



S M E G

RECETARIO
BATIDORA DE VASO

WWW.SMEG.ES

Índice



Dificultad



Raciones



Tiempo de preparación



Smoothie



Green smoothie



Hielo picado



4 Velocidades manuales



Autolimpieza



Función pulse



Green Smoothies

2

Smoothie de plátano y espinacas

Smoothie de apio y pepino



Smoothies

6

Smoothie de plátano y crema de cacahuete

Smoothie de melón y piña



Sopas frías

10

Gazpacho fresco con yogur Griego

Sopa de calabacín, pepino y albahaca



Sorbetes

14

Sorbete de frutos rojos

Frappé de chocolate



Fácil



2 smoothies



10 minutos

INGREDIENTES

2 plátanos
200 g espinacas frescas
500 ml leche
Canela
50 g nueces
Pistachos pelados

SMOOTHIE DE PLÁTANO Y ESPINACAS

Corta el plátano en trozos pequeños y congélalo.

En la jarra de la batidora añade la leche, las espinacas, el plátano congelado, las nueces y canela al gusto.

Cierra la jarra con la tapa, selecciona el modo green smoothie y pulsa start.

Una vez finalizado el programa, vierte el batido en un vaso grande y adorna con pistachos.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Fácil



2 smoothies



20 minutos

INGREDIENTES

1 pepino

1 manzana

2 tallos de apio

Jengibre

½ zumo de limón

500 ml leche de coco

SMOOTHIE DE APIO Y PEPINO

Empieza lavando y limpiando muy bien todos los ingredientes.

Vierte la leche de coco en la jarra de la batidora.

Corta todo en trozos pequeños y añádelos a la jarra.

Exprime el zumo de medio limón y añádelo a la mezcla.

Selecciona el programa Green Smoothie y pulsa start.

Una vez finalizado el programa, vierte el batido en un vaso grande y adorna con una rodaja de pepino.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Fácil



2 smoothies



15 minutos

INGREDIENTES

2 plátanos
800 ml leche de almendras
40 g crema de cacahuete
20 g cacao en polvo
10 cubitos de hielo
Vainilla

SMOOTHIE DE PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

Corta los plátanos en trozos.

En la jarra de la batidora añade primero la leche de almendras, luego la crema de cacahuete, el cacao en polvo, la vainilla y por último los plátanos y los cubitos de hielo.

Cierra la jarra con la tapa. Selecciona el programa Smoothie que durará 50 segundos.

Una vez finalizado el programa, vierte el batido en un vaso grande, añade unos copos de almendra y ya estará listo.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Medio



2 smoothies



30 minutos

INGREDIENTES

1 piña madura

1 melón maduro

500 ml leche de coco

50 g almendras

Almendra laminada

SMOOTHIE DE MELÓN Y PIÑA

Corta la piña y el melón en trozos y congélalos antes de usarlos.

En la batidora, añade la fruta congelada, la leche de coco y las almendras.

Cierra la jarra con la tapa y selecciona el modo Smoothie.

Pulsa *start* y una vez finalizado el programa, si el smoothie está en la textura deseada, sirve en un vaso grande y adereza con almendras laminadas.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Medio



2 sopas



15 minutos

GAZPACHO FRESCO CON YOGUR GRIEGO

Para preparar un gazpacho fresco empieza por lavar bien todas las verduras.

Corta los tomates en trozos y añádelos en la jarra de la batidora. Pela y corta el pepino. Corta los pimientos, la cebolla y el pan en trozos no muy grandes y añádelo todo en la jarra.

Condimenta con aceite, sal, pimienta y vinagre.

Seleccione la velocidad 3 en la batidora y pulsa start.

Después de 30 segundos, comprueba la consistencia y sazona al gusto si es necesario.

Añade un poco de agua si el gazpacho está demasiado espeso.

Una vez listo, viértelo en un bol, aderézalo con yogur griego, pipas de calabaza y listo para servir.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Medio



2 sopas



15 minutos

SOPA FRÍA DE CALABACÍN, PEPINO Y ALBAHACA

Lava y limpia todas las verduras y córtalas en trozos.

Añade primero los cubitos de hielo en la jarra de la batidora y después las verduras con algunas hojas de albahaca. Selecciona el modo Hielo Picado.

Una vez terminado selecciona la velocidad 3 y añade sal y aceite de oliva virgen extra al gusto.

Vierte la sopa fría en un bol y decórala con las semillas de sésamo, las escamas de parmesano y un poco de aceite de oliva virgen extra.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Fácil



4 sorbetes



10 minutos

INGREDIENTES

250 gr frambuesas

250 gr moras

50 gr azúcar

Zumo de un limón

Agua

Menta

SORBETE DE FRUTOS ROJOS

Para preparar el sorbete de frutos rojos, lava bien toda la fruta, sécala con un paño y congéla.

Añade toda la fruta congelada en la jarra de la batidora, el azúcar y una pequeña cantidad de agua. Puedes añadir más agua después para alcanzar la textura deseada.

Añade el zumo de 1 limón.

Utiliza el modo de Hielo Picado para triturar bien toda la fruta y, si es necesario, selecciona la velocidad 4 para obtener la textura deseada.

Sirve el sorbete de frutos rojos con una hoja de menta.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.





Fácil



2 frappés



10 minutos

FRAPPÉ DE CHOCOLATE

Para preparar un frappé de chocolate añade el helado de chocolate en la jarra de la batidora.

Vierte la leche y añade los cubitos de hielo.

Añade por último el caramelo salado y cierra la jarra con la tapa.

Selecciona el programa de Hielo Picado y pulsa *start*.

Una vez que el hielo está picado sigue batiendo a velocidad 3 durante unos 30 segundos o hasta que alcance la suavidad deseada.

Vierte el frappé de chocolate en un vaso y añade unas virutas de chocolate. Listo para servir.

Para limpiar la jarra, añade 500 ml de agua, una gota de jabón e inicia el modo autolimpieza. Una vez terminado, aclárala con agua y sécala.



smeg.com/es

