el perejil en el tazón y pulsar 2 ó 3 veces a velocidad alta para picar. Agregar el ajo, los garbanzos, el jugo de limón, la

salsa Tahini, la sal y el comino. Pulsar 2 ó 3 veces a velocidad alta para picar, luego procesar a velocidad alta hasta obtener una consistencia homogénea. Sin apagar el aparato, agregar el agua lentamente por el empujador. Agregar más agua si desea.

3. Antes de servir, cubrir el hummus con un capa fina de aceite de oliva y esparcir páprika y perejil picado encima. Servir a temperatura ambiente con pan pita, chips de pita o verduras crudas.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 128 (58% de grasa) | Carbohidratos 10g | Proteínas 4g | Grasa 9g | Grasa saturada 1g | Colesterol 0mg | Sodio 367mg | Calcio 27mg | Fibra 2g

Salsa de mango

Perfecta para acompañar pescado asado, pollo o filetes de cerdo. También puede servirse con chips de maíz. Nos encanta con croquetas de cangrejo (receta a continuación).

Cantidad: 2 tazas

- ¼ pimiento rojo grande, cortado en pedazos de ½ pulgada
- 1 diente de ajo
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas y cortado en trocitos de ½ pulgada
- ½ cebolla roja pequeña, cortada en pedazos de ½ pulgada
- 1 mango, pelado y cortado en cubitos de ½ pulgada
- 1½ cucharada de cilantro fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón pérsico/lima ("lime") fresco
- 1½ cucharadita de vinagre de arroz (también puede usar vinagre de frambuesa o vinagre balsámico)
- ½ cucharadita de miel
- 1 pizca de sal kosher

1. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.
2. Poner el pimiento rojo en el tazón y pulsar 2 veces, a velocidad alta. Reservar, en un tazón mediano.
3. Poner el ajo, el jalapeño y la cebolla en el tazón. Pulsar 2 ó 3 veces, a velocidad alta. Reservar, junto con el pimiento rojo.

4. Poner el mango y el cilantro en el tazón y pulsar 5 ó 6 veces a velocidad alta para picar grueso.
5. Reservar, junto con los vegetales picados. Agregar el jugo de limón, el vinagre, la miel y la sal. Cubrir y dejar reposar durante 30 minutos o más para combinar los sabores.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 11 (3% de grasa) | Carbohidratos 3g | Proteínas 0g | Grasa 0g | Grasa saturada 0g | Colesterol 0mg | Sodio 7mg | Calcio 2mg | Fibra 0g

Croquetas de cangrejo

El secreto de estas delicadas y deliciosas croquetas está en la mezcla final, muy suave. Sírvala con nuestra salsa de mango (receta anterior)

Cantidad: 16 croquetas

16 onzas de carne de cangrejo

1 pimiento rojo mediano, cortado en pedazos de ½ pulgada

1 jalapeño, sin semillas y cortado en trocitos de ½ pulgada

3 cebolletas ("green onions"), cortadas en trozos de ½ pulgada

1 diente de ajo

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

¼ cucharadita de sal kosher

1 huevo, ligeramente batido

1½ taza de pan rallado japonés "panko" + un poco para rebozar

½ taza de mayonesa

1 cucharadita de salsa Worcestershire

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1½ cucharadita de salsa Old Bay® u otra salsa para cangrejo salsa picante (opcional)

1 cucharada de aceite vegetal

1. Quitar los posibles cartílagos de la carne de cangrejo. Refrigerar hasta el momento de usar

2. Instalar la cuchilla picadora en la procesadora.

3. Poner la pimienta roja en el tazón. Pulsar 3 veces, a velocidad alta. Reservar, en un tazón mediano.

4. Agregar el jalapeño, las cebolletas y el ajo. Pulsar 3 veces, a velocidad alta. Agregar al tazón, con el pimiento rojo.

5. Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en un sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, agregar los vegetales picados. Saltear durante 6 a 8 minutos, hasta que estén suaves. Retirar del fuego y dejar enfriar durante unos minutos.

6. Después de enfriar, combinar con la carne de cangrejo. Agregar el huevo, el pan rallado, la mayonesa, la salsa Worcestershire, la mostaza y la salsa para cangrejo. Añadir salsa picante si desea. Mezclar los ingredientes muy suavemente, a mano (la mejor forma para hacer esto), o usando una cuchara. Tenga cuidado de no romper la carne de cangrejo.

7. Formar croquetas ovaladas de ¼ taza de mezcla. Disponer las croquetas sobre un plato limpio, entre hojas de papel encerado. Cubrir con una película de plástico y refrigerar durante 1 hora antes de cocer.

8. Poner el aceite a calentar a fuego medio, en un sartén antiadherente grande. Rebozar las croquetas en un poco de pan rallado. Cuando el aceite esté caliente, saltear las croquetas durante aproximadamente 3 a 5 minutos por cada lado. Las croquetas deberían estar bien doradas.

9. Servir inmediatamente. Servir con pedacitos de limón.

Información nutricional por croqueta:

Calorías 64 (29% de grasa) | Carbohidratos 7g | Proteínas 5g | Grasa 2g | Grasa saturada 0g | Colesterol 38mg | Sodio 263mg | Calcio 15mg | Fibra 1g

Budín de calabaza

Puede preparar la masa de este budín por adelantado y cocerlo durante la cena, para saborearlo recién salido del horno. Aderécelo con nata montada.

Cantidad: 10–12 porciones

1 cucharada de mantequilla sin sal

1 libra de pan Challah, cortado en pedazos de 2 pulgadas

6 huevos grandes

1 lata de 15 onzas de puré de calabaza (1½ a 1¾ taza)

1 lata de 12 onzas de leche evaporada baja en grasa

½ taza + 2 cucharadas de azúcar granulado

½ cucharada de extracto natural de vainilla

1¼ taza de doble crema ("heavy cream")

½ cucharadita de canela en polvo

⅛ cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo

⅛ cucharadita de jengibre en polvo

1 pizca de nuez moscada rallada

1. Enmantequillar un molde de soufflé u otra fuente de 2 cuartos de galón. Poner el pan en un tazón grande.
2. Poner el resto de los ingredientes en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante aproximadamente 30 a 45 segundos, hasta obtener una mezcla homogénea. Verter a mezcla encima del pan y revolver. Dejar reposar durante 45 minutos o cubrir y refrigerar durante 12 horas (sacar del refrigerador 30 minutos antes de cocer). Verter la mezcla en el molde preparado.
3. Precalentar el horno a 325 °F. Poner el molde de soufflé en una bandeja más grande. Meter la bandeja al horno y llenarla con 1 pulgada de agua tibia. Cubrir con papel de aluminio. Hornear durante aproximadamente 75 minutos, retirando el papel de aluminio después de 60 minutos. Cuando la temperatura interna del budín alcance 140 °F, retirar del horno y dejar enfriar durante 20 minutos. Servir con nata montada.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 242 (46% de grasa) | Carbohidratos 25g | Proteínas 7g | Grasa 12g | Grasa saturada 6g | Colesterol 148mg | Sodio 189mg | Calcio 123mg | Fibra 1g

Flanes de coco

Postre "paradisiaco", como las islas que lo inspiraron.

Cantidad: 4 porciones

1 lata de 13½ onzas de leche de coco sin azúcar

⅔ taza de doble crema ("heavy cream")

½ cucharadita de extracto natural de vainilla

¼ cucharadita de extracto natural de coco

½ taza de coco rallado sin azúcar

2 huevos grandes

4 yemas de huevo grande

½ taza de azúcar granulado

¼ cucharadita de sal

1. Precalentar el horno a 300 °F. Verter 1 pulgada de agua en un molde cuadrado de 9 pulgadas.
2. Poner la leche de coco, la crema, los extractos y el coco rallado en una cacerola. Dejar que la mezcla hierva, luego baje el fuego. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 10 minutos.
3. Poner los huevos, las yemas, el azúcar y la sal en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja durante 45 segundos, hasta que los huevos adquieran un color pálido. Raspar la jarra para obtener una mezcla homogénea.
4. Colar la mezcla con colador de malla fina, exprimiendo todo el líquido del coco. Tirar el coco rallado. Retirar el tapón de la tapa. Encender la licuadora a velocidad baja y agregar lentamente la mezcla tibia por el orificio en la tapa. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar la mezcla descansar durante 15 minutos. Sacar la espuma de encima, hasta que solamente quede una mezcla amarilla. Verter la mezcla en moldes. Sacar la espuma remanente de encima con una cuchara.
5. Poner los moldes en el molde preparado y cubrir con papel de aluminio. Meter al horno por 35 a 40 minutos, hasta que estén justo cuajados.
6. Retirar del horno y dejar enfriar. Cubrir con una película de plástico y refrigerar durante 2 horas antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 543 (71% de grasa) | Carbohidratos 32g | Proteínas 8g | Grasa 44g | Grasa saturada 32g | Colesterol 370mg | Sodio 232mg | Calcio 63mg | Fibra 1g

Mousse de chocolate sin lácteos

¡Este mousse de chocolate es tan rico como el original!

Cantidad: 10 porciones de ½ taza

**12 onzas (1½ taza) de chocolate semi-dulce ("semisweet")
picado o de chispas de chocolate**

⅓ taza de azúcar granulado

½ cucharada de extracto natural de vainilla

1 taza de leche de soya

**1 paquete de 14–16 onzas de tofu suave, escurrido
y cortado en cubitos de 1 pulgada**

1. Poner el chocolate, el azúcar y la vainilla en la jarra de la licuadora.
2. Poner la leche a calentar a fuego medio, en una cacerola. Calentar justo hasta que hierva. Agregar la leche caliente a la jarra y licuar a velocidad baja. Agregar los cubitos de tofu por la abertura en la tapa, sin apagar la licuadora.
3. Licuar durante aproximadamente 45 segundos, raspando la jarra si fuera necesario, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Verter la mezcla en moldes individuales. Golpear los moldes sobre la encimera para eliminar las burbujas de aire. Cubrir con una película de plástico y refrigerar durante 2 horas antes de servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 222 (42% de grasa) | Carbohidratos 31g | Proteínas 4g | Grasa 11g |
Grasa saturada 6g | Colesterol 0mg | Sodio 151mg | Calcio 27mg | Fibra 2g*

