



Contenido.

- 05** Introducción
- 07** Partes de la licuadora en combo NutriBullet®
- 08** Uso de la jarra
- 09** Uso del vaso NutriBullet®
- 10** Panel de control de la licuadora
- 12** Preparación de batidos
- 14** Íconos de las recetas
- 17** Recetas
 - 17 Batidos
 - 24 Bowls
 - 31 Sopas
 - 38 Dips & salsas
 - 46 Cocteles
 - 50 Miscelánea

Gracias por elegir la licuadora en combo NutriBullet®.



FÁCIL. DELICIOSO. NUTRITIVO.

Guía de recetas de la licuadora en combo NutriBullet®.

**La vida es complicada,
pero comer saludable no tiene que serlo.**

Te presentamos la licuadora en combo NutriBullet®: un producto que tiene todo lo que conoces y te encanta de NutriBullet®, pero con más potencia, mayor funcionalidad y más capacidad para que puedas hacer más preparaciones saludables y deliciosas.

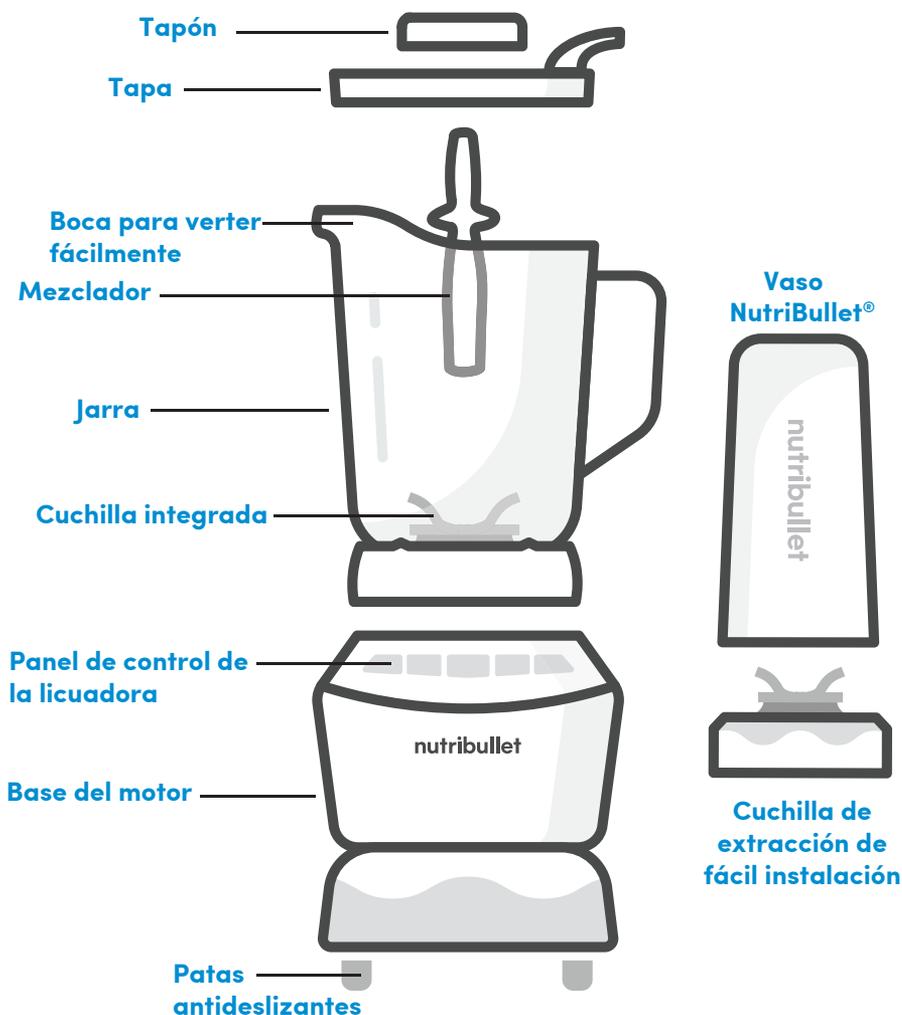
Sus dos velocidades y opciones de extracción y pulso te permiten preparar una infinidad de recetas frescas y exquisitas con el mínimo esfuerzo. ¿Necesitas un desayuno rápido y energizante? Prepara porciones individuales de batidos de frutas y vegetales en el vaso NutriBullet® o porciones para compartir en la jarra. ¿Se te está haciendo tarde para la cena? Prepara una sopa caliente y reconfortante en tan solo un minuto (literalmente) en la licuadora. ¿Tienes invitados? Los dips más sabrosos estarán listos en un abrir y cerrar de ojos (al igual que los cocteles granizados de fruta).

Por cierto, es muy fácil de limpiar.

No hay una manera más sencilla de preparar batidos, comidas, snacks y pasabocas simples, saludables y apetitosos que con este equipo todo en uno. En este libro, recogimos algunas de nuestras recetas favoritas para que te familiarices con tu nuevo ayudante de cocina. Pruébalas y luego experimenta con tus propias recetas. ¡Estamos ansiosos de ver lo que vas a preparar!



Partes de la licuadora en combo Nutribullet®



Uso de la jarra.

CONSULTE LA GUÍA DE USUARIO PARA VER INSTRUCCIONES DETALLADAS DEL ENSAMBLAJE.



1

Coloque la jarra sobre la base con el asa hacia la derecha y gírela en sentido horario para bloquearla.



2

Ponga los ingredientes en la jarra sin sobrepasar la línea MAX ni la línea MAX para líquidos.



3

Ponga la tapa para jarra con la cubierta con ventilación acoplada y asegúrese de que quede alineada con el asa.



4

Presione **ENCENDIDO**  y seleccione una velocidad o el modo Extract en el panel de control.



5

Cuando termine, detenga la unidad presionando **ENCENDIDO**  o el modo elegido y espere a que la cuchilla se detenga.



6

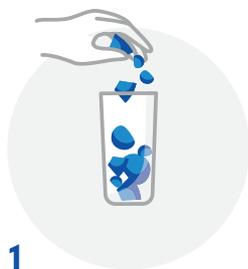
Gire la jarra y levántela de la base. ¡Sirva y disfrute!



PRECAUCIÓN: No use cuchillos, cucharas, espátulas ni ningún utensilio diferente al empujador incluido para empujar los ingredientes hacia la cuchilla.

Uso del vaso Nutribullet®

CONSULTE LA GUÍA DE USUARIO PARA
VER INSTRUCCIONES DETALLADAS DEL
ENSAMBLAJE.



1

Ponga los ingredientes* en el vaso de NutriBullet®.



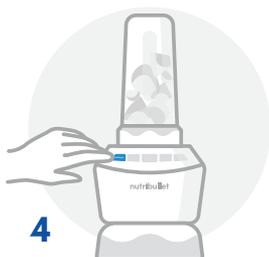
2

Ajuste la cuchilla extractora con rosca en el vaso hasta que quede bien sellado.



3

Dé vuelta al vaso y póngalo sobre la base. Gírelo suavemente en sentido horario para bloquearlo.



4

Presione **ENCENDIDO**  y seleccione una velocidad o el modo de extracción en el panel de control.



5

Cuando termine, detenga la unidad presionando **ENCENDIDO**  o el modo elegido y espere a que la cuchilla se detenga.



6

Desbloquee el ensamblaje girando suavemente el vaso en sentido antihorario. Sonará un clic. ¡Disfrute!



NO mezcle ingredientes calientes en los vasos de NutriBullet®.

Panel de control de la licuadora.



ENCENDIDO/APAGADO

El botón de encendido acciona el suministro de energía del aparato. Al presionarlo, el botón se ilumina para indicar que el motor está encendido y que las otras funciones pueden usarse. Apague y desconecte la unidad cuando no esté usándola.



MODO DE EXTRACCIÓN

Úselo para preparar nutritivos batidos con frutas enteras, verduras y hielo. Este botón activa un ciclo que se apaga automáticamente.



VELOCIDAD BAJA

Úsela para preparar mezclas poco espesas, salsas y adobos; para batir huevos, o para procesar alimentos cocidos y frutas crudas.



¡ADVERTENCIA!

NO MEZCLE LÍQUIDOS CALIENTES EN NINGÚN VASO DE NUTRIBULLET®

SELLADO. Esto podría causar un aumento excesivo de la presión y resultar en lesiones personales o daños materiales. Los ingredientes calientes solo deben mezclarse en la jarra teniendo en cuenta las medidas de seguridad adecuadas.



VELOCIDAD MEDIA

Úsela para preparar sopas cremosas, mezclar dips, triturar nueces, y mezclar salsas, pastas untables, cocteles, bebidas en polvo y malteadas.



VELOCIDAD ALTA

Úsela para licuar mezclas espesas y triturar frutas y verduras congeladas.



PULSACIONES

Úselas para picar y procesar de manera controlada.



ADVERTENCIA: ¡NO use este modo con ingredientes calientes!

Preparación de batidos.

Esta es nuestra guía para preparar batidos deliciosos. Para que obtengas los mejores resultados, agrega los ingredientes en el orden que te indicamos a continuación.

- 1 Siempre debes agregar líquido antes de licuar.
- 2 No llenes demasiado tu vaso. Asegúrate de que los ingredientes y el líquido no sobrepasen el indicador MAX.
- 3 Para lograr un batido más frío y delicioso, puedes utilizar frutas o vegetales congelados. También puedes agregar hielo, pero no más del 25% del volumen total del vaso.*



Nuestro método perfeccionado:

- 6 **HIELO*** (Opcional)
Máximo 25% del total de los ingredientes de tu batido
- 5 **POTENCIADORES** (Opcional)
- 4 **LÍQUIDO**
No sobrepasar el indicador MAX
- 3 **FRUTOS SECOS** (Opcional)
- 2 **FRUTAS**
Todas las que quieras
- 1 **VERDURAS Y VEGETALES**



¿Qué es la extracción de nutrientes™?

La extracción de nutrientes™ es el proceso de convertir los vegetales en pequeñas partículas que puedas beber para que tu cuerpo las absorba de manera más eficiente. El potente motor, las afiladas cuchillas y las formas del vaso y la jarra de NutriBullet están diseñados para maximizar la capacidad de extracción.

VERDURAS & VEGETALES

- zanahoria
- coliflor
- col verde
- col rizada
- lechuga romana
- espinaca
- acelga
- calabacín

FRUTAS

- manzana
- aguacate
- banano
- frutos rojos
- cereza
- mango
- naranja
- durazno
- pera
- piña
- ciruela

FRUTOS SECOS

- almendra
- marañón
- maní
- nuez pecán
- nuez

LÍQUIDOS

- leche de almendras
- leche de marañones
- leche de coco
- agua de coco
- leche de cáñamo
- leche de avena
- leche de soya
- té, frío
- agua

POTENCIADORES

- **hierbas y especias**
(canela, menta fresca, albahaca fresca, cilantro fresco, jengibre y cúrcuma en polvo o en raíz)
- **proteínas en polvo de alta calidad**
- **mantequillas de frutos secos**
(almendras, maní, marañones, semillas de girasol)
- **superalimentos en polvo**
(cacao, maca, chlorella, espirulina)
- **semillas**
(semillas de chía, semillas de linaza, semillas de cáñamo)
- **endulzantes**
(miel, agave, jarabe de arce)

Íconos de las recetas.

Hemos puesto algunos íconos en nuestras recetas para resaltar sus beneficios para la salud o sus cualidades especiales. Estos son sus significados:



AYUDA A LA DIGESTIÓN:

Sistema digestivo en movimiento

Las recetas marcadas con este ícono contienen una dosis significativa de fibra que proporciona una sensación de satisfacción.



REFUERZO INMUNOLÓGICO:

Adiós a los días de enfermedad

Mantén tu cuerpo activo y sano con estas recetas revitalizantes.



PERFECTO COMO SNACK:

Para picar

Estas recetas contienen menos de 250 calorías por porción, lo que las hace perfectas para picar entre comidas.



FUENTE DE PROTEÍNA:

Recárgate

Cada receta marcada con este ícono proporciona una buena cantidad de proteína.



LIBRE DE FRUTOS SECOS:

Estas recetas no contienen frutos secos ni productos derivados de los mismos; por tanto, son seguras para las personas alérgicas o sensibles a este tipo de alimentos.



RECETA PARA LA JARRA:

Las recetas marcadas con este ícono se preparan en la jarra. ¿Fiesta para uno? Utiliza sólo la mitad de las cantidades indicadas y licúa en el vaso NutriBullet®.*



RECETA PARA EL VASO NUTRIBULLET®:

Este ícono indica que la receta se prepara en el vaso NutriBullet®. ¿Necesitas más de una porción? Utiliza el doble de los ingredientes y licúa en la jarra.

PRECAUCIÓN: NUNCA licues ingredientes calientes o carbonatados en los vasos herméticos NutriBullet®.





Batidos.

Nadie prepara batidos tan nutritivos como NutriBullet® Select. Agrega verduras, vegetales, frutas y un poco de líquido y mira cómo se transforman en una preparación suave y cremosa en segundos.

No estamos diciendo que sea magia, pero tampoco estamos diciendo lo contrario...



Para más recetas deliciosas,
visita [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)



Batido esencial verde



PARA 2 PORCIONES

Esta mezcla es considerada el pequeño vestido negro de los batidos NutriBullet®: nunca pasa de moda.

- 2 TAZAS **ESPINACA (U OTRA VERDURA DE HOJA), SIN REBOSAR**
- 2 **BANANOS, CONGELADOS**
- ¾ DE TAZAS **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**
- 2 CDAS. **MANTEQUILLA DE MANÍ**
- 1 TAZA **YOGUR GRIEGO NATURAL SIN GRASA**
- 2 CDAS. **PROTEÍNA EN POLVO (OPCIONAL)**
- 1 TAZA **CUBOS DE HIELO**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

270 calorías, 10 g de grasa, 33 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 18 g de azúcar, 17 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita.

Adicionar más proteína en polvo o cambiar algún ingrediente alterará el contenido nutricional.

- 1 Agrega los ingredientes a la jarra en el orden indicado.
- 2 Tapa la jarra y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Para mantener tu energía estable durante todo el día (¡adiós, bajón de las 3 p.m.!), intenta balancear tus comidas y snacks con proteínas de alta calidad, grasas saludables y carbohidratos altos en fibra. Esta combinación de yogur griego, mantequilla de maní, frutas y vegetales es perfecta para eso.

¿ALERGIAS A LOS FRUTOS SECOS?

Sustituye la mantequilla de maní por mantequilla de semillas de girasol y la leche de almendras por otro líquido de tu preferencia, como leche normal, de soya o incluso agua.



Superbatido azul.



PARA 1 PORCIÓN

¿Existe algo así como un batido perfecto? Esta dulce combinación está muy cerca de serlo.

1 ½ TAZA **ESPINACA, REBOSADA**

½ TAZA **ARÁNDANOS AZULES, CONGELADOS**

½ **BANANO CONGELADO**

1 ½ TAZA **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**

1 CDA. **MANTEQUILLA DE ALMENDRAS**

½ CDTA **CANELA**

1 CDA. **PROTEÍNA EN POLVO (OPCIONAL)**

1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.

2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Los frutos rojos son unos de nuestros superalimentos favoritos. Se ha investigado mucho sobre ellos por el papel que desempeñan en la prevención del cáncer, así como en la salud del cerebro, el intestino y el corazón; además son deliciosos. Disfruta de una porción al día para recibir sus muchos beneficios.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

260 calorías, 13 g de grasa, 31 g de carbohidratos, 8 g de fibra, 15 g de azúcar, 8 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita.

Adicionar más proteína en polvo o cambiar algún ingrediente alterará el contenido nutricional.



Batido refuerzo inmunológico.



PARA 1 PORCIÓN

Este batido de color naranja brillante te llenará de energía, sin importar si tus ánimos están en el suelo o en el cielo.

½	NARANJA, PELADA
½ TAZA	ZANAHORIA
½ TAZA	TROZOS DE MANGO, CONGELADOS
1 TAZA	AGUA DE COCO
1 CDA.	SEMILLAS DE CÁÑAMO
½ CM	RAÍZ DE CÚRCUMA
½ CM	RAÍZ DE JENGIBRE
1 PIZCA	PIMIENTA DE CAYENA
1 CDA.	PROTEÍNA EN POLVO (OPCIONAL)
	AGUA, SI ES NECESARIO, HASTA EL INDICADOR MAX.

- 1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.
- 2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Las hierbas y especias aportan sabor a tus alimentos y estimulan tu cuerpo. Algunas de ellas son bien conocidas por beneficios específicos; por ejemplo, el jengibre mejora la digestión, la cúrcuma reduce la inflamación y la pimienta de cayena acelera el metabolismo. Revoluciona tus batidos agregando diferentes "extras" a tu mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

230 calorías, 5 g de grasa, 43 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 34 g de azúcar, 5 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita. Adicionar más proteína en polvo alterará el contenido nutricional.

Batido revitalizante loco-cocoa.



PARA 1 PORCIÓN

Un batido de chocolate lleno de proteína. El premio perfecto para después de entrenar.

- 1 **BANANO**
- ¼ **AGUACATE**
- 1 ½ TAZA **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**
- ½ CDTA. **ESENCIA DE VAINILLA**
- 1 CDA. **TROCITOS DE CACAO**
- 1 CDA. **CACAO EN POLVO SIN AZÚCAR**
- ½ CDTA. **CANELA**
- 1 CDA. **PROTEÍNA EN POLVO**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

390 calorías, 16 g de grasa, 41 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 15 g de azúcar, 27 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita. 1 cda. de proteína en polvo equivale a 30 g o ¼ taza de proteína orgánica de arveja.

- 1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.
- 2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Después de ejercitarte, tu cuerpo es como una esponja lista para absorber nutrientes. Revitalízalo con un batido de recuperación rico en carbohidratos complejos, proteínas y un poco de grasas saludables.

TRUCO ADICIONAL

Dale un toque picante a tu batido espolvoreando un poco de pimienta de cayena.



Bowls.

Son como un batido, pero cuchareable. Estas preparaciones son una excelente opción cuando quieres algo refrescante y cremoso, pero con un poco más de consistencia. Agrega granola, fruta fresca, trocitos de cacao, semillas o frutos secos para convertir tu bowl en una comida meganutritiva que te dejará satisfecho.



Para más recetas deliciosas,
visita nutribullet.com





Bowl de frutos rojos.



PARA 1 PORCIÓN

Dulce, ácido y jugoso, este vibrante bowl está lleno de sabores que deleitan tu paladar y fibra que le hace bien a tu digestión.

- 1 TAZA **FRESAS, CONGELADAS**
- ½ TAZA **FRAMBUESAS, CONGELADAS**
- 1 **BANANO, CONGELADO**
- 1 **DÁTIL, SIN SEMILLA**
- 1 TAZA **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**

- 1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.
- 2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!
- 3 Sirve la mezcla en un bowl. Puedes decorar con ingredientes de tu elección.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

260 calorías, 3,5 g de grasa, 58 g de carbohidratos, 13 g de fibra, 30 g de azúcar, 4 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Una dieta alta en fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, mejora la digestión, disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cáncer, entre otros beneficios. Aumenta tu ingesta de frutas ricas en fibra como las fresas y las frambuesas, pero asegúrate de hacerlo gradualmente. Si lo haces demasiado rápido, tu digestión puede verse afectada.



Bowl monstruo verde.



PARA 2 PORCIONES

Lo verde es bueno, especialmente cuando se trata de batidos y bowls.

- 2 TAZAS **ESPINACA (U OTRA VERDURA DE HOJA), SIN REBOSAR**
- 2 TAZAS **COL RIZADA BABY (U OTRA VERDURA DE HOJA), SIN REBOSAR**
- 2 **BANANOS PEQUEÑOS, CONGELADOS**
- ½ **AGUACATE**
- 1 ½ TAZAS **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**
- ¼ TAZA **MANTEQUILLA DE MARAÑÓN**

OPCIONALES (PARA DECORAR):

GRANOLA

**TROCEADAS
ALMENDRAS**

FRUTAS

- 1 Agrega los ingredientes a la jarra en el orden indicado.
- 2 Tapa la jarra y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**. ¡Disfruta!
- 3 Sirve la mezcla en cuatro bowls (o guarda el restante para después) y decora con almendras, frambuesas y granola, si lo deseas.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Para obtener el máximo de nutrientes con el mínimo de calorías, incorpora vegetales de hoja color verde oscuro (espinaca, acelga, col rizada, etc.) en tu dieta diaria. Alcanza tu meta verde (y algo más) con esta receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

360 calorías, 23 g de grasa, 38 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 13 g de azúcar, 8 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita. Cambiar algún ingrediente alterará el contenido nutricional.



Cremas.

¿Una manera fácil y divertida de consumir vegetales? ¡En cremas! No necesitas cocerlas a fuego lento todo el día para obtener un plato sustancioso. Las recetas de esta sección se preparan en minutos, son nutritivas y te dejan muy satisfecho.

TRUCO ADICIONAL

¿Vives solo? Congela lo que te sobre de la crema en bolsas reutilizables. Cuando quieras una cena rápida, descongela y calienta.



PRECAUCIÓN

Utiliza únicamente la jarra para preparar cremas. Nunca licúes ingredientes calientes o carbonatados en los vasos herméticos NutriBullet®.



Crema vegana de tomate



PARA 2 PORCIONES

Si los lácteos no son lo tuyo, esta deliciosa crema de tomate reemplaza la crema de leche con marañones sin sacrificar el sabor.

- 1 LATA DE 400 g DE TOMATES ENTEROS, ESCURRIDOS
- ½ CEBOLLA AMARILLA, PELADA
- 2 DIENTES DE AJO
- ¾ TAZA MARAÑONES
- 1 ½ CDA. ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- ½ TAZA CALDO DE VEGETALES BAJO EN SODIO
- ½ CDTA. SAL DE APIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

410 calorías, 29 g de grasa, 26 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 10 g de azúcar, 10 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita. Cambiar algún ingrediente alterará el contenido nutricional.

- 1 Mezcla todos los ingredientes en la jarra en el orden indicado. Tapa la jarra y asegúrate de que el tapón esté en su lugar antes de licuar.
- 2 Licúa los ingredientes en velocidad **BAJA**. Cuando la mezcla esté homogénea, aumenta la velocidad a **ALTA** durante 1 minuto.
- 3 Pasa la crema a una cacerola pequeña y caliéntala a fuego medio en la estufa. Decora con ingredientes de tu elección.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

¡No le temas a las grasas! Grasas como la de los marañones y el aceite de oliva ayudan a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre y a controlar las punzadas de hambre. Incluso, hay estudios que demuestran que estas grasas vegetales insaturadas mantienen el corazón sano.



PRECAUCIÓN

Utiliza únicamente la jarra para preparar cremas. **NUNCA** licúes ingredientes calientes o carbonatados en los vasos herméticos NutriBullet®.

Crema de papa & coliflor moradas.



PARA 2 PORCIONES

Esta sabrosa crema te reconfortará después de un día difícil.

½	COLIFLOR MORADA, SEPARADA EN CABEZUELAS
3	PAPAS MORADAS PEQUEÑAS, LAVADAS Y PARTIDAS POR LA MITAD
4	DIENTES DE AJO
¼	CEBOLLA BLANCA
2 CDAS.	ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
1 TAZA	CALDO DE VEGETALES BAJO EN SODIO
½ LATA	LECHE DE COCO LIGHT
¼ PIZCA	SAL
½ CDTA.	PIMIENTA

PRO TIP

Roast your veggies up to two days in advance and refrigerate in an airtight container. They'll be cooked and ready for blending when you are.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

320 calorías, 20 g de grasa, 30 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 6 g de azúcar, 6 g de proteína.

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Baña las cabezuelas de coliflor, las papas, la cebolla y el ajo en aceite de oliva con sal y pimienta sobre una bandeja apta para horno. Hornea durante 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.
- 3 Deja enfriar los vegetales y mézclalos con los demás ingredientes en la jarra. Tapa la jarra con el tapón en su lugar.
- 4 Licúa los ingredientes en velocidad **BAJA**. Cuando la mezcla esté homogénea, aumenta la velocidad a **ALTA** durante 1 minuto.
- 5 Si la crema no tiene la temperatura deseada, pásala a una cacerola y caliéntala a fuego medio en la estufa.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Los vegetales crucíferos como la coliflor son ricos en compuestos que contienen azufre y reducen las inflamaciones, lo cual contribuye a tu bienestar.

Crema de auyama & manzana.



PARA 2 PORCIONES

Manzanas y auyama: la cosecha de un paraíso color naranja.

Combínalas y empieza a vivir tu fantasía de otoño.

- 1 ½ TAZA **AUYAMA, CORTADA EN CUBOS MEDIANOS**
- ½ **CEBOLLA BLANCA, PELADA Y CORTADA EN TROZOS GRANDES**
- ½ **MANZANA VERDE, PELADA, SIN SEMILLAS Y CORTADA EN TROZOS GRANDES**
- 1 CDA. **ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN**
- 1 ½ TAZA **CALDO DE VEGETALES BAJO EN SODIO**
- ¼ CDTA. **SAL**

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Existe una razón para la expresión “cómete el arcoíris”. Los fitoquímicos que dan a los alimentos sus tonos vibrantes también proporcionan compuestos saludables. Con esta deliciosa crema, te recargas de estos beneficios gracias al brillante amarillo de la auyama y al fresco verde de la manzana.

TRUCO ADICIONAL

Asa tus vegetales hasta dos días antes y refrigéralos en un recipiente hermético. Estarán cocidos y listos para licuar cuando quieras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

170 calorías, 7 g de grasa, 26 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 10 g de azúcar, 2 g de proteína.

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Baña los trozos de auyama, manzana y cebolla en aceite de oliva con sal y pimienta sobre una bandeja apta para horno. Hornea durante 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
- 3 Deja enfriar los vegetales y mézclalos con los demás ingredientes en la jarra. Tapa la jarra con el tapón en su lugar.
- 4 Licúa los ingredientes en velocidad **BAJA**. Cuando la mezcla esté homogénea, aumenta la velocidad a **ALTA** durante 1 minuto.
- 5 Si la crema no tiene la temperatura deseada, pásala a una cacerola y caliéntala a fuego medio en la estufa.



ADVERTENCIA

Utiliza únicamente la jarra para preparar cremas. **NUNCA** licúes ingredientes calientes o carbonatados en los vasos herméticos NutriBullet®.

Salsas & dips.

Puedes considerar estas recetas “las mejores actrices de reparto” de tu comida. Aunque en los supermercados encuentras variedades de salsas, estas no están a la altura de las que preparas en casa con ingredientes frescos.



Para más recetas deliciosas,
visita nutribullet.com





PRECAUCIÓN

El mezclador está específicamente diseñado para no entrar en contacto con la cuchilla. Nunca utilices espátulas, cucharas ni ningún otro utensilio que pueda ser lo suficientemente largo para alcanzar la cuchilla, lo que podría causar daños en el dispositivo o lesiones personales.

Humus clásico.



PARA 24 PORCIONES APROXIMADAMENTE

Nada supera el humus casero... ¡Nada!

- 2 LATAS DE 400 g DE GARBANZOS, ESCURRIDOS Y LAVADOS
- 2 DIENTES DE AJO
- ¼ TAZA TAZA ZUMO DE LIMÓN
- ¼ TAZA TAZA ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 2 CDAS. AGUA
- ½ TAZA TAHINI
- ½ CDTA. SAL
- ¼ PIZCA COMINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

100 calorías, 6 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 1 g de azúcar, 3 g de proteína.

- 1 Coloca todos los ingredientes en la jarra y tápala sin el tapón.
- 2 Licúa en velocidad **BAJA**. Luego agrega el líquido y licúa en velocidad **ALTA** hasta que el humus obtenga la consistencia deseada.
- 3 Si los ingredientes no se mezclan de manera homogénea, inserta el mezclador por el orificio de la tapa y revuelve.
- 4 Licúa hasta obtener un puré suave y homogéneo.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Una buena dieta para cuidar tu corazón incluye muchas frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos o libres de grasa y proteínas magras y excluye un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Sirve este humus con un arcoíris de vegetales rebanados para aumentar sus beneficios.



PRECAUCIÓN

El mezclador está específicamente diseñado para no entrar en contacto con la cuchilla. **NUNCA** utilices espátulas, cucharas ni ningún otro utensilio que pueda ser lo suficientemente largo para alcanzar la cuchilla, lo que podría causar daños en el dispositivo o lesiones personales.

Salsa de chipotle ahumado.



PARA 10 PORCIONES APROXIMADAMENTE

Un energético aderezo que sabe bien con tacos, carnes y pescados o con trocitos de tortilla.

- 1 CDTA. **EXTRA VIRGIN OLIVE OIL**
- 2 **CLOVES GARLIC**
- 1/2 **JALAPENO**
- 1/4 **WHITE ONION**
- 1 **14.5-OZ CAN WHOLE TOMATOES**
- 1/4 **7-OZ CAN CHIPOTLE PEPPERS**
- 1 CDA. **LIME JUICE**
- 1/2 CDTA. **SALT**

TRUCO ADICIONAL

Puedes asar una cebolla y un jalapeño enteros y guardar lo que te sobre para preparar ensaladas, cazuelas o aderezos. Simplemente duplica la cantidad de aceite de oliva, deja 5 minutos más en el horno y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

20 calorías, 0,5 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 2 g de azúcar, 1 g de proteína.

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Baña el ajo, el jalapeño y la cebolla en aceite de oliva sobre una bandeja apta para horno. Hornea durante 15 minutos.
- 3 Coloca en la jarra todos los ingredientes en el orden listado. Tapa la jarra con el tapón en su lugar.
- 4 Licúa en velocidad **BAJA**. Luego agrega el líquido y licúa en velocidad **ALTA**, aproximadamente durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave. ¡Disfruta!

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Según estudios, la capsaicina, compuesto que se encuentra en los ajís picantes como el chipotle, tiene efectos anticancerígenos, antiinflamatorios y analgésicos. ¡Así que a comer picante!

Pesto perfecto.

PARA 10 PORCIONES APROXIMADAMENTE

Todo sabe mejor con pesto. Si te gusta experimentar, puedes utilizar las hierbas, los frutos secos o los quesos de tu preferencia.

1 ½ TAZA	HOJAS DE ALBAHACA FRESCA, REBOSANTES
1 TAZA	QUESO PARMESANO, RALLADO
¾ TAZA	PIÑONES
4	DIENTES DE AJO
⅔ TAZA	DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
¼ PIZCA	SAL
PIZCA	PIMIENTA NEGRA

- 1 Echa los ingredientes en la jarra en el orden presentado y tapa la jarra. Presiona **PULSO** de 3 a 5 veces para mezclar.
- 2 Aumenta la velocidad a **ALTA** hasta que los ingredientes estén mezclados de manera homogénea. Si los ingredientes no se mezclan de manera homogénea, inserta el mezclador por el orificio de la tapa y revuelve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

250 calorías, 24 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 0 g de azúcar, 5 g de proteína.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

¿Estás bajándole a los carbohidratos? Este pesto solo tiene 2 gramos por porción. Adereza con él mariscos, pollo a la plancha o, incluso, huevos revueltos para darles un toque exquisito.



PRECAUCIÓN

El mezclador está específicamente diseñado para no entrar en contacto con la cuchilla. Nunca utilices espátulas, cucharas ni ningún otro utensilio que pueda ser lo suficientemente largo para alcanzar la cuchilla, lo que podría causar daños en el dispositivo o lesiones personales.

Cocteles.

No creíste que haríamos todo un libro con recetas de licuados y que no incluiríamos cocteles, ¿verdad?



Para más recetas deliciosas,
visita nutribullet.com



Martini de manzana verde



PARA 1 PORCIÓN

Este suave y refrescante coctel pasa fácil. ¡Muy fácil!

½	GREEN APPLE, CORED, PEELED, AND ROUGHLY CHOPPED
1 ½ CDTA.	LEMON JUICE
30 ML	VODKA
1 CDA	WATER
5 MM	GINGER ROOT
1 CDA	AGAVE SYRUP
½ TAZA	ICE

- 1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.
- 2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN.**

TRUCO ADICIONAL

¿No te gusta la manzana verde o no tienes una a la mano? Entonces utiliza una pera o rebanadas de sandía: obtendrás la misma frescura, pero una vibra diferente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

230 calorías, 0 g de grasa, 34 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 29 g de azúcar, 1 g de proteína. Estos valores se basan en la receta descrita.

Cambiar algún ingrediente alterará el contenido nutricional.



Margarita de mango.



PARA 2 PORCIONES

Tequila, limón y mango: una combinación ganadora.

- 2 TAZAS **MANGO, CONGELADO**
- ½ TAZA **ZUMO DE NARANJA**
- 2 CDAS. **ZUMO DE LIMÓN**
- ½ TAZA **TEQUILA DORADO**
- AJÍ TAJÍN EN POLVO PARA DECORAR (OPCIONAL)**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

280 calorías, 0 g de grasa, 40 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 34 g de azúcar, 0 g de proteína.

- 1 Agrega los ingredientes a la jarra en el orden indicado.
- 2 Tapa la jarra y licúa en velocidad **ALTA**, durante 1 minuto aproximadamente, hasta que los ingredientes estén mezclados de manera homogénea.
- 3 Unta el borde del vaso con zumo de limón y luego con ají Tajín en polvo para decorar. Sirve y disfruta.

TRUCO ADICIONAL

No utilices mezclas procesadas cargadas de azúcar como los jarabes de maíz, de arroz integral o de caña. Mejor emplea ingredientes naturales, como las frutas.



Daiquirí de frambuesa.



PARA 2 PORCIONES

A un sorbo del paraíso.

- 2 TAZAS **FRAMBUESAS, CONGELADAS**
- ¼ TAZA **AGUA, MÁS 2 CDAS. ADICIONALES, RESERVADAS**
- 2 CDAS. **ZUMO DE LIMÓN**
- ½ TAZA **RON**
- 2 CDAS. **MIEL**

TRUCO ADICIONAL

Cuando la fruta no es de temporada, utiliza la opción congelada. Las frutas congeladas, como las frambuesas para este daiquirí, se cosechan bien maduras y se congelan en pocas horas, para "atrapar" sus nutrientes y sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

300 calorías, 1,5 g de grasa, 41 g de carbohidratos, 12 g de fibra, 24 g de azúcar, 3 g de proteína.

- 1 En un tazón pequeño, bate 1 cda. de agua y 1 cda. de miel para preparar un jarabe.
- 2 Coloca en la jarra las frambuesas, el agua, el zumo de limón, el ron y, por último, la miel.
- 3 Tapa y licúa en velocidad **ALTA** hasta que los ingredientes se mezclen de manera homogénea.

Miscelánea

Algunas de nuestras preparaciones favoritas desafían cualquier clasificación. Puedes disfrutar la siguiente selección de recetas variadas de muchas maneras.





Granizado de té matcha.

PARA 1 PORCIÓN

¿Necesitas una recarga de cafeína al mediodía? Este té verde te revitaliza de manera discreta y, además, te aporta antioxidantes.

1 ½ TAZA **LECHE DE ALMENDRAS SABOR A VAINILLA SIN AZÚCAR (U OTRA BEBIDA SIMILAR)**

2 CDAS. **AGAVE**

2 CDTAS. **TÉ VERDE MATCHA EN POLVO**

2 TAZAS **HIELO**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

180 calorías, 4 g de grasa, 34 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 32 g de azúcar, 6 g de proteína.

1 Agrega los ingredientes al vaso NutriBullet® en el orden indicado.

2 Coloca la cuchilla de extracción de fácil instalación en el vaso y licúa con la opción **EXTRACCIÓN**.

TRUCO ADICIONAL

El té matcha y el café tienen cantidades similares de cafeína, pero los amantes del matcha afirman que este les proporciona un “calmante” estímulo energético sin generarles ansiedad. Esto es gracias a la L-teanina que, se cree, induce a la relajación.



Delihelado.



PARA 2 PORCIONES

¿Quieres consentirte? Definitivamente, esta preparación de banano congelado es la indicada.

- 2 **BANANOS, CONGELADOS**
- ½ TAZA **LECHE DE ALMENDRAS
SABOR A VAINILLA
SIN AZÚCAR**
- 0,5 ML **ESENCIA PURA
DE VAINILLA**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

110 calorías, 1 g de grasa, 27 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 14 g de azúcar, 2 g de proteína.

- 1 Agrega los ingredientes a la jarra en el orden indicado.
- 2 Tapa la jarra y licúa en velocidad **ALTA** hasta que la mezcla obtenga la consistencia suave del helado. Adiciona más leche de almendras si es necesario para lograr una consistencia más suave y cremosa.
- 3 Disfruta de inmediato.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

azúcar. El azúcar presente de manera natural en las frutas tiene algunos beneficios adicionales como la fibra, las vitaminas y los minerales, a diferencia del azúcar añadido que encontramos en los alimentos procesados. Por eso, puedes devorar sin culpa alguna hasta la última cucharada de este helado.

TRUCO ADICIONAL

Para variar los sabores, puedes alternar entre diferentes ingredientes: ½ taza de cacao en polvo sin azúcar, un puñado de fresas o frambuesas congeladas o 1 ml de esencia de menta. Para darle un toque especial, decora con frutos secos, coco rallado, chips de chocolate o trocitos de fruta fresca.



Leche de almendras.



PARA 3 PORCIONES

Demuestra tus habilidades culinarias y prepara tu propia leche de almendras casera.

1 ½ TAZAS **ALMENDRAS, CRUDAS, REMOJADAS DURANTE 4 HORAS**

3 TAZAS **AGUA**

1 CDTA. **ESENCIA DE VAINILLA**

TRUCO ADICIONAL

Cambia las almendras por marañones, maní, nueces de pecán o semillas de girasol para preparar diferentes tipos de leche vegetal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

40 calorías, 3 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 0 g de azúcar, 2 g de proteína. **Esta información puede variar.**

- 1 Remoja las almendras en agua durante 4 horas (o máximo 6 horas).
- 2 Cierne y enjuaga las almendras. Ponlas en la jarra con ¼ de taza de agua. Tapa la jarra y presiona **PULSO** hasta formar una pasta gruesa.
- 3 Licúa en velocidad **BAJA** durante 1 minuto.
- 4 Adiciona el agua restante y la esencia de vainilla.
- 5 Licúa en velocidad **ALTA** durante 2 minutos.
- 6 Filtra el líquido con una bolsa para leche vegetal, un colador de malla fina o una tela de queso y guárdalo en un recipiente de vidrio hermético. La frescura de la leche se conservará hasta por 3 días.
- 7 Si lo deseas, conserva la pasta sobrante como harina para hornear.

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Si los lácteos no le sientan bien a tu estómago, las leches vegetales son una magnífica alternativa. Las versiones caseras proporcionan un plus, ya que no contienen espesantes adicionales, aditivos ni ingredientes artificiales.



PRECAUCIÓN

El mezclador está específicamente diseñado para no entrar en contacto con la cuchilla. Nunca utilices espátulas, cucharas ni ningún otro utensilio que pueda ser lo suficientemente largo para alcanzar la cuchilla, lo que podría causar daños en el dispositivo o lesiones personales.

Mantequilla de almendras.

PARA 16 PORCIONES

La rica y cremosa mantequilla de almendras sabe aún mejor cuando se hace en casa.

4 TAZAS **ALMENDRAS, CRUDAS**

4 CDAS. **ACEITE DE COCO**

CONSEJO DEL NUTRICIONISTA

Las semillas & los frutos secos son fuentes poderosas de proteína vegetal, fibra y grasas saludables. Pon un poco de mantequilla de frutos secos, como esta, sobre tus bowls para hacerlos aún más nutritivos.

TRUCO ADICIONAL

Si quieres que tu mantequilla de almendras quede más dulce, agrega un poco de miel o agave a la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

210 calorías, 18 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 1

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Esparce las almendras en una sartén apta para horno y déjalas dorar por 15 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Déjalas enfriar durante al menos 10 minutos.
- 3 Agrega las almendras tostadas tibias y el aceite de coco a temperatura ambiente a la jarra y tápala.
- 4 **PULSA** cuatro veces para cortar las almendras en pequeños trozos uniformes.
- 5 Selecciona la velocidad **BAJA**. Si los ingredientes no se mezclan de manera homogénea, inserta el mezclador por el orificio de la tapa y revuelve. Detén la mezcla cuando necesites retirar los trozos de almendras de los costados del recipiente.
- 6 Cuando la mezcla se vea más uniforme, selecciona la velocidad **ALTA** hasta obtener la consistencia deseada.
- 7 Almacena en un recipiente hermético.

