



Máquina De
Leche Vegetal
Recetas



MENU

SOPAS LÍQUIDAS ----- 01-08

SOPAS CON
TROPEZONES ----- 09-14

SOPAS FRÍAS ----- 15-18

MERMELADAS ----- 19-22

BATIDOS ----- 23-25



SOPA DE TOMATE CON PAN DE AJO

Este clásico italiano siempre triunfa. Obtendrá mejores resultados con tomates de verano maduros y albahaca fresca, aunque también puede usar tomate de lata.

INGREDIENTES SOPA:

- 850 g de tomates
- 1 diente de ajo
- 50 g de cebolla picada
- 650 ml de caldo de verdura
- 1 cdita de azúcar
- Sal y pimienta, al gusto
- opcional: albahaca fresca, al gusto
- nata o crema de leche

INGREDIENTES PAN DE AJO:

- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- rebanadas de pan

Preparación :

- Corte los tomates en cuartos. Pele el diente de ajo.
- Introduzca los ingredientes en la máquina.
- Cierre la tapa, seleccione el programa **Smooth** y espere hasta que el aparato esté listo.
- Mientras tanto, prepare el pan de ajo. Precaliente el horno a 200°C. Corte el diente de ajo en dos trozos. Rocíe un poco de aceite sobre las rebanadas de pan y frote el ajo por el pan. Hornee el pan durante varios minutos, hasta que esté crujiente.
- Cuando la sopa esté preparada, abra la tapa y vierta la sopa en cuencos. Añada un chorrito de nata. Sirvalo con el pan de ajo.

★ Consejo :

Los tomates en verano son más dulces y por lo tanto no necesitará añadir azúcar.



SOPA DE ZANAHORIA AL CURRY

La zanahoria es un ingrediente muy versátil para las sopas, combínala con lima y mango, o pruebe esta combinación con curry y coco.

INGREDIENTES:

- 470 g de zanahorias
- 60 g de patatas
- 60 g de cebolla picada
- 810 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 120 ml de nata o de leche de coco

Preparación :

- Pele las zanahorias y las patatas y córtelas en trozos de 2 cm.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de sopa excepto la nata, cierre la tapa y seleccione el programa **Smooth**.
- Cuando la sopa esté preparada, abra la tapa y mézclela con la nata y después sívala en cuencos o vasos.

★ Consejo :

La zanahoria se combina muy bien con el mango, así que no dude en utilizar mango en lugar de patatas. Utilice 350 g de zanahoria y 180 g de mango. Sustituya el curry en polvo por el jugo de 1 lima y hojas frescas de cilantro.

Los snacks de verduras son un buen acompañamiento para esta sopa.



SOPA INDIA DE COCO Y TOMATE

The coconut crumbs give a nice texture to this soup.

INGREDIENTES:

- 1 chili rojo
- Un trozo de jengibre fresco del tamaño de la uña del pulgar (20 gramos)
- 130 g de cebolla picada en trozos grandes
- 550 g de tomates (de lata)
- 75 ml de leche de coco
- 75 g de coco deshidratado
- sal y pimienta, al gusto
- Más coco deshidratado, cilantro fresco picado y copos de chile para decorar.

Preparación :

- Quite las semillas al chile y pele el jengibre.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina, reservando un poco de coco deshidratado para después.
- Añada 680 ml de agua. Cierre la tapa y seleccione el programa Smooth.
- Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala.
- Espolvoree algunos copos de chile, coco deshidratado y cilantro picado.

★ Consejo :

También puede preparar esta sopa con una cucharada de pasta de chile o curry en lugar de chile fresco. Los trozos de coco proporcionan una agradable textura a esta sopa.



SOPA DE MAÍZ DULCE CON BACON

Esta sopa es perfecta para el verano. Puede servirla como aperitivo o como plato principal se acompaña con un poco de pan.

INGREDIENTES:

- 650 g de maíz dulce (en lata) escurrido
- 90 ml de nata
- 790 ml de caldo de verduras
- sal y pimienta al gusto
- opcional: ramitas de cilantro
- 4 tiras de bacon y más hojas de cilantro para decorar

Preparación :

- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de, cierre la tapa y seleccione el programa **Smooth**.
- Mientras tanto, prepare el bacon. Fría las tiras de bacon en una sartén sin aceite. Retírelas de la sartén y deje que se escurran sobre papel de cocina.
- Cuando la sopa esté preparada, abra la tapa y sívala.
- Trocee el bacon en trozos pequeños y sívalos sobre la sopa, espolvoree con hojas de cilantro y pimienta molida al gusto.

★ Consejo :

Puede utilizar maíz fresco para preparar esta sopa. Utilice los granos de maíz de unas 6-8 mazorcas. Puede realzar un poco el sabor con 1 cdita de pasta de pimienta.



SOPA DE POLLO

La sopa de pollo se puede preparar desde cero haciendo un caldo con pollo, huesos o restos de pollo. Pero para preparar una sopa de pollo sin complicaciones, puede utilizar esta receta rápida.

INGREDIENTES:

- 150 g de zanahorias
- 400 g de pechuga de pollo
- 80 g de cebolla picada
- 150g de maíz dulce escurrido
- 750ml de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de perejil picado
- 6 tallos de tomillo
- más perejil picado para decorar

Preparación :

- Pele las zanahorias y córtelas en dados de 1 cm. Pique el pollo en trozos de 2 cm.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de sopa, cierre la tapa y seleccione el programa chunky.
- Cuando la sopa esté preparada, abra la tapa, viértala en cuencos y espolvoree un poco de perejil picado.

★ Consejo :

Puede añadir tallos de apio, pimienta roja u otras verduras a esta sopa.





MINISTRONE DE VERANO CON ARROZ

Este sabroso caldo está repleto de verduras, arroz y judías. Es saludable, completo y fácil de preparar.

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo
- 90 g de cebolletas
- 90 g de zanahorias
- 90 g de calabacín
- 90 g de judías verdes
- 70 g de hinojo
- 90 g de espárragos verdes
- 90 g de tomates cherry
- 70 g de maíz dulce (en lata) escurrido
- 70 g de arroz
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 6 tallos de tomillo
- sal y pimienta

Preparación :

- Pique el ajo y las cebolletas en láminas. Pique las zanahorias y el calabacín en dados pequeños. Corte las judías verdes, el hinojo y los espárragos en trozos pequeños, y corte los tomates en cuatro trozos.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de sopa, cierre la tapa y seleccione el programa **chunky**.
- Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en cuencos. Recuerde quitar la hoja de laurel antes de servir.

★ Consejo :

En lugar de arroz, también puede utilizar cebada en esta sopa.



SOPA DE ESPINACAS, PUERROS Y ALUBIAS BLANCAS

Las cremosas alubias blancas tienen una textura suave y un sabor almendrado que combina estupendamente con las espinacas.

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo
- 210 g de puerros
- 70 g de cebolla picada
- 210 g de alubias blancas, escurridas
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta
- 800 ml de caldo de verduras
- 210 g de brotes de espinacas

Preparación :

- Pele y pique el ajo en láminas. Corte el puerro en rodajas finas.
- Introduzca todos los ingredientes, excepto las espinacas, en la máquina cierre la tapa y selecciona el programa **chunky**.
- Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y añada las espinacas. Espere 30 segundos antes de servirla.

★ Consejo :

Puede añadir 50 g de arroz o de cebada a la sopa antes de que hierva, o 50 – 100 g de pasta cocida cuando la sopa esté ya hecha, para que sea más sustanciosa.



GAZPACHO

Esta sopa fría de verano se puede servir como primer plato o como refrescante aperitivo durante un día caluroso.

INGREDIENTES:

- 270 g de pepino
- 690 g de tomates pelados (de lata o frescos)
- 3 dientes de ajo
- 135 g de pimiento rojo
- 135 g de cebolla roja
- 135 ml de vinagre de vino blanco
- 135 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta molida
- sal

Preparación :

- Corte el pepino en trozos de 1 cm. Pique los tomates.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de sopa, cierre la tapa y seleccione el programa **smooth**.
- Cuando la sopa esté lista, sívala en un recipiente grande y deje que se enfríe durante 3 horas en el frigorífico antes de servirla.

★ Consejo :

Las sopas frías deben sazonarse bien. Si es necesario, añada un poco más de sal y pimienta al gusto.



SOPA FRÍA DE PEPINO Y AGUACATE

Sopa fría y rápida de elaborar para refrescarse este verano.

INGREDIENTES:

- 2 aguacates
- ½ pepino
- 400 ml de agua
- Zumo de 1/2 lima
- 2 cucharadas de menta fresca
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- sal y pimienta, al gusto
- opcional: 100 ml de yogur desnatado
- más menta, cilantro, queso de cabra, para acompañar

Preparación :

- Corte los aguacates a lo largo por la mitad, quite el hueso con una cuchara y saque la pulpa. Córteela en dados.
- Pele los pepinos y córtelos en cuatro trozos. Píquelos en trozos de 1-2 cm. Puede dejar parte de la piel para obtener un color más brillante.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina y seleccione el programa **Juice**.
- Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y póngala en un recipiente. Coloque la sopa en el frigorífico hasta que se enfríe. Justo antes de servirla, desmenuce un poco de queso de cabra encima y espolvoree las hierbas picadas que ha reservado.

★ Consejo :

El yogur hará que la sopa sea aún más refrescante y cremosa. Añada el yogur con todos los ingredientes antes de seleccionar el programa **Juice**. Sirva la sopa con aperitivos salados como empanadillas de hojaldre.



MERMELADA DE MANZANA ESPECIADA

Esta compota de manzana es perfecta para acompañar con tortitas caseras.

INGREDIENTES:

- 1000 g de manzanas
- 380 ml de zumo de manzana
- 1/8 de cucharadita de clavo molido
- ralladura de ½ limón
- adicional: 1 cucharadita de canela molida

Preparación :

- Pele la manzana y córtela en cuatro trozos. Retire el corazón.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina y añada 120 ml de agua. Cierre la tapa y seleccione el programa **Jam**.
- Cuando el programa haya finalizado, pulse la función de **blend** (mezclado manual) brevemente una o dos veces. Puede escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abra la tapa y sirva la mermelada espolvoreada con canela.

★ Consejo :

También puede preparar esta mermelada con peras, membrillos o ruibarbo junto con las manzanas. El zumo de manzana se puede sustituir por más agua y 1 cucharadita de azúcar moreno.



MERMELADA DE PLÁTANO

Esta compota es un postre ideal, especialmente si se sirve con un poco de helado de vainilla.

INGREDIENTES:

- 750 g de plátano
- 700 ml de agua
- 3 cdas de ron
- ½ - 1 cucharadita de canela molida y un poco más para decorar
- 65 g de azúcar

Preparación :

- Pele los plátanos y córtelos en rodajas.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina y añada 700 ml de agua. Cierre la tapa y seleccione el programa **Jam**.
- Cuando el programa haya finalizado, pulse la función de **blend** (mezclado manual) brevemente una o dos veces. Puede escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abra la tapa y sirva la mermelada espolvoreada con canela, como acompañamiento de tortitas, helado o tartas.

★ Consejo :

Puede sustituir la mitad del agua por leche de coco. Puede suprimir el ron. Las uvas pasas son un acompañamiento ideal para esta compota.



BATIDO DE PLÁTANO

Con solo tres ingredientes, esta clásica combinación es un batido muy fácil de preparar.

INGREDIENTES:

- 500 g de plátanos
- 850 ml de leche
- 2 cucharadas (150 g) de helado de vainilla

Preparación :

- Introduzca todos los ingredientes en la máquina, cierre la tapa y seleccione el programa **juice**.
- Cuando el batido esté listo, abra la tapa y sívalo en vasos altos con una pajita.

★ Consejo :

El helado de vainilla aporta a este batido más sabor y dulzor. La forma más rápida de enfriar un batido es añadir helado. También puede utilizar hielo picado.



BATIDOS  3 min

BATIDO DE PLÁTANO, CAFÉ Y CAMELO

Esta bebida te despertará y te dará energía al mismo tiempo.

INGREDIENTES:

- 500 g de plátanos
- 750 ml de leche
- 250 ml de café intenso frío
- 2-4 cdas de caramelo líquido, al gusto

Preparación :

- Pele los plátanos y córtelos en rodajas.
- Introduzca todos los ingredientes en la máquina de sopa, cierre la tapa y seleccione el programa **juice**.
- Cuando el batido esté listo, abra la tapa y sívalo en vasos altos con una pajita. Añada un poco de caramelo líquido por encima si lo desea.

