

thermomix

Revista digital

Enero 2021



—
**DETOX DE
LAS FIESTAS**

—
**TU PROPIA
HUERTA**

Índice



Detox de las fiestas

Después de los excesos de las fiestas llega el momento de comenzar un nuevo año. Te dejamos algunas ideas par empezar el 2021 con buen pie.

pág. 03



Nuevo año, nuevos comienzos

Resoluciones para comenzar este nuevo año con muchos proyectos y motivación para los mismos.

pág. 12



Tu propia huerta en casa

¿Qué mejor que cultivar tus propios ingredientes para cocinar las más ricas recetas en tu Thermomix?

pág. 14

Detox de las fiestas

Recupérate de los excesos después de las fiestas

Las fiestas han llegado a su fin. Seguro que disfrutaste de muchas delicias hechas en tu Thermomix. Después de tanto vitél toné, pan dulce, turrone, sidra y las riquísimas cenas en familia, los excesos son comunes en esta época. Ahora ha llegado el momento de comenzar el año con buen pie. Para eso te dejamos algunas ideas con Thermomix como tu aliado número uno.

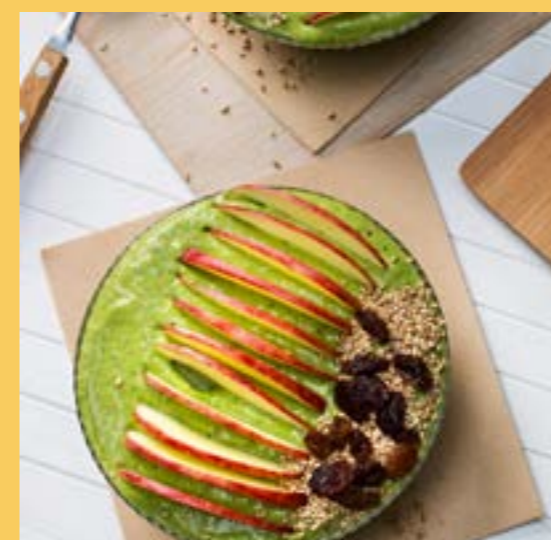
Frutas, verduras y hortalizas

Es clave incluirlas a diario en nuestra alimentación e intentar que esta sea “lo más natural posible”. Al basarnos en alimentos frescos (y mejor “de temporada”), conseguimos el beneficio del aporte de vitaminas, minerales, macronutrientes y fibra necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Para eso unos ricos batidos te ayudarán a comenzar con buenos hábitos, aumentando la ingesta de frutas y verduras.



Recetas

Ideas para incluir más frutas, verduras y hortalizas en tu dieta del día a día



Smoothie bowl de kale y manzana

INGREDIENTES SMOOTHIE	(aprox. 100 g)
• 3 bananas en trozos (congelados)	• 20 g de jengibre fresco
• 1 palta madura	• 1 cucharadita de tahini
• 50 g de kale	TOPPING
• 1 manzana sin pepitas	• 1 manzana en láminas
• 1 pepino pelado, sin semillas y en trozos	• 2 cucharadas de pasas sin semillas
	• 2 cucharadas de semillas de sésamo tostado

PREPARACIÓN SMOOTHIE

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 seg/vel 10. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture de nuevo 30 seg/vel 10. Reparta el smoothie en dos boles.

TOPPING

2. Decore con los ingredientes del topping. Sirva inmediatamente.

Paletas de sandía y limón

INGREDIENTES

- 1 limón
- 800 g de sandía (en trozos, sin pepitas)
- 30 g de miel (opcional)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Con un rallador, ralle la piel de ½ limón (solo la parte amarilla) y exprima el zumo del limón.
2. Ponga en el vaso la ralladura de limón, la sandía, la miel, el zumo de limón y la sal y triture 30 seg/vel 10. Vierta la mezcla en moldes de polo y reserve en el congelador de un día para otro (8-12 horas). Retire los polos del congelador, desmolde y sirva.





Néctar de frutas

INGREDIENTES

- 300 g de fruta fresca variada (cortada en trozos si fuera necesario)
- 1 limón pelado sin nada de parte blanca ni pepitas
- 50 g de azúcar (ajuste a su gusto)
- 500 g de agua
- cubitos de hielo para servir

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la fruta, el limón y el azúcar y triture 1 min/vel 9.
2. Añada el agua y mezcle 5 seg/vel 5. Sirva inmediatamente con cubitos de hielo.



Jugo de naranja y zanahoria

INGREDIENTES

- 500 g de naranja pelada, sin nada de parte blanca ni semillas
- 150 g de zanahoria
- naranja pelada, en trozos de 2 cm
- 20 - 60 g de azúcar
- 200 g de agua
- 12 - 16 cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las naranjas, las zanahorias, el azúcar y el agua. Triture 2 min/vel 10. Reparta los hielos en 4 vasos, añada el zumo y sirva inmediatamente.

Esta receta de pulpa congelada te va a ayudar a estar siempre lista y tener siempre a mano todos los ingredientes que necesitás para hacer los más frescos, rápidos y deliciosos smoothies en tu Thermomix. ¡Es de lo más útil!

Pulpa congelada de fruta que no se oxida

INGREDIENTES

- 500 g de kiwis en trozos

PREPARACIÓN

1. Ponga los kiwis en el vaso y triture 1 min/vel 10. Reparta en 10 bolsas con cierre hermético (aprox. 50 g c/u), cierre las bolsas evitando que quede aire y reserve en el congelador un mínimo de 4 horas. Utilice a su conveniencia.



Tomar mucha agua

¿Por qué? Tomar agua entre horas así como antes y después de las comidas ayuda a la digestión, evita el estreñimiento y ayuda a la eliminación de líquidos. Lo recomendable es 2 litros al día (8 vasos). También podés consumirla en forma de infusiones.

Comer comida casera

Los especialistas dicen que es importante programar qué vamos a comer cada día y usar siempre productos frescos cocinados en casa. Las cocciones han de ser lo más sencillas posibles (plancha, vapor o cocidas), con poco aceite (preferentemente de oliva), y en cantidades adecuadas para saciarnos sin excesos. Así se logrará llevar una dieta equilibrada, variada y nutritiva.

Algunas opciones de platos sanos, nutritivos y exquisitos



Crema vegana de cilantro y espinacas

INGREDIENTES

- 200 g de brócoli, en floretes
- 200 g de zanahorias, en rodajas
- 250 g agua
- 20 g de cilantro, solamente las hojas
- 100 g de hojas de espinaca fresca
- 2 tortillas
- 1 cda de concentrado de caldo de verdura o bien 1 - 1 ½ cdita de sal, o a gusto
- 100 g de cebolla, en cuartos
- 1 diente de ajo, pelado
- 330 g de leche de coco

PREPARACIÓN

1. Coloque el recipiente Varoma sobre la tapa del vaso. Coloque en el recipiente Varoma el brócoli y las zanahorias. Tape el Varoma, retire de la tapa del vaso y reserve.
2. Coloque en el vaso el agua, el cilantro, las espinacas, las tortillas, el concentrado de verduras, la cebolla, el ajo y la leche de coco, licue 1 min/vel 10.
3. Coloque el recipiente Varoma en su posición y cocine 25 min/Varoma/vel 1.
4. Retire el Varoma cuidadosamente, coloque las verduras en tazones y sirva la sopa caliente.



Ensalada detox con cerezas

INGREDIENTES

ENSALADA

- 400 g de agua
- 200 g de alcachofas congelados en cuartos
- 150 g de cerezas
- 100 g de hojas de lechuga (variedad lollo rosso) en trozos
- 200 g de garbanzos cocidos (en conserva)
- 100 g de cebolla roja en cuartos
- 2 tallos de apio en trozos
- 1 manzana Golden en cuartos, sin semillas
- 30 g de nueces peladas troceadas
- ½ mango maduro en bastones

PREPARACIÓN

ENSALADA

1. Ponga el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las alcachofas. Programe 20 min/Varoma/vel 1. Mientras tanto, deshuese las cerezas y póngalas en una fuente grande junto con la lechuga y los garbanzos. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y deje enfriar las alcachofas (aprox. 15 minutos) antes de añadirles a la ensalada. Vacíe el vaso.
2. Ponga en el vaso la cebolla y trocee 3 seg/vel 5. Incorpórela a la fuente.
3. Ponga en el vaso el apio y la manzana. Trocee 4 seg/vel 4. Viértalo en la fuente con el resto de ingredientes y añada las nueces y el mango. Reserve.

VINAGRETA DE MANGO

4. Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 seg/vel 7. Riegue la ensalada con la vinagreta, mezcle y sirva.



Ensalada de zucchini y mango

INGREDIENTES

- 1 - 2 zucchinis pequeños con piel (en bastones de 8 x 0,5 cm)
- 1 mango maduro (medio cortado en bastones de 8 x 0,5 cm y medio en trozos)
- 2 chalotas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 - 4 ramitas de cilantro fresco
- 20 g de jugo de lima
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de pipas de calabaza para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Ponga en una ensaladera los bastones de calabacín y de mango.
2. Ponga en el vaso los trozos de la otra mitad del mango, las chalotas, el aceite, el cilantro, el zumo de lima, la sal y la pimienta y pique 10 seg/vel 4. Vierta en la ensaladera, añada las pipas, mezcle bien y sirva.



Pizza con masa de brócoli

INGREDIENTES

- 400 g de ramilletes de brócoli
- 4 dientes de ajo laminados
- 250 g de mozzarella de barra en trozos
- 80 g de queso parmesano en trozos
- 2 huevos
- 2 pizcas de sal

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 220°C. Ponga los ramilletes de brócoli en una bandeja de horno. Envuelva en papel de aluminio el ajo laminado y colóquelo en la bandeja de horno con el brócoli.
2. Hornee durante 15 minutos (220°C). Retire la bandeja del horno y suba la temperatura a 250°C. Deje enfriar aprox. 10 minutos.
3. Ponga en el vaso la mozzarella y ralle 8 seg/vel 10. Retire a bol y reserve.
4. Ponga en el vaso el queso parmesano y ralle 10 seg/vel 10. Retire a otro bol y reserve.
5. Ponga en el vaso 340 g de ramilletes de brócoli horneado, 125 g de mozzarella rallada reservada, 50 g de queso parmesano rallado reservado, los huevos y la sal y trocee 10 seg/vel 5. Vierta la mezcla en la bandeja de horno forrada con papel de hornear y, con el reverso de una cuchara, extienda la masa formando un círculo de aprox. Ø 30 cm y de 1 cm de grosor.
6. Hornee durante 15 minutos (250°C). Retire la bandeja del horno (no apague el horno) y coloque sobre la pizza un papel de hornear. Ponga encima del papel otra bandeja de horno y, con un paño de cocina, de la vuelta al conjunto. Retire la bandeja de arriba y el papel de hornear.
7. Hornee el otro lado de la pizza durante 5 minutos (250°C) o hasta que esté dorada. Retire del horno (no apague el horno). Reparta por la superficie el queso mozzarella y el queso parmesano restante dejando un borde de aprox. 2 cm y distribuya el resto de brócoli horneado y el ajo laminado asado.
8. Hornee durante 3-5 min (250°C) o hasta que esté dorada. Retire del horno, corte en porciones y sirva.

Cinco comidas diarias

No hay que saltarse comidas, como la merienda de la tarde, o tomar algo a media mañana. Una fruta, unos pocos frutos secos (4-6 nueces o almendras) o 1 yogur desnatado son opciones ideales para estos momentos. Esto nos ayudará a mantenernos saciados y no comer en exceso en la siguiente comida.



¡Ideas dulces más livianas!

Postre de frutillas con yogur

INGREDIENTES

- 3 hojas de gelatina
- 300 g de frutillas (maduras) limpias, sin hojas
- 30 g de azúcar
- 10 g de jugo de limón
- 2 yogures griegos (250 g) o bien 2 yogures naturales (250 g)

PREPARACIÓN

1. Ponga las hojas de gelatina en un bol y cúbralas con agua. Reserve.
2. Ponga en el vaso las fresas, el azúcar y el zumo de limón. Trocee 4 seg/vel 4 y programe 4 min/80°C/vel 1.
3. Añada las hojas de gelatina hidratadas y escurridas y triture 30 seg/vel 7. Vierta en un recipiente hermético, deje templar y reserve en el frigorífico hasta que cuaje (aprox. 4 horas).
4. Ponga la gelatina cuajada en el vaso y añada los yogures. Triture 30 seg/vel 10. Con la espátula, baje la trituración hacia el fondo del vaso y triture 30 seg/vel 7. Vierta en 1 vaso o bol y sirva. Reserve el resto en un recipiente hermético en el frigorífico.



Sorbete de café exprés

INGREDIENTES

- 370 g de leche condensada (1 lata pequeña)
- 3 cucharadas colmadas de café soluble
- 1000 g de cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la leche condensada, el café soluble y el hielo. Triture 2 min/vel 10 con la espátula introducida por la abertura y moviéndola de lado a lado para lograr una trituración uniforme. Sirva inmediatamente.



Postre exprés con frutas naturales

INGREDIENTES

- 100 g de galletas en trozos
- 40 g de manteca a temperatura ambiente
- 300 g de fruta fresca variada pelada y en trozos (kiwi, plátano, ananá, frutillas, frambuesas, etc.)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 sobre de gelatina en polvo sabor fresa (limón, kiwi, etc.)
- 500 g de crema fría
- 4 ramitas de menta fresca (solo las hojas)
- 1 cucharada de copos de coco

PREPARACIÓN

1. Ponga las galletas en el vaso y triture 5 seg/vel 10.
2. Añada la mantequilla y mezcle 5 seg/vel 5. Retire del vaso y reparta en 12 vasos bajos de manera irregular. Lave y seque perfectamente el vaso y la tapa.
3. Coloque las frutas en un bol, riéguelas con el zumo de limón y reserve.
4. Ponga en el vaso la gelatina y pulverice 20 seg/vel 10.
5. Coloque la mariposa en las cuchillas y añada al vaso la nata. Programe vel 3.5 hasta que la nata esté montada. Retire la mariposa. Reparta la nata montada en los 12 vasos intercalando la fruta reservada. Decore con las hojas de menta y espolvoree con el coco. Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.



Postre de queso fresco y cerezas

INGREDIENTES

- 400 g de cerezas
- 100 g de frambuesas
- 50 g de azúcar
- 50 g de licor de orujo
- 100 g de leche
- 2 hojas de gelatina
- 200 g de crema
- 80 g de azúcar
- 200 g de queso fresco



PREPARACIÓN

COMPOTA DE CEREZA

1. Deshuese las cerezas.
2. Ponga en el vaso las cerezas deshuesadas, las frambuesas, el azúcar y el orujo. Trocee 4 seg/vel 4. Retire el cubilete y programe 20 min/100°C/vel 1. Vierta en un bol, deje templar y reserve en el frigorífico. Lave el vaso.

CREMA DE QUESO

3. Ponga un plato hondo sobre la tapa del vaso. Pese en el plato la leche y añada la gelatina para hidratarla. Reserve.
4. Coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga la nata y el azúcar en el vaso y, sin programar tiempo, monte a vel 3, hasta que esté montada pero cremosa. Retire la mariposa, ponga la nata montada en un bol grande y reserve.

¡Perfectos para vos!

En nuestra tienda online podés encontrar todo lo que necesitás y más.

<https://thermomixargentina.com/tienda/>

Libro keto

¿Todavía no lo tenés? Este libro es ideal para todas las personas que buscan comenzar un nuevo estilo de vida. Este libro contiene una amplia variedad de recetas para una dieta cetogénica. Además incluye una introducción detallada con toda la información necesaria y un ¡plan semanal de comidas!



Libro Recetas Sanísimas

El compilado perfecto de las recetas más ricas y saludables. Sin gluten, sin azúcar refinada y sin lácteos.



Propósitos de año nuevo

Las fiestas terminaron y ya tenés tu lista de nuevos propósitos. Otra vez. En el fondo sabés que es muy probable que, pese a tener la mejor de las intenciones, en febrero todavía estés lejos de lograr tus objetivos. Antes de nada, respirá hondo. Puede que te lleve un poco de tiempo, pero podés hacerlo. Esto es un proceso largo, un viaje, y por el camino aprenderás un montón sobre la comida y tus propios hábitos.

Se sincero contigo mismo

No hay comida “buena” o “mala”, pero resulta muy útil ser consciente de lo que comes y de cómo lo haces. Comé de forma consciente. Mantene los sentidos alerta mientras comes. Terminete las papas fritas solo si realmente te resulta placentero y acordate de equilibrarlo con una cena ligera. ¿Realmente tenés tanta hambre como para terminar la tarta? Aunque quede un trozo muy pequeño, también podés dejarlo para mañana. Guardalo bien en la heladera. Tu yo del futuro lo agradecerá mucho.





Armá un plan

Pensá, escribí y proyectá tus metas. Planificalas con conciencia ¿Cuál es tu objetivo? ¿Estar sano y en forma, o simplemente perder peso? Ambos objetivos están relacionados, pero el peso que se pierde demasiado rápido o como consecuencia de una dieta no equilibrada se puede volver en tu contra. Si te centrás en la salud, es más probable que consigas resultados a largo plazo.

Planificá la actividad física, siendo realista. Si podés salir a correr o ir al gimnasio, genial. Si te cuesta, recuerda que cualquier actividad física que hagas de más es buena. Caminá o andá en bicicleta siempre que puedas, y tené en cuenta el tiempo que te lleva a la hora de organizarte la agenda.

Planificá las comidas con Cookidoo. ¿So-lés comer fuera? Intenta preparar y envasar comida durante el fin de semana para asegurarte de comer bien entre semana.

El conocimiento es poder

Para ayudarte a tomar decisiones que te permitan cumplir tus objetivos, las recetas de Cookidoo vienen con información nutricional básica sobre las calorías y los macronutrientes presentes en cada porción. Podés elegir las recetas en función de su valor nutritivo o calcular las porciones con conocimiento. Pero nuestras recetas incluyen algo que no se mide, para que tengas una vida más sana: comida de verdad, hecha por ti, con ingredientes naturales y sabores deliciosos.



Tu propia huerta

Producir tus propias frutas y verduras es mucho más simple de lo que parece. Un pequeño patio o terraza o balcón son espacios suficientes para crear una huerta propia y poder abastecer de ingredientes frescos y naturales para tus comidas.

Además de cuidar el bolsillo, producir nuestros propios alimentos evita el uso de agroquímicos, favorece el uso eficiente de agua y energía y nos permite reutilizar residuos orgánicos.

9 pasos para construir una huerta en tu casa

1) Elegir el lugar

Buscá un lugar soleado, ya que la mayoría de las especies necesitan como mínimo seis horas diarias de sol directo. Siempre es mejor que tu huerta este orientada en dirección noreste, porque es la que más radiación solar recibe.



2) Macetas y recipientes, ¿cuáles sirven y cuáles no?

Debemos elegir la maceta según el volumen mínimo recomendado para cada cultivo: las plantas con raíces más superficiales como el perejil o las verduras de hoja no se extienden más allá de los diez centímetros, mientras que los tomates y repollos tienen raíces más profundas, por lo cual como máximo se debe pensar en un tamaño de 30 x 30 cm, o , 40 x 40 cm. Las macetas o recipientes a usar (pueden ser botellas plásticas, cajones, canteros de maderas, bateas, mesas de cultivo, etc) deben tener un buen drenaje (agujeritos en la base para que escurra el agua excedente).

3) Tierra

La tierra de cultivo debe ser fértil, suelta, esponjosa, bien aireada y poseer buena capacidad de retención de agua y nutrientes.

Si ya tenés tierra en las macetas, podés emplearla eliminando los restos de plantas y raíces, y mezclándola con sustrato compuesto o humus y un poco de arena.

4) ¿Qué plantar en espacios pequeños?

En huertas pequeñas es recomendable plantar hortalizas de rendimiento alto, como por ejemplo, vegetales de hoja, tomate, morrón, calabacines, entre otras. Es importante respetar las épocas de siembra de cada especie, para saber en qué momento es más conveniente cultivar.

5) Hora de la siembra

Hay dos tipos de siembra, la indirecta o en almácigo, y la directa. Respecto a la primera, implica la germinación en un entorno protegido de condiciones adversas, como heladas, vientos y lluvias, como pueden ser mini macetas, semilleros, vasitos de yogurt, etc, y el posterior trasplante de las plántulas al lugar definitivo de culti-



vo. Esta opción es recomendable para semillas pequeñas como la de brócoli, repollo, coliflor, pimientos, tomate, berenjena.

¿Cuándo trasplantar? Cuando la plantita tiene el doble del tamaño del recipiente donde está

En cuanto a la siembra directa, se colocan las semillas en su lugar definitivo de cultivo, maceta o jardín. Se recomienda este método para semillas grandes y fáciles de manipular como arveja, maíz, poroto zapallo, zapallitos, melón o especies que no se adaptan al trasplante como la zanahoria, perejil, espinaca, etc.

Atención: la semilla debe estar colocada a una profundidad no más del doble del tamaño de la misma.

6) Es preciso combinar

Es muy útil combinar bien los cultivos, ya que así se desarrollan mejor, se protegen entre sí de malezas, insectos y enfermedades, y se aprovecha más el espacio, el tiempo, la luz, el abonado y el agua. Es recomendable combinar teniendo en cuenta, por ejemplo, variedades que requieren nutrientes y riego parecidos, o asociar hortalizas con plantas aromáticas, “ya que así se aprovechan mejor los nutrientes del suelo y permite mejor control de las plagas”.

7) Rotar

La rotación consiste en alternar plantas de diferentes familias botánicas y con distintas necesidades nutritivas en un mismo lugar del terreno durante distintos períodos, para mantener el suelo fértil y libre de enfermedades y plagas. Por ejemplo plantar las hortalizas que maduran más tarde (habas, ajo, papa, cebolla, remolacha, zanahoria, repollo, brócoli, coliflor y maíz) en el mismo lugar donde hubieron otras de rápido crecimiento (lechuga, espinaca, rábanos, cebolla de verdeo y arvejas).

8) Riego

La mejor hora para regar es la mañana, ya que se minimiza la evaporación. En primavera y verano se requiere mayor cantidad de riego porque los cultivos están en su tamaño máximo y en plena producción. La acumulación de agua produce la asfixia de las raíces de las plantas.

9) Cosecha

Es conveniente realizar cosechas regulares cada veinte o treinta días, y si es en verano es preferible que sea a la mañana temprano o tardecita. En cuanto a las verduras de hojas, tomar siempre las hojas más externas.

IMPORTANTE: cosechar todo fruto maduro ya que si los dejás puede morir la planta.

Recetas

Descubrí las mejores recetas para saborear los alimentos de tu huerta.



Bizcocho de zanahoria y almendra

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de manteca (para engrasar el molde)
- 200 g de azúcar
- 6 - 8 tiras de piel de limón (solo la parte amarilla)
- 300 g de zanahoria pelada y en trozos
- 4 huevos
- 80 g de harina 0000 (y un poco más para enharinar el molde)
- 15 g de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 300 g de almendra molida

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase con la manteca y enharine un molde de aprox. 28x20 cm.
2. Ponga en el vaso el azúcar y la piel de limón, pulverice 20 seg/vel 10.
3. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso, añada las zanahorias y trocee 20 seg/vel 5.
4. Incorpore los huevos y bata 5 seg/vel 7.
5. Agregue la harina, el polvo de hornear, la sal y las almendras molidas y mezcle 6 seg/vel 4. Termine de mezclar suavemente con la espátula. Vierta la masa en el molde preparado.
6. Hornee durante 40 minutos (180°C). Desmolde sobre una rejilla y deje enfriar (aprox. 30 minutos). Corte en porciones y sirva.



Aceite de albahaca

INGREDIENTES

- 1000 g de agua
- 35 g de hojas de albahaca frescas
- 25 g de hojas de espinaca frescas
- 250 g de aceite de oliva Arbequina

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua y caliente 8 min/100°C/vel 1
2. Añada las hojas de albahaca y de espinaca y escalde 30 seg/vel 1.
3. Cuele a través del cestillo y sumérgalo rápidamente en el agua con hielo para que no pierdan color. Escúrralas muy bien, apretando con la espátula y luego seque muy bien con papel absorbente de cocina.
4. Ponga en el vaso las hojas de albahaca y espinacas y triture 5 seg/vel 7. Con la espátula, baje la trituración hacia el fondo del vaso.
5. Agregue el aceite y mezcle 20 seg/vel 5-10 progresivamente. Cuele con un colador fino y utilice a su conveniencia.



Batido de remolacha, frambuesa y naranja

INGREDIENTES

- 150 g de remolacha cocida
- 80 g de frambuesas frescas o bien 80 g de frambuesas congeladas
- 1 yogur natural
- 60 g de azúcar
- 2 naranjas peladas

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la remolacha cocida, las frambuesas, el yogur, el azúcar, las naranjas y el hielo. Triture 1 min 30 seg/vel 10. Reparta el batido en copas altas y sirva inmediatamente.

Ensalada de vegetales

INGREDIENTES

- 250 g de repollo cortado en trozos regulares
- 60 g de zanahoria cortada en trozos de 4 cm
- 50 g de manzana Granny Smith cortada en trozos de 4 cm
- 50 g de pimiento verde en trozos de 4 cm o bien 50 g de pimiento rojo en trozos de 4 cm
- 50 g de cebolla roja (aprox. ½ cebolla) en trozos
- 8 - 10 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 2 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



¡Seguinos en redes para más contenido!

Tortilla de acelga rellena de tomate, queso y jamón

INGREDIENTES

- 200 - 220 g de cebolla en cuartos
- 50 g de aceite de oliva (y algo más para engrasar la sartén)
- 500 g de hojas de acelgas limpias y troceadas
- 1 ½ cucharadita de sal
- 3 pizcas de pimienta negra molida
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 6 huevos



- 1 tomate pelado y cortado en rodajas finas (200 g aprox.)
- 2 - 3 fetas de jamón (60 g aprox.) muy finas
- 4 fetas de queso (90 g aprox.)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla y el aceite y trocee 3 seg/vel 5. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
2. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, ponga las acelgas, espolvoree con ½ cucharadita de sal. Tape el Varoma y programe 15 min/Varoma/vel cuchara.
3. Retire el Varoma y presione las acelgas con la espátula para que suelten la mayor cantidad de agua posible. Añada al vaso las acelgas escurridas, 1 pizca de pimienta y la nuez moscada. Trocee 10 seg/vel 4. Retire y reserve.
4. Ponga en el vaso los huevos, 1 cucharadita de sal y 2 pizcas de pimienta. Mezcle 10 seg/vel 4. Ponga en el bol con las acelgas y mezcle con la espátula.
5. Ponga a calentar una sartén (de Ø 22-24 cm aprox.) con un chorrito de aceite. Vierta en la sartén la mitad de la mezcla de acelga y huevos. Coloque encima las rodajas de tomate, las fetas de jamón y las de queso. Vierta encima la mezcla de acelga y huevos restante. Con una espátula, redondee los bordes y, transcurridos unos minutos, dele la vuelta a la tortilla ayudándose con un plato o tapa. Dore unos minutos y vuelva a pasar la espátula por los bordes para redondearlos. Deslice la tortilla sobre un plato y sirva inmediatamente.

Descubrí nuestra página web
<https://thermomixargentina.com>

Podés contactarnos por mail a:
marketing@tharsa.com.ar

thermomix