



THE ORIGINAL
maGic
BULLET®

RECETAS
DE 10 SEGUNDOS
Y MANUAL DEL
USUARIO





MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y PRECAUCIONES IMPORTANTES

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

PARA SU SEGURIDAD, LEA ATENTAMENTE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y PRECAUCIONES IMPORTANTES ANTES DE USAR SU MAGIC BULLET.

Cuando use aparatos eléctricos, siga siempre las Precauciones básicas de seguridad incluyendo las siguientes:

- ¡Precaución! Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, nunca sumerja el cable, el enchufe ni la Base del Motor en agua o ningún otro líquido.
- Usar accesorios no recomendados o no vendidos por el fabricante puede causar incendios, descarga eléctrica, o daños, y anula la garantía.
- NO INTENTE JAMÁS MODIFICAR LA TOMA DE CORRIENTE SUMINISTRADA CON EL APARATO.
- Desconecte el aparato cuando no se este utilizando. Asegurese que su aparato esta desconectado antes de moverlo, montarlo, añadir accesorios o limpiarlo.

• NO USE ESTE PRODUCTO CON CUALQUIER TIPO DE ADAPTADOR O CONVERTIDOR DE VOLTAJE. ESTE PRODUCTO ESTÁ HECHO EN CUMPLIMIENTO CON LOS ESTÁNDARES ELÉCTRICOS Y ENCHUFES ELÉCTRICOS DE ESPAÑA.

• EL USO DE ADAPTADORES Y CONVERTIDORES SE CONSIDERA COMO MODIFICACIÓN NO AUTORIZADA DEL PRODUCTO Y COMO TAL ANULA LA GARANTÍA.

• EL USO DE ESTE PRODUCTO EN LUGARES CON ESTÁNDARES ELÉCTRICOS DIFERENTES PUEDE ESTROPEAR EL PRODUCTO.

- No estirar, girar o dañar el cable eléctrico.
- Nunca deje el cable colgando del borde de una mesa o mostrador.
- Nunca permita que el cable entre en contacto con superficies calientes, por ejemplo, la placa de cocina.
- Con frecuencia, inspeccione el cable y enchufe, asegurando que no haya daños. Nunca use este aparato electrodoméstico con el cable o enchufe dañado. Si el aparato no funciona adecuadamente, o si el aparato se cae o se ha dañado en cualquier forma, NO LO UTILICE. Comuníquese con nuestro Departamento de Asistencia técnica para su reparación, o visite www.nutribullet.es SAT autorizado PRESAT S.A. (ver listado SAT)
- Evite el contacto con piezas en movimiento.
- Mantenga sus manos y utensilios fuera del alcance de la cuchilla mientras corte o mezcle alimentos, para reducir el riesgo de severos daños personales y del aparato.
- **POR FAVOR, NO DEJAR SU MAQUINA MAGIC BULLET SIN VIGILANCIA MIENTRAS ESTÉ EN FUNCIONAMIENTO.**
- **ESTE APARATO NO DEBE SER UTILIZADO POR NIÑOS. CONSERVAR EL PRODUCTO Y SU CABLE, FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**
- **ESTE APARATO PUEDE SER UTILIZADO POR PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS, SENSORIALES O MENTALES REDUCIDAS, O CON EXPERIENCIA O CONOCIMIENTOS NO**





SUFICIENTES, A CONDICIÓN DE ESTAR BAJO VIGILANCIA O BIEN QUE HAYAN RECIBIDO LAS INSTRUCCIONES DE USO DEL APARATO CON TODA SEGURIDAD, Y EN LA MEDIDA QUE SEAN CAPACES DE ENTENDER LOS RIESGOS POTENCIALES.

- **TOME PRECAUCIONES CUANDO MANIPULE LAS CUCHILLAS AFILADAS MIENTRAS VACIA EL VASO Y DURANTE LA LIMPIEZA.**
- **LOS NIÑOS NO DEBEN USAR JAMÁS ESTE PRODUCTO COMO UN JUGUETE.**
- **SI EL CABLE DE ALIMENTACIÓN ESTÁ DAÑADO, DEBE SER REPLAZADO POR EL FABRICANTE, SU SERVICIO TÉCNICO O PERSONAS DE CUALIFICACIÓN SIMILAR, CON EL FIN DE EVITAR EL PELIGRO.**
- Nunca use el Magic Bullet al aire libre o si está expuesto a las inclemencias del clima tales como la lluvia o condiciones húmedas.
- Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, asegúrese que las cuchillas estén firmemente fijadas al vaso, antes de colocarlas sobre la base motor y utilizar el aparato.
- **Antes de cada uso, verifique que la junta de estanqueidad esté bien colocada en la parte inferior de las cuchillas.**
- **El Magic Bullet no está diseñado para uso en el microondas. No coloque los vasos cerrados de Magic Bullet, Motor o accesorios en el microondas ya que esto puede provocar daños a la unidad. Consulte el aparato “Medidas de seguridad importantes para microondas”.**
- Nunca mezcle bebidas carbonatadas, los gases del contenido pueden ocasionar presión, causando que el envase reviente, y posibles daños al usuario.
- **No mezcle líquidos calientes en ninguno de los vasos para licuar. COMIENCE CON INGREDIENTES FRIOS O A TEMPERATURA AMBIENTE. Los ingredientes CALIENTES, pueden crear presión interna en el recipiente cerrado, provocando salpicaduras al abrir y provocar quemaduras.**
- Desconecte el Magic Bullet cuando no esté siendo utilizado. Asegúrese que la máquina esté desconectada antes de ensamblarla, desensamblarla, agregar partes adicionales o al limpiar.
- Nunca deje el motor encendido durante más de **un minuto** consecutivo, ya que puede ocasionar daño permanente al motor. Si el motor se apaga, **desconéctelo y deje enfriar por una hora antes de intentar conectarlo de nuevo.** Su Magic Bullet tiene un interruptor o cortacircuitos térmico que apaga la unidad cuando ésta se sobrecalienta. La Base del Motor se auto-restaurará si es desconectado y el interruptor térmico logra enfriarse.
- **NUNCA INSERTE LA CUCHILLA EN LA BASE ELÉCTRICA SIN INSTALAR EL VASO PRIMERO.**
- ¡ATENCIÓN! La fricción de la cuchilla giratoria puede causar que los ingredientes se calienten y generar presión interna en el vaso sellado. No opere de forma continua por más de un minuto. Si el recipiente está caliente al tacto, déjelo enfriar antes de abrirlo cuidadosamente manteniéndolo alejado de su cuerpo.
- Nunca deje reposando una mezcla dentro del recipiente sellado sin rebajar antes, la presión interna.
- ¡ATENCIÓN! Las cuchillas son afiladas, manipúlelas con precaución. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones o daños al aparato, mantenga las manos y los utensilios lejos de las cuchillas afiladas. No ponga jamás las cuchillas en la base del motor hasta que no estén sólidamente fijadas al vaso. No quite el conjunto de cuchillas y el vaso, antes de que las cuchillas estén completamente paradas.
- No deje reposando por períodos extensos mezclas procesadas dentro del recipiente sellado. El azúcar de las frutas y vegetales puede fermentar, causando que se acumule presión y se expanda en el recipiente lo cual puede causar que los ingredientes exploten y salpiquen al moverlo o abrirlo.





- Nunca utilice Magic Bullet con la Cuchilla Extractora para Mezclar sin líquido lo cual puede dañar la cuchilla.
- La acción centrífuga de Magic Bullet requiere el uso de líquidos para hacer Nutriblasts y otras bebidas nutritivas. No está diseñada para ser utilizada como trituradora de hielo, o sin líquidos. Para preparar deliciosos Nutriblast fríos, le sugerimos que utilice frutas congeladas y líquidos fríos. Alternativamente, puede agregar hielo picado, hasta un 1/6 del total del volumen del vaso, con agua y otros líquidos llenándolo hasta la línea «Máxima». No triture hielo u otros ingredientes duros sin líquido, el uso prolongado podría disminuir o dañar las cuchillas. Siempre revise las cuchillas antes de utilizarlo.
- Para detener el aparato, gire el vaso en sentido opuesto y deje de presionar el vaso hacia la base del motor. Una vez el motor y las cuchillas estén completamente detenidas, puede quitar el vaso.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

¡ADVERTENCIA! VENTILACIÓN PRECAUCIÓN

- **Utilice siempre el Magic Bullet sobre una superficie plana, dejando espacio bajo y alrededor de la base para permitir la circulación de aire. Las ranuras y aberturas de la parte inferior del producto aseguran la ventilación del motor y evitan su sobrecalentamiento. Advertencia: Para evitar el riesgo de incendios, verifique que no hay polvo ni pelusilla en la base motor y que ningún material pueda obstruir la ventilación. (por ejemplo: papel, tejidos, manteles, servilletas, paños de cocina...).**

LIMPIEZA y MEDIDAS DE SEGURIDAD

- **NO COLOQUE LAS CUCHILLAS EN EL LAVAVAJILLAS. SIMPLEMENTE LAVE A MANO CON AGUA TIBIA Y JABÓN.**
- **LAS TAZAS DE MAGIC BULLET SE PUEDEN LAVAR EN LA BANDEJA SUPERIOR DEL LAVAPLATOS USANDO EL CICLO NORMAL (NO USE EL CICLO DE DESINFECTAR). LAS TAZAS Y CUCHILLAS DE MAGIC BULLET NO DEBEN SER ESTERILIZADAS EN AGUA HIRVIENDO POR NINGUNA RAZÓN, YA QUE ESTO PUEDE DEFORMAR EL PLÁSTICO.**
- **CUANDO LAVE LAS CUCHILLAS, NO INTENTE RETIRAR LA JUNTA DE ESTANQUEIDAD. SIMPLEMENTE LAVE A MANO CON AGUA Y JABÓN. RETIRAR LA JUNTA DE ESTANQUEIDAD PUEDE ESTROPEAR LA CONFIGURACIÓN DE LAS CUCHILLAS Y PROVOCAR FUGAS.**

LIMPIEZA DEL MAGIC BULLET

Todos odiamos limpiar, lo cual es una razón más por lo que el Magic Bullet es un ahorro de tiempo maravilloso.

ADVERTENCIA: SIEMPRE DESCONECTE EL MAGIC BULLET AL LIMPIAR O ENSAMBLAR.

LAVAR EL MAGIC BULLET

Limpiar el Magic Bullet es tan fácil ... sólo tiene que colocar cualquiera de las piezas (a excepción de la Base de Motor y las Cuchillas) en la bandeja superior del lavaplatos o lave a mano con agua tibia y jabón y enjuague.





MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES PARA MICROONDAS

El Magic Bullet no está pensado para uso en microondas. No obstante, puede calentar sus elaboraciones en microondas siguiendo las siguientes normas de uso.

¡La Magic Bullet ya no tiene BPA! Todas las recetas que requieren cocinar en los recipientes Magic Bullet han sido actualizadas. Debido a que todo microondas es diferente, recomendamos cocinar en el microondas por un máximo de 2 minutos, luego revisar la temperatura de la comida y continuar calentando solo si los contenidos del recipiente no están lo suficientemente calientes.

- Nunca caliente comida por más de 2 minutos consecutivos. Caliente durante 2 minutos máximo. Deje reposar la comida otros 2 minutos, luego caliente por 2 minutos nuevamente.
- Nunca caliente en el microondas con la cuchilla o la tapa sólida aún sujetadas. Remueva la cuchilla o la tapa sólida y enrosque una tapa de Agitador/Vaporizador.
- Al calentar en el microondas, tenga cuidado con el vapor y use un guante de horno para sacar vasos calientes del microondas.
- No use Tazas Fiesta en el microondas. Está prohibido su uso con microondas.
- Siga las precauciones y recomendaciones del manual de instrucciones de su microondas, específicamente los tiempos de calentado.
- No caliente en exceso agua o líquidos en el microondas.
- Al cocinar, revise cuidadosamente el aparato cuando los Vasos Magic Bullet estén dentro del microondas. Las Tazas Fiesta NO son aptas para microondas.
- Algunos productos, como huevos enteros, pueden explotar y no deben calentarse nunca con Vasos Magic Bullet en el microondas. Tampoco pueden usarse las Tazas Fiesta.
- **Agua sobrecalentada** – Los líquidos, como el agua, el café, el té o las sopas pueden sobrecalentarse más allá del punto de ebullición sin que parezca que están hirviendo. No siempre se puede ver burbujeo o ebullición visibles cuando se remueve el vaso del microondas.

Esto ocasiona que líquidos muy calientes hiervan de repente cuando se mueve el líquido del vaso con una cuchara u otro utensilio. Para reducir el riesgo de daño a las personas:

- No sobrecaliente el líquido.
- Remueva el líquido antes de calentar y durante el proceso de calentado para evitar erupciones.
- Después de calentar, deje reposar el contenedor en el microondas por un periodo corto de tiempo antes de sacarlo.
- Tenga mucho cuidado al insertar una cuchara u otro utensilio en el contenedor.
- No caliente comida de bebé o leche fórmula en vasos Magic Bullet.
- No descongele bebidas congeladas en vasos Magic Bullet (especialmente bebidas carbonadas). Incluso si el vaso está abierto, se puede acumular presión. Esto puede hacer que el vaso explote y cause daños.
- Las comidas calientes y el vapor pueden quemar. Tenga cuidado al quitar vasos Magic Bullet del microondas cuando contengan comidas y líquidos calientes.
- Para evitar posibles daños, siempre use guantes de horno de protección y envíe el vapor lejos de sus manos y rostro.

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES





TABLA DE CONTENIDOS

10 INTRODUCCIÓN

11 LO QUE OBTIENE

12 MONTAJE DE LA MAGIC BULLET

14 USO DE LA MAGIC BULLET

16 La Cuchilla Cruzada

17 Técnicas de
Magic Bullet

19 Cocinando en los
vasos Magic Bullet

22 LIMPIEZA FÁCIL

24 RECETAS DE 10 SEGUNDOS

25 ÍCONOS E ÍNDICE

26 DESAYUNO

28 Mini Muffins de
Plátano y Nuez

30 Galletas de Desayuno

31 Bizcochitos Individuales

32 Huevos Revueltos en
Seis Segundos

33 Tofu Revuelto

34 Tortilla Vegetariana

35 Tortilla Estilo Western

36 BEBIDAS DE CAFÉ

38 Café Clásico
Magic Bullet

39 Frappé de Plátano y
Café

39 Café Frío de Almendra

40 Moca de Coco

41 Café Cremoso de Coco

42 Mezcla Espumosa de
Café

43 Leche de Nuez Casera

44 SMOOTHIES

46 Frutilla y Banana

47 Mango Coco

48 Smoothie de Bayas y
Proteína

49 Menta con chocolate
y bayas

50 Máquina Verde

50 Verde Tropical

52 SOPAS Y SÁNDWICHES

54 Sopa Energética de
Brócoli

55 Sopa de Espárragos
Casi Instantánea

56 Sopa de Tomate
Turbo

57 Gazpacho



- 59 Sammie de Ensalada de Atún
- 60 Ensalada de Pollo en Seis Segundos
- 62 Ensalada de Huevo Express

64 DIPS PARA FIESTAS Y APERITIVOS

- 66 Salsa en Siete Segundos
- 67 Hummus Aleluya
- 68 Guacamole Express
- 69 Dip de Frijoles
- 70 Tapenade de Aceitunas
- 71 Dip de Lentejas y Castañas
- 72 Bruschetta Fresca
- 73 Huevos rellenos
- 74 Champiñones Rellenos de Espinaca y Queso de Cabra

76 CÓCTELES HELADOS

- 79 Margarita con Hielo
- 80 Daiquiri de Fresa
- 81 Piña Colada
- 82 Boulevard Bellini
- 82 Sky High Manhattan
- 83 Mystic Martini

84 PLATOS PARA LA CENA

- 86 Salsa Boloñesa
- 87 Salsa Pesto
- 88 Curry Amarillo
- 89 Pimiento Morrón Relleno

- 90 Hamburguesa Vegetariana de Quinoa

92 POSTRES

- 94 Sorbete de Frutas
- 95 Pudín de Chocolate y Semillas de Chía
- 96 Helado de Plátano
- 99 Brownies de Frijoles Negros
- 100 Mini Pastel Volteado de Piña
- 101 Nata Batida

102 COMIDA PARA BEBÉS

- 104 Comida para Bebés de Zanahoria
- 105 Comida para Bebés de Pollo y Arroz
- 105 Comida para Bebés de Aguacate y Boniato

106 LA FIESTA EXPRESS

- 107 Menú

108 ÍNDICE DE RECETAS









INTRODUCCIÓN

MUCHOS APARATOS DE COCINA prometen hacer su vida más fácil, pero con su tamaño voluminoso, limpieza difícil y falta de flexibilidad, ¡de hecho le dan más trabajo! He aquí Magic Bullet. Esta máquina pequeña actúa como un procesador de comida, licuadora y mezcladora eléctrica todo en uno. Es pequeña, versátil y fácil de limpiar, completa las tareas tan rápido ¡que es como tener un mago personal en casa!

Con la Magic Bullet, comida saludable y deliciosa ¡en menos tiempo de lo que tarda en pedir una pizza! Pase por alto la salsa para pasta de conserva llena de sodio y conservantes y prepare su elaboración casera fresca en segundos. ¡Deje de lado los caros dips para fiestas comprados en tiendas y cree hummus suave y salsa ácida desde cero! Tortillas con calidad de restaurante, cócteles gourmet, sopas reconfortantes... todas son fáciles de hacer con esta máquina totalmente única. Cuando cocinar es así de simple, no tiene que sacrificar su salud o su cartera.

Así que, ¿a qué está esperando? ¡Vaya a la cocina y pruebe la Magic Bullet! Estamos seguros de que este aparato mágicamente versátil pronto será el favorito de su casa.



LO QUE OBTIENE



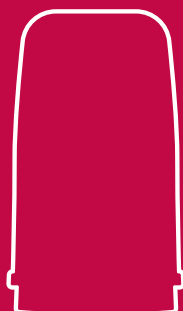
1 cuchilla cruzada
de acero inoxidable



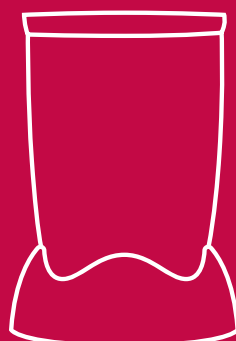
2 tapas resellables



2 tazas fiesta + 2 bordes
protectores



1 vaso alto



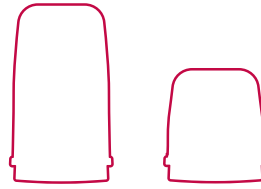
1 base de motor con
alto par de torsión



MONTAJE DE MAGIC BULLET

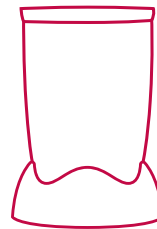
VASO ALTO Y VASO CORTO

Estos vasos se usan para mezclar, cocinar y guardar sus ingredientes. Se pueden lavar en lavavajillas (solo en la bandeja superior) y usarse en el microondas.



TAZA FIESTA Y BORDES DE PROTECCIÓN

Esta *Taza Fiesta** convierte su Magic Bullet en la Máxima Máquina de Fiesta. Puede preparar y servir bebidas heladas en la misma taza. Incluso viene con Bordes Protectores para cubrir la parte superior.



* Las Tazas Fiesta no son para uso en microondas.

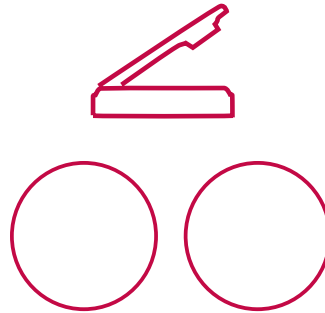
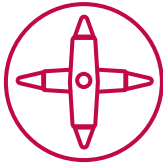
BASE DEL MOTOR

La *Base del Motor* es el corazón de la Magic Bullet. Simplemente coloque uno de los Vasos Bullet o de la Taza

Fiesta en la *Base del Motor* y presione. Nada es más fácil.

ATENCIÓN: No sumerja la Base del Motor en agua y siempre desconecte la Base del Motor antes de limpiarla. No ponga la cuchilla con la junta de goma en el lavavajillas.





CUCHILLA CRUZADA

La Magic Bullet viene con una Cuchilla Cruzada de Acero Inoxidable para cortar, rallar y licuar comidas como cebollas, quesos, carnes y bebidas heladas.

No ponga la cuchilla en el lavavajillas. Simplemente lávela a mano con agua tibia y jabón. En la base de las cuchillas, hay una junta de plástico que crea un cierre hermético con los vasos de la Magic Bullet. Al lavar las cuchillas, no intente quitar la junta. Intentar quitar la junta puede dañar permanentemente la configuración de la cuchilla y causar fugas.

Si la junta se afloja o se daña, sírvase contactar con el servicio al cliente para obtener un repuesto del sujetador de cuchilla Magic Bullet

TAPAS DE CIERRE PARA MANTENER FRESCOS LOS ALIMENTOS

Con Magic Bullet, puede preparar, cocinar y guardar su comida en el mismo recipiente. No se necesita plástico envolvente o envases de almacenamiento para mantener sus elaboraciones frescas. Su Magic Bullet viene con tres Tapas de cierre para mantener frescos los alimentos que encajan perfectamente en los vasos y en la taza Fiesta para mantener sus elaboraciones frescas por días.





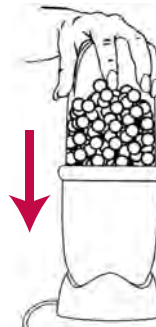
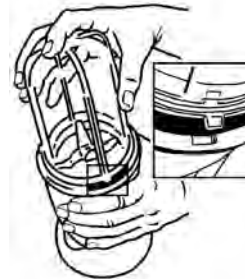
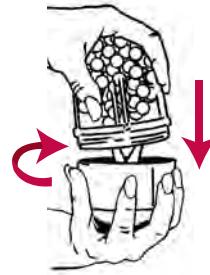
USO DE MAGIC BULLET

Usar Magic Bullet es tan fácil como el 1, 2, 3:

1 Coloque los ingredientes en el *Vaso* o en la *Taza Fiesta*.

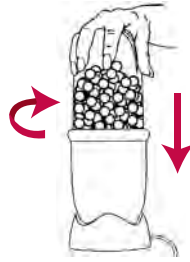
2 Enrosque la cuchilla al vaso hasta que queden firmemente ajustados y encajados.

3 Alinee las pestañas del vaso con las pestañas de la *Base del Motor*. Presione el vaso hacia abajo en la base para accionar la máquina.



ASÍ ES COMO FUNCIONA:
Magic Bullet se accionará mientras presione el vaso hacia abajo en la *Base del Motor*. Para detenerla, simplemente deje de presionar el vaso.





MODO "BLOQUEO":

Para usarlo con las manos libres, presione hacia abajo y con cuidado gire el vaso en dirección de las

agujas del reloj hasta que las pestañas se encajen bajo el borde de la *Base del Motor*. Una vez que esté en el *Modo Bloqueo*, el motor estará encendido continuamente. Para apagarlo, solo gire el vaso en dirección contraria a las agujas del reloj y libere el vaso.

ATENCIÓN:

Antes de usar la cuchilla, revise la junta para asegurarse de que no esté dañada y que esté asentada por completo en la unidad de la cuchilla antes de cada uso.

Nunca ponga sus manos o utensilios cerca de las cuchillas en movimiento y nunca use sus manos o utensilios para presionar los botones de inicio mientras la Base del Motor está conectada.

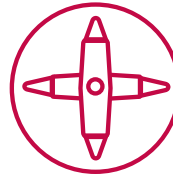
SI LA CUCHILLA SE DETIENE MIENTRAS ESTÁ EN MODO BLOQUEO DE INMEDIATO DESCONECTE LA MAGIC BULLET. Los ingredientes duros como las zanahorias y el apio pueden quedarse atrapados en la cuchilla y detenerla. Si esto pasa, **DESCONECTE LA MAGIC BULLET ENSEGUIDA DE LA RED ELÉCTRICA.** Retire el conjunto

de cuchilla/vaso de la Base del Motor y sacuda fuertemente los ingredientes para desbloquear la cuchilla. Si la cuchilla continúa obstruida, afloje la cuchilla del vaso y con cuidado gire las cuchillas de metal con la mano (son afiladas) para liberar el bloqueo. Reajuste la cuchilla al vaso, conecte la Magic Bullet e intente de nuevo. Debería girar normalmente.

NUNCA TENGA ENCENDIDA LA MAGIC BULLET POR MÁS DE UN MINUTO A LA VEZ, YA QUE ESTO PUEDE DAÑAR PERMANENTE EL MOTOR. Si el motor deja de funcionar, desconecte la Base del Motor y deje que se enfríe por unas pocas horas antes de intentar usarlo nuevamente. Su Magic Bullet tiene un interruptor térmico que apaga la unidad si se sobrecalienta. Dejar que el interruptor térmico se enfríe debería permitirle restaurarse.



LA CUCHILLA CRUZADA



La Cuchilla Cruzada de Magic Bullet es excelente para:

PICAR VEGETALES

Picar vegetales como cebollas y ajo para cocinar o hacer salsas y dips con pedacitos.

LICUAR

Pulverice fruta congelada para smoothies y sorbetes o cree cócteles helados y zumos refrescantes.

MEZCLAR

Incorpore masas para bizcochos magdalenas y panes rápidos sin ensuciar toda la cocina.

RALLAR

Ralle quesos duros y suaves,

chocolate o piel de limón para usarlos en sus platos favoritos.

HACER PURÉ

Prepare hummus casero, sopas cremosas o comida de bebé casera en segundos.

PICAR CARNE

Prepare rápidamente carne picada, ensalada o patés gourmet de pollo y atún.

MOLER CAFÉ

Muela granos enteros de café en la Magic Bullet para una infusión más fresca.



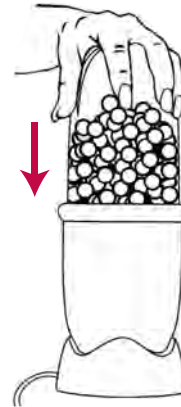
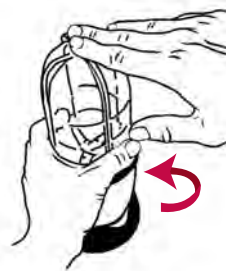


TÉCNICAS DE MAGIC BULLET

TÉCNICA DE PULSADO

Si busca preparar comidas con más pedacitos en su textura con Magic Bullet, como salsa fresca o cebollas picadas, debe utilizar la *Técnica de Pulsado*.

Para *pulsar*, simplemente presione el vaso de la Magic Bullet hacia abajo encima de la *Base del Motor*, luego suéltelo rápidamente. Deje que las cuchillas se detengan por completo antes de pulsar nuevamente. En general, de dos a tres pulsos producen alimentos picados uniformemente, mientras que más pulsos crean una textura más fina.



EL SECRETO

El truco para *pulsar* con éxito es asegurarse de que la máquina no pase accidentalmente a *Modo Bloqueo*. Para evitar esto, simplemente use su otra mano para aplicar presión en dirección contraria a las agujas del reloj en el vaso mientras pulsa.

1 Mantenga el vaso en la base y aplíquele presión en dirección contraria a las agujas del reloj para evitar que se bloquee.

2 Con su otra mano, empuje la parte superior del vaso y suéltelo de inmediato. Continúe pulsando hasta que obtenga la consistencia deseada.



LA TÉCNICA DE AGITACIÓN

Esta técnica es útil para trabajar con ingredientes densos que no siempre se distribuyen

uniformemente al licuar. Si ve que los ingredientes en la parte superior del vaso no llegan a las cuchillas, intente uno de los siguientes:

AGITAR COMO "CÓCTEL"

Al preparar smoothies, dips y otras recetas:

1 Quite el conjunto del Vaso/ Cuchilla de la *Base del Motor*.

2 Agítelo como si fuera una coctelera, luego vuélvalo a colocar en la *Base del Motor*.

3 Repetir según sea necesario hasta lograr la consistencia deseada.

"PULSAR AGITANDO"

Use esta técnica para picar ingredientes para recetas como salsa, gazpacho y ensalada de atún o pollo.

1 Antes de pulsar, levante toda la Magic Bullet (*Base del Motor* y el conjunto de cuchilla/vaso) con ambas manos. Asegúrese de que mientras una mano sostiene el vaso

la otra sostenga la *Base del Motor*.

2 Con fuerza, agite toda la Magic Bullet hacia abajo para hacer que los ingredientes vayan hacia la cuchilla. *Pulse* después de agitar.

3 Repetir hasta que su comida tenga la consistencia deseada.

LA TÉCNICA DEL "GOLPE"

Si los ingredientes se están pegando a los lados del vaso, use esta técnica para moverlos hacia la cuchilla:

1 Saque el vaso de la *Base del Motor* y golpee suavemente el conjunto del vaso y la cuchilla en el mesón para hacer que los ingredientes vayan hacia la cuchilla.

2 Regrese el conjunto del vaso/ cuchilla a la *Base del Motor* y termine de procesar.



COCINAR EN LOS VASOS DE LA MAGIC BULLET

A diferencia de las licuadoras y procesadores de comida convencionales, la Magic Bullet no deja de trabajar después de que los ingredientes están licuados. No solo puede preparar comida en la Magic Bullet, puede cocinar también, lo cual le permite servir sopas calientes, salsas para pasta ricas y sustanciosas o aderezos deliciosos de queso derretido sin ensuciar un plato, una olla o sartén adicionales. Para cocinar su comida en el microondas usando la Magic Bullet, siga estos pasos:

- 1 Licúe o *pulse* los ingredientes.
- 2 Quite la cuchilla y coloque el vaso en el microondas.
- 3 Cocine hasta que esté listo, luego retire con un guante de horno y sirva.

ATENCIÓN: La regla más importante que debe recordar para usar los vasos en el microondas es: ¡Saque la cuchilla! Las cuchillas tienen metal en ellas y todos sabemos que los metales y el microondas no se juntan. Nunca caliente comidas en el microondas con las tapas herméticas, siempre deje los vasos descubiertos. También, recuerde que los contenidos y el vaso estarán calientes, así que siempre use un guante de horno.

GUARDAR SOBRAS EN LOS VASOS DE LA MAGIC BULLET

Magic Bullet incluye *Tapas de cierre Para Mantener Frescos* los Alimentos. Estas se encajan directamente en sus vasos de la Magic Bullet, lo cual le permite preparar comida antes de tiempo, mantener las elaboraciones frescas o guardar su comida para llevar sin ensuciar recipientes de almacenamiento adicionales.





TAREA	COMIDA	TIEMPO	
Licuar	Smoothies, cócteles helados y bebidas de café	10-15 segundos	
Hacer puré	Sopas, vegetales	10-20 segundos	
	Frutas	10 segundos	
	Pastas para Curry/Laksa	20 segundos	
Mezclar	Masa, nueces húmedas o almendras	20 segundos	
	Leche de almendras	30 segundos	
Trocear	Carne	15 segundos	
Triturar	Harinas de granos sin gluten (quinoa, avena, arroz integral)	30 segundos	
Picar	Ajo, cebollas, jengibre, nueces, hierbas	10 segundos	
Moler	Granos de café	Pequeñas cantidades de 4 a 5 segundos	
Desmigajar	Migas de pan	5 segundos	
Emulsionar	Mayonesa, salsas de aderezo para ensaladas, marinados	10 segundos	

20





TÉCNICA

INDICACIONES

Bloqueo	Para obtener resultados óptimos, agregue hielos pequeños y pulse en intervalos.
Bloqueo	Agregue ½ taza de agua para licuar de forma suave.
Bloqueo	Use ½ taza de la fruta deseada. Licuar hasta que esté.
Bloqueo	Use 200 grs.de pasta y agua. Luego agregue cebolla picada, jengibre, aceite de ajo, hierbas y especias. Licúe todo.
Bloqueo	Licúe los ingredientes hasta que estén mezclados por completo y se logre la textura adecuada.
Bloqueo	Licúe ½ taza de nueces húmedas con 1½ tazas de agua y aderezos adicionales (sirope de arce, vainilla, etc.) si lo desea. Presione a través de una bolsa coladera para leche de almendra o un trapo para queso.
Pulsado	Corte 110 grs de carne en cubos de 1 a 2 centímetros antes de licuar. Use la técnica de pulsado.
Agitación y pulsado	Agregue los ingredientes secos al Vaso Alto y licúe por 30 segundos hasta que se logre consistencia de harina.
Pulsado	Pique hasta ½ taza para asegurar piezas uniformes.
Bloqueo y Agitación	Licúe café en modo desbloqueo por 5 segundos a la vez. Agitar como cóctel. Quite el conjunto cuchilla/vaso de la Base del Motor y agite entre licuadas para asegurar uniformidad.
Bloqueo	Ralle pan viejo en pequeños pedazos antes de introducirlos en el vaso. Desmigaje hasta lograr la consistencia deseada.
Bloqueo	Licúe hasta que se mezcle bien. Se puede agregar aceite a la mezcla mientras se licúa por el agujero en la tapa de la licuadora.





FÁCIL LIMPIEZA

LIMPIAR LA MAGIC BULLET

La Magic Bullet no solamente prepara comida rápidamente, ¡también ahorra mucho tiempo de limpieza! Esta pequeña máquina le permite preparar deliciosas salsas para pasta muy calientes, rellenos para sándwiches, sopas frescas y demás sin ensuciar una sola tabla para picar, olla ni sartén.

Limpiar las piezas también es facilísimo. Todos los vasos y las tapas para Mantener los Alimentos Frescos pueden lavarse en la bandeja superior del lavavajillas y las cuchillas pueden lavarse rápidamente a mano con agua y jabón.

CONSEJOS:

Siempre desconecte la Magic Bullet al limpiarla o desmontarla.

LIMPIEZA DIFÍCIL

Hay ingredientes difíciles de limpiar, como queso derretido o tomate seco y embarran los bordes del vaso de su Magic Bullet, llene el vaso con agua y jabón y caliente en el

microondas un minuto. Esto aflojará los ingredientes lo suficiente como para que se puedan limpiar con una pasada.

ATENCIÓN:

No ponga las cuchillas en el lavavajillas ya que el calor de algunos lavavajillas pueden hacer que las juntas se deterioren o se aflojen.



LIMPIEZA DE LA BASE DEL MOTOR DE LA MAGIC BULLET

La *Base del Motor* normalmente no se ensucia, pero pueden haber fugas de líquidos de los vasos que lleguen a la base y a los botones de encendido si la cuchilla no está ubicada lo suficientemente ajustada mientras se licúa. Si esto pasa, **DESCONECTE LA BASE DEL MOTOR** (esto es muy importante), luego pase un trapo húmedo por el interior y el exterior de la base. Deje que la máquina se seque durante algunos minutos antes de usarla nuevamente.

Si la fuga no se limpia de inmediato o por completo, se puede secar en la *Base del Motor* dejando residuos pegajosos en los botones de encendido.

Los botones de encendido se pueden quedar encallados en modo bloqueo mientras

se licúa lo cual haría que el motor continúe girando incluso después de que se retire el conjunto de vaso/cuchilla. Si esto pasa, desconecte la *Base del Motor* de inmediato de la red eléctrica. Con un trapo húmedo, presione los botones de encendido hacia arriba y hacia abajo para suavizar y quitar toda sustancia pegajosa. Deje que la *Base del Motor* se seque unos minutos antes de usarlo nuevamente.

ATENCIÓN: NUNCA SUMERJA LA BASE DEL MOTOR EN AGUA NI LA COLOQUE EN EL LAVAVAJILLAS

Nunca ponga sus manos ni utensilios cerca de la cuchilla en movimiento y nunca use sus manos ni utensilios para presionar los botones de encendido hacia abajo mientras la *Base del Motor* está conectada.





RECETAS DE 10 SEGUNDOS

La mayoría de las recetas de este libro, le permiten preparar comida maravillosa en tan poco tiempo como 10 segundos, siempre que tenga los ingredientes adecuados. Sin embargo, 10 segundos pueden alargarse si necesita pelar y cortar verduras antes de licuarlos. Use los siguientes alimentos en sus recetas para ahorrar tiempo valioso:

CEBOLLAS PERLA

Estas mini cebollas tienen entre tres y cuatro centímetros de diámetro, lo cual es el tamaño perfecto para la Magic Bullet. Simplemente pélela e introdúzcala al vaso de su Magic Bullet, ¡sin necesidad de cortar, picar ni llorar! Una o dos de estas cebollas es equivalente a $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada aproximadamente. Puede ajustar la cantidad que usa en sus recetas de acuerdo a su gusto.

AJO PELADO EN LATA

La mayoría de supermercados venden esto en la sección de enlatados. Añádalos directamente al vaso de su Magic Bullet para toda receta que requiera uno o dos dientes de ajo.

TOMATES CHERRY

Los tomates cherry tienen el tamaño perfecto para la Magic Bullet y son extremadamente sabrosos. Nuestras recetas se basan en tomates cherry que tienen un diámetro aproximado de tres centímetros. De 4 a 6 tomates cherry son equivalentes a $\frac{1}{4}$ de taza de tomate en dados.

ZANAHORIA BABY

Cortar y pelar zanahorias toma mucho tiempo. Use zanahorias baby en su lugar, vienen cortadas, peladas y en el tamaño perfecto para la Magic Bullet.



ICONOS E ÍNDICE

Magic Bullet es una gran herramienta para aquellos a quienes les gusta saber qué tiene su comida exactamente. Para adaptarnos a comensales conscientes, hemos creado una serie de iconos que identifican recetas que aparecen en el libro que sean veganas, vegetarianas, aptas para los niños y/o sin gluten. El ícono se encuentra a continuación y un índice de las recetas correspondientes aparece en la página 112.

Las recetas de este libro de cocina proporcionan comidas sabrosas, refrigerios y pequeños placeres para que empiece su viaje con la Magic Bullet. Léase el libro palabra por palabra, agregue u omita ingredientes de estas recetas o invente creaciones totalmente originales para satisfacer sus gustos personales. ¡Lo que sea que decida, la Magic Bullet estará a su lado para ayudarlo en todas sus aventuras culinarias!



APTO PARA NIÑOS:

Recetas que gustan a la mayoría de niños.



VEGETARIANA:

Recetas sin carne. Pueden contener lácteos, huevos o miel.



SIN GLUTEN:

Recetas sin ingredientes que contengan gluten como trigo, harina de trigo, cebada o centeno.



VEGANA:

Recetas sin carne, lácteos, huevos u otro producto animal.



DESAYUNO



26





TODOS HEMOS ESCUCHADO

que el desayuno es la comida más importante del día, pero también tiene mucho potencial para dañar su salud, especialmente si desayuna de forma rápida ¡Afortunadamente, la Magic Bullet hace que sea rápido y fácil hacer desayunos deliciosos y energéticos para que no tenga que saltarse el desayuno o comer algo industrial la próxima vez que no tenga tiempo!





MINI MUFFINS DE PLÁTANO Y NUEZ

Vuélvase loco por las nueces (o los plátanos, ¡usted elije!) con estos pequeños tentempiés deliciosos. ¡Cómalos solos o acompañados de yogurt para obtener un desayuno completo y satisfactorio!

- 1 plátano maduro, cortado en pedazos
- 1/4 taza de mantequilla de almendras
- 1 huevo
- 1/2 cda de extracto de vainilla
- 1 cda de sirope de arce
- 1/4 cda de levadura
- 1/4 taza de harina de avena
- 1/4 taza de nueces picadas

Ración:

18 mini muffins

Porción individual:

2 mini muffins

1 Precalentar el horno a 200°C. Cubra el molde de mini muffins con aceite de coco en spray.

2 En el *Vaso Alto*, combine plátano, mantequilla de almendra, huevo, vainilla, y sirope de arce. Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que todo se combine bien, pero evite mezclar demasiado para que sus muffins no salgan muy duros.

3 Incorpore la harina, la levadura y las nueces.

4 Vierta la masa hasta que llene 3/4 de cada cavidad.

5 Hornee 8-10 minutos.





VARIACIONES

Personalice su muffin con sus mezclas y cubiertas favoritas:

- Incorpore $\frac{1}{2}$ taza de arándanos azules o frutas picadas
- Agregue una pizca de mermelada en el centro de la masa del muffin antes de hornearlos, luego cubra con mantequilla de cacahuete cuando estén hechos. ¡Un nuevo giro a la mermelada con mantequilla de cacahuete!
- Sustituya la mantequilla de almendras con mantequilla de su nuez o semilla favorita
- Hágalos veganos usando semillas de linaza en lugar de huevos. Combine 1 cda de semillas de linaza con 3 cdas de agua y deje reposar hasta que se forme un gel.
- Mezcle con $\frac{1}{4}$ de taza de tiras de coco sin azúcar o simplemente esparza las tiras en la superficie.
- ¿Se le antoja comer un postre en el desayuno? Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de virutas de chocolate.
- Mezcle 1 cda de canela, manzanas troceada nueces o su fruto seco favorito como pasas o arándanos.
- Agregue zumo de limón para darle un toque saludable a un sabor clásico.
- Las opciones están limitadas solo por su imaginación. ¡Diviértase!





GALLETAS DE DESAYUNO

¿Galletas? Llenas de ingredientes saludables y nutritivos para empezar su día con buen pie!

- ½ plátano semi maduro, cortado en trozos pequeños
- ½ taza de avena
- 2 cdtas de mantequilla
- 2 cdtas de semillas de linaza
- 2 cdtas de semillas de chía
- ¼ cda de canela
- ⅛ cda de nuez moscada
- Una pizca de sal en grano

Ración: 3

Porción individual:

2 galletas

1 Precaliente el horno a 175°C.

2 En el Vaso añada plátano, avena, mantequilla de almendra, linaza y chía, luego aderezos. Ajuste en la Cuchilla Cruzada y pulse en la Base del Motor hasta que se combine bien, usando la Técnica del Golpe (pág. 18) para mover ingredientes atrapados hacia la cuchilla.

3 Con una cuchara saque pequeñas bolas de masa de galleta en una placa para horno cubierta de papel y hornee por 10 a 12 minutos hasta que estén ligeramente firmes.

CONSEJO: Cubra con conservantes de fruta, aceite de coco ¡o más mantequilla de nuez! Le sugerimos hacer dos tandas para que tenga una para cada día de la semana.





BIZCOCHITOS INDIVIDUALES

¡Disfrute de estos bizcochitos caseros sin trigo!

- 1 taza de avena
- $\frac{2}{3}$ taza de leche o leche de almendras
- $\frac{1}{2}$ plátano maduro
- $\frac{1}{4}$ cda de canela
- 2 cdtas de sirope de arce puro + más para rociar la parte superior

Una pizca de sal en grano

- $\frac{1}{2}$ cda de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cda de levadura
- 1 cda de mantequilla o aceite de coco

Ración: 1

Porción individual:

3 bizcochitos

1 Coloque la avena en el Vaso ajuste la *Cuchilla Cruzada* y licúe en la *Base del Motor* hasta formar un polvo. Agregue el resto de ingredientes (excepto la mantequilla/aceite de coco) y licúe hasta que esté suave. No mezcle demasiado o los bizcochitos estarán duros.

2 Caliente la mantequilla/aceite de coco en un sartén a fuego medio. Una vez caliente, vierta $\frac{1}{3}$ de la masa en la sartén.

3 Cuando aparezcan burbujas, dé vuelta al bizcocho hasta que ambos lados estén ligeramente marrones.

4 Sirva con su guarnición de fruta favorita, nueces y cubra con sirope de arce.

CONSEJO: ¿Alérgico al plátano o no le gusta? Simplemente reemplace el plátano con $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de manzana. ¿La masa muy espesa? Agregue un chorrito de leche o leche de almendra para diluir.





HUEVOS REVUELTOS DE SEIS SEGUNDOS

Bata sus huevos en la **Magic Bullet** antes de cocinarlos para hacerlos extra ligeros y esponjosos.

3 huevos
sal y pimienta al gusto
eneldo o perejil
frescos (opcional)
½ Cda de mantequilla
o aceite de oliva



1 Agregue todos los ingredientes al Vaso ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe en la *Base del Motor* por seis segundos hasta que esté bien batido.

2 Caliente mantequilla o aceite en un sartén en la cocina a fuego medio.

3 Agregue la mezcla de huevo, reduzca el fuego a bajo y cocine, moviendo suavemente de vez en cuando para crear una textura esponjosa hasta que los huevos estén hechos.





TOFU REVUELTO

Si los huevos no son lo tuyo, ¡prueba este desayuno sabroso y lleno de proteína en su lugar!

- 450** grs. de bloque de tofu extra firme, presionado y escurrido
- 1** Cda de aceite de oliva
- ½** cebolla, picada
- 2** tazas de vegetales en cubos (zucchini, pimiento morrón, champiñones)
- 1** diente de ajo
- 2** Cdas de pasta Tahini
- 1** cda de salsa de soja
- 1** Cda de mostaza Dijon
- ½** cda de cúrcuma en polvo
- 3** Cdas de queso parmesano o levadura nutricional
- 1** taza de espinaca
- Una pizca de sal en grano
- Pimienta al gusto

Ración: 4

Porción individual: $\frac{3}{4}$ -1
taza

1 En el Vaso, licúe la pasta Tahini, salsa de soja, mostaza, cúrcuma, ajo, queso/levadura nutricional y condimentos.

2 Agregue cebolla y vegetales a una Taza Fiesta u otro vaso de la Magic Bullet y pulse para picar con fuerza.

3 Caliente el aceite en un sartén a fuego medio y sofría la cebolla y los vegetales hasta que estén suaves.

4 Usando sus dedos, desmenuce el tofu y échelo a la sartén. Vierta la mezcla de Tahini encima y mueva para combinar hasta que el tofu esté caliente y cocinado (aproximadamente 3-5 minutos). Agregue la espinaca y mezcle hasta que se ablande.

CONSEJO: Sirva con una tostada integral nutritiva con rebanadas de aguacate o enrolle en arroz integral o tortilla integral para hacer un ¡burrito de desayuno!





TORTILLA VEGETARIANA

¡Empiece su día con una porción completa de vegetales con este delicioso desayuno!

$\frac{1}{2}$ Cda de aceite de
oliva o mantequilla

1 cebolla perla o $\frac{1}{4}$
de cebolla blanca
mediana

$\frac{1}{2}$ tomate
o **3** tomates cherry

$\frac{1}{2}$ taza de espinaca

3 huevos

sal y pimienta al gusto



1 Calentar $\frac{1}{2}$ cda de aceite de oliva o mantequilla en un sartén pequeño a fuego medio. Agregue la cebolla y los tomates al *Vaso*, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse para picar con fuerza. Transfiera a la sartén y sofría hasta que esté suave, cerca de 3 minutos. Agregue espinaca y cocine hasta que esté suave y caliente, dos minutos más. Reduzca a fuego bajo.

2 Enjuague y seque el *Vaso*. Agregue los huevos, sal y pimienta, ajuste en la cuchilla y pulse en la *Base del Motor* de 5 a 7 veces hasta que esté completamente batido. Agregue a la sartén, moviendo rápidamente para distribuir los ingredientes, luego deje reposar para formar una tortilla plana.

3 Cuando la tortilla esté lista, doble el bizcochito de huevo por la mitad y sirva.





TORTILLA ESTILO WESTERN

¡Dele un giro a este clásico en la Magic Bullet!

- ½ Cda de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla perla o ¼ de cebolla blanca mediana
- ½ pimiento morrón, sin semillas ni tallo
- ¼ de taza de jamón o pavo cocido, desgrasado y en dados
- 3 huevos
- sal y pimienta al gusto
- 30 grs de queso parmesano rallado en la Magic Bullet o comprado rallado

1 Caliente ½ cda de aceite de oliva o mantequilla en un sartén pequeño a fuego medio. Agregue cebolla y pimiento al *Vaso*, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse para picar con fuerza. Transfiera a la sartén y sofría hasta que esté suave, cerca de 4 minutos. Agregue el jamón/pavo y remueva por 1 minuto para calentarlo. Reduzca a fuego bajo.

2 Enjuague y seque el *Vaso*. Agregue los huevos, sal y pimienta, ajuste en la *cuchilla* y pulse en la *Base del Motor* de 5 a 7 veces hasta que esté completamente batido. Agregue a la sartén, moviendo rápidamente para distribuir los ingredientes, luego deje reposar para formar una tortilla plana.

3 Cuando la tortilla esté lista, agregue el queso parmesano a un lado, doble el bizcochito de huevo por la mitad y sirva.





BEBIDAS DE CAFÉ





EL CAFÉ ES MÁS que una bebida.

Para muchos de nosotros, el café es un ritual que nos prepara para el día. ¡Es por esto que es tan importante tomar su taza de café correctamente! Ya sea que prefiera una taza de café clásico de filtro, una bebida espumosa de expreso o un delicioso café dulce helado, la **Magic Bullet** es su herramienta ideal para su tipo favorito de café.



CAFÉ CLÁSICO **MAGIC BULLET**

Para obtener el mejor sabor, muele sus granos de café en la **Magic Bullet** con la Cuchilla Cruzada, ¡luego prepárelo en su filtro o cafetera!

1 taza de granos enteros de café tostado



1 Agregue los granos de café al Vaso Alto y licúe por 10 segundos hasta que esté molido uniformemente.

2 Agregue a su cafetera favorita y disfrute.





FRAPPE DE PLÁTANO Y CAFÉ

No desperdicie dinero en caras bebidas heladas y llenas de azúcar de grandes cadenas de café. En lugar de eso, ¡Prepare su propio café usando ingredientes frescos y saludables en la **Magic Bullet!** Esta versión tiene un giro tropical, usando un plátano congelado en lugar de mezclas endulzadas artificialmente.

- 1 plátano congelado, ligeramente descongelado
- ½ taza de café preparado, enfriado durante 1 a 2 horas
- 1 taza de leche a su elección (lácteo, almendra, soja, avellana, cáñamo, etc.)
- ¼ cda de extracto de vainilla

- 1 Licúe el plátano congelado, el café, la leche y la vainilla en el Vaso hasta que esté suave.



CAFÉ FRÍO DE ALMENDRA

¡Disfrute de esta bebida deliciosa de café frío con nueces!

- ¾ taza de café preparado, enfriado de 1 a 2 horas
- 1 Cda de mantequilla de almendra
- ½ taza de leche de almendra
- 1 Cda de miel
- ½ cda de nuez moscada
- 2 cubitos de hielo
- Una pizca de canela

- 1 Coloque todos los ingredientes en el Vaso y licúe hasta que estén suaves.





MOCA DE COCO

Coco, café y chocolate... ¿hay algo más delicioso? ¡Venza la mañana con esta deliciosa elaboración y estará listo para enfrentar su día!

- 1/2 taza de café preparado
- 3/4 taza de leche de su elección (lácteo, almendra, soja, avellana, cáñamo, etc.)
- 2 cdta de cacao en polvo
- 1 Cda de mantequilla de coco
- 2 cdta de miel

Opcional:

- 1/8 cdta de extracto de almendra o de vainilla

1 Licúe la leche, el cacao, la mantequilla de coco, la miel y el extracto opcional en el Vaso.

2 Abra la tapa y vierta en café preparado caliente.

3 Mezcle para combinar y disfrute.





CAFÉ CREMOSO DE COCO

Se considera que el aceite de coco tiene propiedades fantásticas para levantar la energía. Prepare su café con coco y ¡arranque!

1½ tazas de café
preparado,
ligeramente caliente
—NO hirviendo

1½ cda de aceite de
coco prensado en
frío

1 Combine ambos ingredientes en el Vaso, licúe hasta que se incorporen bien.

2 Transfiera a una taza de café y caliente en el microondas. Alternativamente, puede calentarlo en la cocina en una olla pequeña.





MEZCLA ESPUMOSA DE CAFÉ

Este clásico simple tiene la perfecta proporción de café y leche. Es la máxima expresión de café expreso y joh, esa deliciosa espuma!

- 2 tazas de café llenas de café expreso caliente
- ½ taza de leche de su elección (lácteo, almendra, coco, anacardo, etc.)
- 2 pizcas de cacao en polvo o canela, para adornar (opcional)



- 1 Prepare con anterioridad dos tazas de expreso (o café caliente).
- 2 Llene el Vaso de leche y licúe con la *Cuchilla Cruzada* durante 5-10 segundos.
- 3 Transfiera la leche a una taza apta para microondas y caliente en volumen alto durante 35-45 segundos (tenga cuidado de no dejar que la leche se salga fuera de la taza, detenga el microondas antes de que la leche alcance el borde de la taza.
- 4 Deje la leche reposar por un tiempo breve. Vierta la leche caliente en el café, luego saque los grumos con una cuchara y déjelos flotando en la superficie.
- 5 Rocíe cada bebida con una pizca de cacao o canela (opcional) y sirva.





LECHE DE ALMENDRA CASERA

La **Magic Bullet** es una gran herramienta para preparar alternativas de leche casera, especialmente leches de frutos secos que son tan populares hoy en día. Hemos descubierto que las almendras y los anacardos sirven para hacer los sustitutos de leche más cremosos, pero puede utilizar cualquier tipo de fruto seco siempre que su piel marrón con textura de papel haya sido retirada. Agréguela a su café o a sus smoothies para obtener una textura cremosa satisfactoria.

½ taza de almendras,
anacardos u otra
almendra de su
elección peladas
(sin piel marrón),
humedecidas por 4-8
horas y escurridas
1½ tazas de agua

Opcional:

1 Cdas de sirope de
arce puro
½ cda de extracto de
vainilla

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso, ajuste en la Cuchilla Cruzada y licúe por 30 segundos hasta que todos los ingredientes estén completamente licuados.

2 Extraiga el líquido en un contenedor por separado con una bolsa para cernir o con un trapo de queso.





SMOOTHIES



44







SMOOTHIE DE FRESAS Y PLÁTANO

Esta bebida de frutas deliciosamente satisfactoria es perfecta a cualquier hora del día.

½ taza de frutas
frescas o
congeladas

1 Plátano

1 taza de hielo

½ taza de zumo de
naranja

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso o a la Taza Fiesta y ajuste en la Cuchilla Cruzada. Licúe hasta que esté suave.

CONSEJO: Para reducir el azúcar, reemplace el zumo de naranja con leche de almendra sin azúcar, agua, agua de coco o té verde frío.





SMOOTHIE DE MANGO Y COCO

¡Saboree el paraíso con este smoothie de frutas tropicales!

½ taza de mango
1 plátano
1 taza de hielo
½ taza de agua de
coco

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso o a la Taza Fiesta y ajuste en la Cuchilla Cruzada. Licúe hasta que esté suave.

CONSEJO: Para obtener un estímulo nutricional adicional, agregue ½ taza de espinaca baby; ¡ni la notará!





SMOOTHIE DE BAYAS Y PROTEÍNA

Ya sea que esté buscando un desayuno para llevar y nutritivo o un reemplazo para una comida para perder peso, un smoothie alto en proteína es una opción conveniente y satisfactoria.

1 Llene el Vaso o la Taza Fiesta con hielo hasta la mitad.

2 Agregue el resto de ingredientes. Ajuste la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave. Sirva.

½ taza de leche de su elección (lácteo orgánico o soja, almendra, coco, etc.)

½ taza de bayas frescas o congeladas

½ taza de cubitos de hielo

½ plátano mediano

1 porción de polvo de proteína de alta calidad (chocolate o vainilla)





SMOOTHIE DE MENTA CON CHOCOLATE Y BAYAS

¡Con rico cacao, bayas deliciosas y menta fresca, este smoothie sabe bien y es bueno para usted!

- 1 taza de espinaca
- 2 Cda de avena arrollada
- ½ taza de bayas
- 1 cda de cacao en polvo
- 2-3 hojas de menta frescas
- 1 taza de leche de coco (o leche de almendra)

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso o a la *Taza Fiesta* y ajuste a la *Cuchilla Cruzada*. Licúe hasta que esté suave.





SMOOTHIE MÁQUINA VERDE

¡Las verduras de hoja se comen fácil cuando son así de deliciosas!

- 1 taza de espinaca
- ½ plátano maduro
- 1 Cda de mantequilla de almendra
- 1 Cda de semillas de chía
- 1 Cda de Superfood Superboost (opcional)
- 1 taza de agua de coco

1 Agregue todos los ingredientes al *Vaso* o a la *Taza Fiesta* y ajuste la *Cuchilla Cruzada*. Licúe hasta que esté suave.



SMOOTHIE VERDE TROPICAL

¡Pruebe el sol con esta mezcla divertida de frutas!

- 1 taza de espinaca
- ½ taza de pedazos de piña
- ½ kiwi
- 1 Cda de semillas de cáñamo
- Un toque de zumo de limón
- 1 taza de agua de coco

1 Agregue todos los ingredientes al *Vaso* o a la *Taza Fiesta* y ajuste en la *Cuchilla Cruzada*. Licúe hasta que esté suave.







SOPAS & SÁNDWICHES



52





**SOPAS Y SÁNDWICHES
SALUDABLES Y SUSTANCIOSOS,**
son la meta de los almuerzos. La **Magic
Bullet** no le decepcionará en esta
área; estas deliciosas comidas son tan
satisfactorias como fáciles de hacer.
¡Prepárelas la próxima vez que su
estómago necesite energía por la tarde!





SOPA ENERGÉTICA DE BRÓCOLI

La sopa cremosa de brócoli es una comida o refrigerio caliente y agradable. Sírvala con pan crujiente para una presentación sana y casera.

- 1 taza de grumo de brócoli, al vapor
- 1 diente de ajo
- 1/2 de caldo de verduras
- 1/3 taza de crema (véase los consejos para sustituciones)
- 1/4 cdta de sal

Ración: 1 tazón
(aproximadamente
2 tazas)



1 Agregue el brócoli, ajo, crema y caldo de vegetales al Vaso.

2 Ajuste a la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave con una consistencia de sopa.

3 Quite la cuchilla y caliente en el microondas la sopa en el Vaso por 2 minutos.

**Los ingredientes estarán calientes. Tenga cuidado al sacar la sopa.*

CONSEJOS:

- Para acostumbrar a su pequeño a comer verduras y verduras de hoja, agregue algo de queso derretido a la sopa para obtener una comida deliciosa agradable para niños.
- Para que no tenga lácteos, sustituya la crema con la leche de su elección, como de almendra, anacardo, soja orgánica o coco.
- Agregue proteína usando yogurt griego orgánico en lugar de la crema.





SOPA DE ESPÁRRAGOS CASI INSTANTÁNEA

Esta sopa condimentada delicadamente es deliciosa por sí sola, pero también es un excelente acompañamiento para una comida de primavera.

- 1 taza de cabezas de espárragos cocidos (de 7 a 10 espárragos)
- 1 diente de ajo
- ½ taza de caldo de verduras
- ⅓ taza de crema (véase los consejos para sustituciones)

Ración: 1 tazón
(aproximadamente
2 tazas)



1 Agregue los espárragos, ajo, crema y caldo de vegetales al Vaso.

2 Ajuste a la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave.

3 Remueva la cuchilla y caliente en el microondas la sopa en el Vaso por 2 minutos.

**Los ingredientes estarán calientes. Tenga cuidado al sacar la sopa..*

CONSEJOS:

- Aproveche sus espárragos al máximo. No use un cuchillo para cortar los bordes, quiebre cada borde con su mano, sacará exactamente lo que quiere usar.
- Para que no tenga lácteos, sustituya la crema con la leche de su elección, como de almendra, anacardo, soja orgánica o coco.
- Agregue proteína usando yogurt griego orgánico en lugar de la crema.





SOPA DE TOMATE TURBO

¿Quiere escuchar a sus hijos rogar por verduras? Seguro que esta sabrosa sopa casera se convertirá en la favorita de la familia. Sírvala con un sándwich tostado de queso para obtener una combinación clásica.

- 10-12 tomates cherry o
1 tomate de tamaño regular (alrededor de una taza)
- 1 diente de ajo
- ½ taza de caldo de vegetales
- ⅓ taza de crema (véase los consejos para sustituciones)

Ración: 1 tazón (aproximadamente 2 tazas)



1 Agregue el tomate, ajo, crema y caldo de vegetales al Vaso.

2 Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave con consistencia de sopa.

3 Quite la cuchilla y caliente en el microondas la sopa en el Vaso por 2 minutos.

**Los ingredientes estarán calientes. Tenga cuidado al sacar la sopa.*

CONSEJOS:

- Para que no tenga lácteos, sustituya la crema con la leche de su elección, como de almendra, anacardos, soja orgánica o coco.
- Agregue proteína usando yogurt griego orgánico en lugar de la crema.





GAZPACHO

Esta sopa fría española es una forma refrescante y saludable de disfrutar los sabores del verano. Es un aperitivo perfecto para una comida o una cena y el gazpacho deja una impresión elegante ¡siempre que se sirve!

- ½ pimiento rojo
- 1-2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de verduras
- Un toque de vino tinto
- Vinagre
- ¼ de pepino
- Un ramito de perejil fresco picado

Ración: 4 tazas

Porciones individuales:

2

1 Agregue todos los ingredientes en el orden enumerado al Vaso y ajuste la Cuchilla Cruzada.

2 Pulse (véase la Técnica de Pulsado en la pág. 17) hasta que la consistencia sea suave, pero todavía tenga algo de textura.

3 Se sirve mejor fría y en un tazón de sopa para obtener un alimento refrescante.

CONSEJO: Para obtener un aperitivo fabulosamente elegante, coloque langostinos pequeños cocinados y fríos en copas pequeñas de cóctel y vierta gazpacho encima. El Gazpacho puede usarse también como un dip delicioso para pan pita o tortas.







SAMMIE DE ENSALADA DE ATÚN

Ligero en mayonesa, pero cargado de sabor, esta receta clásica de ensalada de atún siempre aporta satisfacción.

- 1/2 lata de atún, escurrida
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1/8 cebolla colorada
- 1 cda de pepinillos picados (también se puede usar 3-4 aceitunas verdes sin hueso)
- 1/4 tallo de apio
- 1 cda de zumo fresco de limón
- 1/2 diente de ajo
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 2 Cdas de mayonesa (véase los consejos para sustituciones)
- 1 cda de mostaza (amarilla, Dijon, de grano, grueso y miel)
- Pizza de sal
- Pimienta al gusto
- 2 dos rebanadas de pan integral

Aderezos opcionales: Tomate cortado, lechuga
Ración: 1 sándwich

1 Coloque todos los ingredientes en el Vaso, ajuste la *Cuchilla Cruzada* y pulse para mezclar.

2 Unte la ensalada de atún en el pan (o tostada), agregue sus aderezos favoritos y coloque la segunda rebanada de pan encima.

CONSEJO: Para hacer una opción sin mayonesa, reemplace la mayonesa y el aceite de la receta original por 1 cda de aderezo de vinagreta, yogurt griego o una mayonesa sin huevo como Veganaise. Alternativamente, puede usar el aceite de oliva y agregar 1 cda de vinagre balsámico y 1/2 cda de miel.





ENSALADA DE POLLO EN SEIS SEGUNDOS

Cargada de nueces y manzanas, esta receta rápida de ensalada de pollo nos recuerda lo deliciosa que puede ser la simplicidad.

- 1/4 de manzana sin corazón
- 1 pedazo de cebolla
- 1 taza de pollo cocinado
- 2 Cda de nueces

Ración: 1½ tazas
(2 sándwiches)



1 Agregue los ingredientes en el orden enumerado al *Vaso* y ajuste en la *Cuchilla Cruzada*.

2 Pique y mezcle los ingredientes usando la *técnica de Pulsar Agitando* (pág. 18). Si la ensalada de pollo no se licúa uniformemente, intente la *técnica de Agitar como Cóctel* o la *técnica de Golpe* (pág. 18). Si todavía tiene problemas licuando uniformemente, saque con una cuchara la ensalada de pollo lista en el fondo de la cuchilla y trasládelo a otro recipiente, luego pulse los ingredientes restantes para mezclarlos.

3 Una vez que todo está picado, puede volver a poner todo en el vaso y darle un pulsado rápido para mezclar todo junto.





CONSEJOS:

- Para hacer una opción sin mayonesa, reemplace la mayonesa y el aceite de la receta original por 1 cda de aderezo de vinagreta, yogurt griego, o una mayonesa sin huevo. Alternativamente, puede usar el aceite de oliva y agregar 1 cda de vinagre balsámico y ½ cda de miel.
- La ensalada de pollo es muy versátil. Siéntase libre de agregar otras cosas a su lista de ingredientes. Intente espolvorear un poco de nuez moscada o canela. Sirva sobre una tostada o añada una porción encima de una ensalada verde. Para crear una Ensalada de Pollo al Curry, sáltese el paso de las manzanas y las nueces y agregue una pizca o dos de curry en polvo.



ENSALADA DE HUEVO EXPRESS

¡Obtenga una deliciosa ensalada de huevo sin cortar ni rebanar! Esta receta es un almuerzo rápido y sabroso que toda la familia disfrutará.

- 2 huevos duros
- 1 tallo de apio
- 1 pedazo de cebolla
- 1-2 Cda de mayonesa
- Pizca de mostaza en polvo (opcional)

Sirve: ½ taza

Porción: 1



1 Rompa los tallos de apio por la mitad y retire tanto hilo del apio como sea posible.

2 Agregue los ingredientes en el orden enumerado al Vaso y ajuste en la Cuchilla Cruzada.

3 Pulse usando la *técnica de Pulso* rápido. Solamente presione hacia abajo el vaso y libere la presión de inmediato. Pare y deje reposar los ingredientes. Luego, pulse rápidamente de nuevo hasta que alcance una buena consistencia.

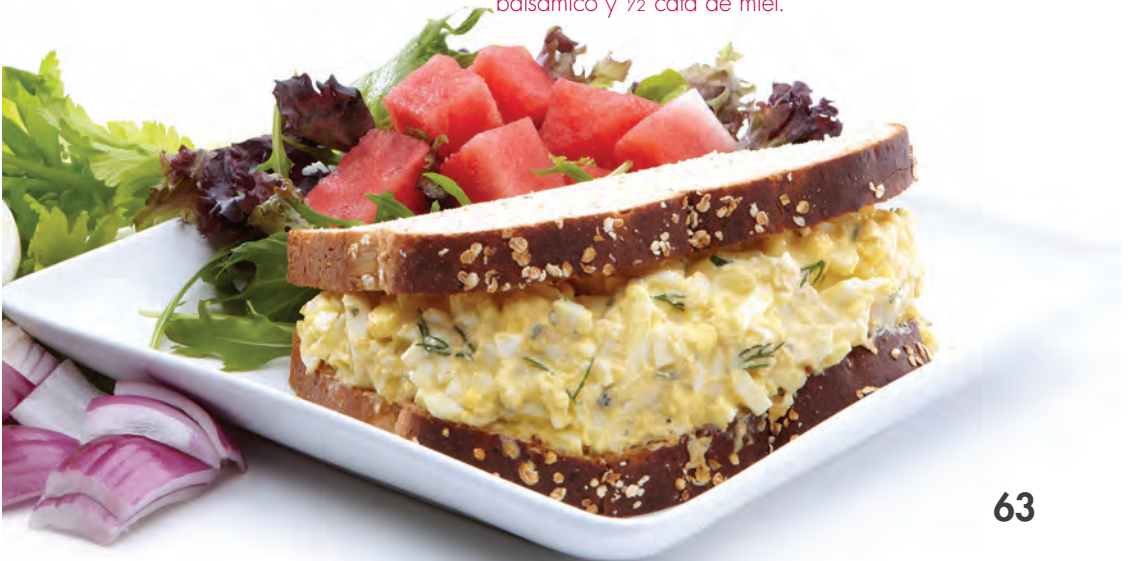




CONSEJOS:

- Dele un giro agregando un poco de pepinillo o agregue una pizca de mostaza Dijon a los ingredientes antes de licuarlos. Espolvoree un poco de pimentón dulce sobre la superficie y sirva sobre una tostada o añada una porción encima de una ensalada verde.

- Para hacer una opción sin mayonesa, reemplace la mayonesa y el aceite de la receta original por 1 cda de aderezo de vinagreta, yogurt griego, o una mayonesa sin huevo como Vegenaise. Alternativamente, puede usar el aceite de oliva y agregar 1 cda de vinagre balsámico y ½ cda de miel.





DIPS PARA FIESTAS Y APERITIVOS



64





¿ORGANIZA UNA FIESTA?

¿Por qué gastar una fortuna en dips y aperitivos mediocres comprados en el supermercado cuando puede hacer banquetes tentadores y elaboraciones exquisitas por una parte de ese gasto con su Magic Bullet? Hemos elegido las recetas de los aperitivos más rápidos, fáciles y deliciosos hechos de ingredientes frescos y saludables, para que pueda impresionar a sus invitados. Que comience la fiesta...





SALSA EN SIETE SEGUNDOS

Sáltese los enlatados e inicie la fiesta con salsa fresca casera. Con tomates, cebollas y un toque de jalapeño, ¡este dip delicioso le agrega placer a cualquier fiesta!

1-2 cebollas perla o
 $\frac{1}{4}$ cebolla blanca
mediana

2-3 pequeños
pedazos de
jalapeño fresco

8-10 tomates cherry o
1 tomate, en cuartos
1 diente de ajo
Zumo de $\frac{1}{2}$ limón o
lima

Sal y pimienta al gusto

Opcional:

Ramitos de cilantro al
gusto

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse de 4 a 6 veces hasta que los ingredientes se mezclen bien, pero estén todavía con pedazos.

2 Remueva la cuchilla y vierta en un plato para servir. No se preocupe si la salsa se ve espumosa, la espuma bajará en un minuto o dos. Esta receta hace una salsa aguada, pero puede escurrir el líquido si prefiere una consistencia más espesa.





HUMMUS ALELUYA

Este hummus rico y cremoso es un excelente aperitivo para cualquier reunión. Para obtener una presentación clásica, adorne con un chorro de aceite de oliva y una pizca de pimentón dulce y sirva con triángulos de pan pita calientes, bocaditos de pan pita o vegetales crudos cortados. También es un excelente acompañante para sándwiches, mezclado con sopas o ¡simplemente para comerlo de una cucharada!

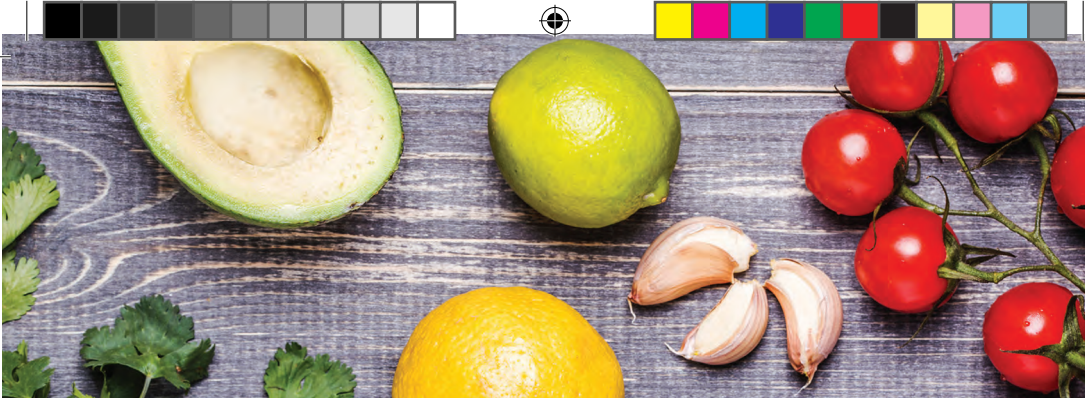
- 1/4 taza de caldo de verduras
- 1 lata de 400 grs de garbanzos escurridos
- 2 dientes de ajo
- 2 Cdas de zumos de limón
- 3 Cda de tahini (pasta de semillas de sésamo)
- 1/2 cda de sal

Opcional:

Aceite de oliva y pimentón dulce para decorar

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso ajuste a la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave.





GUACAMOLE EXPRESS

Los aguacates se han hecho muy populares en la última década. Pruebe este guacamole celestial ¡y entenderá por qué! Sírvalo con nachos de tortilla o verduras frescas para obtener un delicioso dip o úntelo encima de una tostada para obtener una delicia de desayuno, almuerzo o cena.

- 2 aguacates
- Zumo de 1 limón
pequeño o ½ limón
grande
- ¼ cdta de sal
- 1-2 dientes de ajo
(opcional)
- 1 cebolla perla o ¼
de cebolla blanca
mediana
- Opcional:**
- 1-2 ramitos de cilantro
fresco
- 4 tomates cherry
- 2 pedazo de chile
jalapeño

- 1 Corte los aguacates por la mitad a lo largo, rodeando la semilla con el cuchillo.
- 2 Gire para separar las mitades y saque las semillas de cada uno.
- 3 Con una cuchara saque la pulpa de los aguates y colóquela en el Vaso
- 4 Agregue todos los ingredientes restantes que dese, gire en la *Cuchilla Cruzada* y pulse en la *Base del Motor* hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada.





DIP DE FRIJOLES

*Consistente, sano y lleno de sabor, este dip de frijoles
¡Sorprenderá a todos!*

- 1 lata de 400grs de frijoles negros, escurridos
- 1 cebolla perla o $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca mediana
- 1-2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ taza de caldo de verduras
- 1 cda de chile en polvo
- 2 Cda de vinagre de vino tinto
- 2 Cda de crema agria o yogurt griego (opcional)

Pimienta de cayena al gusto (opcional)
Aguacate en pedazos, queso rallado o tomates picados para decorar (opcional)

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso, ajuste en la Cuchilla Cruzada y pulse rápidamente en la Base del Motor hasta que el dip alcance la consistencia deseada.

2 Pase a un plato para servir y decore con aguacate, queso o tomates, si lo desea.





TAPENADE DE ACEITUNAS

Este dip delicioso de aceitunas le dará emoción a cualquier mesa. Sírvalo con galletas, pan pita o rodajas tostadas de pan o como aderezo para nuestros champiñones rellenos de la página 74 para una presentación elegante.

½ taza de aceitunas
kalamata sin semillas

½ taza de aceitunas
verdes sin semilla

2 dientes de ajo,
pelados y picados

¼ taza de pimientos
rojos asados

2 Cda de perejil
italiano fresco,
picado

1 Cda de romero,
picado

2 Cdas de alcaparras

2 Cdas de zumo de
limón

2 Cdas de aceite de
oliva

Sal y pimienta al gusto

1 Combine todos los ingredientes en el *Vaso*, ajuste la *Cuchilla Cruzada* y pulse de 4 a 6 veces, lo suficiente para picar finamente pero no hasta convertir el tapenade en papilla.





DIP DE LENTEJAS CASTAÑAS

¡Impresione a sus invitados con este dip único y sano!

1 taza de lentejas verdes o marrones cocidas (si usa lentejas enlatadas, enjuáguelas y escúrralas bien)

½ taza de anacardos, una pizca de pimienta negra

½ cdta de jengibre fresco picado (o una pizca de polvo de jengibre)

1 cdta de miel pura

1 Agregue todos los ingredientes al *Vaso* ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse hasta que estén bien combinados. Para obtener una consistencia más blanca, deje que licúe consistentemente.

2 Con una cuchara sirva en un plato junto con verduras crudos y/o galletas o úselo como relleno de un sándwich.





BRUSCHETTA FRESCA

Una bruschetta fresca es una elaboración bien recibida para cualquier aperitivo gracias a sus colores brillantes y sabor intenso.

$\frac{1}{2}$ barra de pan
cortada en rodajas
de $\frac{1}{2}$ cm con aceite
de oliva

$1\frac{1}{2}$ tazas de tomate
roma en tacos

3 Cdas de albahaca
fresca finamente
picada

1 diente de ajo

1 Cda de aceite de
oliva extra virgen

1 Cda de vinagre
balsámico

$\frac{1}{4}$ cdta de sal

$\frac{1}{4}$ cdta de pimienta

1 Precaliente el horno a 230°C.

2 Coloque el baguette con el lado con aceite de oliva hacia abajo en una bandeja de horno y tueste por 5 a 10 minutos hasta que esté ligeramente marrón.

3 Agregue los tomates, albahaca, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al Vaso. Ajuste en la Cuchilla Cruzada y pulse hasta que esté bien combinado.

4 Divida la mezcla y póngalo al lado de la tostada con aceite de oliva





HUEVOS RELLENOS

Esta versión de los huevos revueltos reemplaza la mayonesa por yogurt griego, dándole todo el sabor y diversión de este aperitivo clásico.

- 12** huevos duros, pelados y cortados por la mitad
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego
- $\frac{1}{2}$ cda de sal
- 2** cda de mostaza Dijon o amarilla
- $\frac{1}{2}$ cda de salsa picante (Tabasco, Cholula, etc.)
- Pimentón dulce en polvo para decorar
- Ración:** 24

1 Saque las yemas de sus huevos cortados a la mitad y viértalas en el Vaso. Deje las claras a un lado en un plato grande o una bandeja de horno.

2 Agregue yogurt griego, sal, mostaza y salsa picante a las yemas, ajuste en la Cuchilla Cruzada y pulse por 10 segundos, hasta que los ingredientes estén mezclados uniformemente.

3 Coloque aproximadamente 1 cda de la mezcla de yema al orificio de cada huevo partido por la mitad. Espolvoree pimentón dulce, páselo a un plato para servir y ¡a disfrutar!





CHAMPIÑONES RELLENOS DE ESPINACA Y QUESO DE CABRA

Estos bocados deliciosos le agregan estilo a toda reunión.

½ taza de espinaca congelada picada, descongelada y bien escurrida

3 Cdas de tomates secados al sol, picados

170 grs. de queso de cabra, suavizado

1 cda de albahaca seca

¼ cda de ajo en polvo

12 champiñones portobello baby o crimini, lavados y escurridos

Ración: 12 bocados de champiñón

1 Precaliente el horno a 175°C.

2 Agregue la espinaca descongelada y escurrida, los tomates secados al sol picados, la albahaca seca, el ajo en polvo y el queso de cabra suavizado al *Vaso*. Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y *pulse* de 4 a 6 veces en la *Base del Motor* hasta que esté bien combinado. Deje reposar.

3 Remueva los tallos de los champiñones. Rellene cada champiñón con la mezcla de espinaca y queso de cabra en el orificio que queda después de remover los tallos. Coloque en una bandeja de horno con el relleno hacia arriba y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que tenga un color marrón dorado.







CÓCTELES HELADOS



76





ESTA SECCIÓN CONTIENE recetas de bebidas frescas y deliciosas que seguro encantarán a todos sus invitados, desde el aficionado a los cócteles artesanales hasta el más moderno de sus amigos. Ya sea que esté comiendo un aperitivo al aire libre, relajándose junto a una piscina o de anfitrión de una fiesta llena de estilo.

Para obtener bebidas con todo de hielo, mezcle y sirva sus bebidas directamente en las *Tazas Fiesta* de su *Magic Bullet*. Hechas de plástico de alto grado sin BPA, estas tazas no se rompen si se caen. Para empezar la fiesta, simplemente agregue los ingredientes a la *Taza Fiesta*, ajuste la *Cuchilla Cruzada*, licúe en la *Base del Motor*, ajuste un *Borde Protector* y sirva. ¡Su momento en el paraíso le espera!





MARGARITA CON HIELO

Bébalo en una tarde calurosa con bocaditos y Guacamole expres (pág 68) para tener un combo de la gastronomía mexicana.

45 ml de tequila
15 ml de triple sec o
cointreau
45 ml de zumo de
limón fresco
45 ml de néctar de
agave
1 taza de hielo
sal (opcional)



1 Agregue los ingredientes líquidos la *Taza Fiesta del Magic Bullet*.

2 Llene con hielo, ajuste la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave y medio derretido.

3 Si desea el borde de su margarita con sal, frote una porción de limón en el perímetro del *Borde Protector* y métalo en sal para cubrirlo.

4 Suavemente ajuste el borde en la *Taza Fiesta* que contiene su margarita ¡y disfrute!

CONSEJOS: Para hacer margaritas de sabores, reemplace el hielo con 1 taza de su fruta congelada favorita. Mango, duraznos, sandía y frutas del bosque, ¡todas son opciones deliciosas!





DAIQUIRI DE FRESA

Aunque el daiquiri original es un cóctel batido de limón, ron y azúcar, la mayoría asocia la bebida con la mezcla helada, súper dulce de fresa que se sirve de máquinas grandes. Hemos decidido improvisar sobre esa versión, pero en lugar de usar una mezcla cargada de sabores artificiales, vamos a usar cosas saludables: zumo de limón, fresas congeladas, un poco de endulzante natural y, por supuesto, ¡ron! Un sorbo de este cóctel y nunca volverá a la variedad de máquina.

- 60 ml. de ron blanco
- 1½ tazas de fresas congeladas
- ¼ taza de zumo de limón fresco
- 2 Cdas de miel o néctar de agave



1 Agregue todos los ingredientes a la *Taza Fiesta de la Magic Bullet*, ajuste la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave y casi derretido.

2 Para servir, incorpore el *Borde Protector* o vierta en una copa de vidrio.





PIÑA COLADA

Si le gustan las piñas coladas, amará la **Magic Bullet**; ¡es la máquina perfecta para mezclar este cóctel delicioso! Nuestra versión desecha los ingredientes muy procesados y los reemplaza con rica mantequilla de coco y piña de verdad congelada. ¡Eso es paraíso!

60 ml. de ron

1½ Cdas de mantequilla de coco

1 taza de piña congelada

1½ Cdas de néctar de agave

Un toque de zumo de piña,
leche o leche de almendra

1 Agregue todos los ingredientes a la *Taza Fiesta de la Magic Bullet*, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave y casi derretido.

2 Ajuste el *Borde Protector* o vierta en una copa de vidrio.





BOULEVARD BELLINI

La vida es magnífica con esta versión helada del tradicional cóctel de champagne.

½ taza de melocotón congelado
60 ml. de aguardiente de melocotón
1 Cdas de miel
60 ml. de champagne



1 Agregue los trozos de melocotón, el aguardiente y la miel a la *Taza Fiesta de la Magic Bullet*, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave o casi derretido.

2 Ajuste el *Borde Protector* o vierta en una copa de vidrio.

3 Llénelo con champagne y sirva.

SKY HIGH MANHATTAN

*Dele un giro a este cóctel clásico en la **Magic Bullet** ¡para llevar la noche a otro nivel!*

60 ml. de whisky de centeno
15 ml. de vermut dulce
2-3 pizcas de amargo de Angostura
1 hielo
Cerezas para decorar



1 Agregue todos los ingredientes al *Vaso* y pulse hasta que el hielo casi desaparezca y solo queden pedazos muy pequeños.

2 Vierta en una copa de Martini y decore con una aceituna.





MYSTIC MARTINI

Mezcle este clásico en la **Magic Bullet** con solo un cubito de hielo para obtener un Martini frío con toques de pedacitos de hielo.

90 ml. de gin o vodka
30 ml. de vermut seco
15 grs de aceitunas en escabeche (opcional)
1 cubito de hielo

1 Agregue todos los ingredientes al Vaso y pulse hasta que el hielo casi desaparezca y queden solo pocos pedacitos de hielo.

2 Vierta en una copa de Martini y decore con una aceituna el cóctel.





PLATOS PARA LA CENA



84







SALSA BOLOÑESA

Esta receta es una gran opción para utilizar carne de hamburguesa de res o de pavo.

¼ taza de caldo de pollo
10-12 tomates cherry o 1 tomate (en cuartos)
1 cebolla perla o ¼ de una cebolla regular
2 Cda de vino tinto (opcional)
2 Cda de pasta de tomate
2 dientes de ajo
2 ramitos de tomillo fresco o ½ cda de tomillo seco
¼ taza de carne desgrasada de hamburguesa, pollo o pavo

sal y pimienta al gusto
Queso parmesano fresco (opcional)

Porciones individuales:
2

1 Agregue todos los ingredientes en el orden enumerado al Vaso. Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse usando la *técnica de Pulso* (pág. 17). Solo presione el vaso y libere la presión de inmediato, pulse y deje que los ingredientes reposen. Luego, rápidamente *pulse* de nuevo hasta que alcance una buena consistencia.

2 Remueva la cuchilla y caliente en el microondas en un recipiente para microondas o caliente en una cacerola en los fuegos. Sirva sobre pasta caliente.

*Los ingredientes estarán calientes. Tenga cuidado al sacar la sopa.

CONSEJO: Para agregar queso parmesano fresco, agregue un pedazo de parmesano al Vaso y gire en la *Cuchilla Cruzada*. Pique hasta que la consistencia sea la de un polvo. Espolvoree sobre la pasta y la salsa.





PRESTO, ¡ES PESTO!

*El pesto es realmente una de las salsas más deliciosas del mundo, combina albahaca herbal con ricos piñones, aceite de oliva, ajo poderoso y queso parmesano para crear un aderezo totalmente distintivo y delicioso para pasta, carne y más. ¡Use su **Magic Bullet** para crear esta salsa maravillosa en un momento!*

- 10-12 hojas frescas de albahaca
- 2 Cdas de piñón
- 2 Cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1½ cda de sal en grano (opcional)
- 1-2 dientes de ajo
- 1 pedazo pequeño de queso parmesano



1 Agregue todos los ingredientes en el orden enumerado en el Vaso. Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y pulse hasta que obtenga una consistencia de pasta levemente granulosa.

2 Transfiera la salsa a un recipiente para microondas y caliente en alto por 2 a 3 minutos o caliente en una cacerola. Sáquelo y sirva sobre pasta caliente.

**Los ingredientes estarán calientes. Tenga cuidado al sacar la sopa.*

CONSEJOS:

- Para agregar más queso parmesano fresco, agregue un pedazo de parmesano al Vaso y gire en la *Cuchilla Cruzada*. Pique hasta que la consistencia sea la de un polvo. Espolvoree sobre la pasta y la salsa.
- Alternativamente, el pesto puede usarse como un dip excelente. Sirvalo caliente o a temperatura ambiente con pan italiano o francés o úselo para untar un sándwich.





CURRY AMARILLO

¡Ahorre tiempo preparando el caldo de este plato increíblemente sabroso en la **Magic Bullet!**

- 1 Cda de aceite de coco, derretido
- 2 cebollas perla (o $\frac{1}{4}$ de cebolla, en cuartos)
Un pedazo de jengibre fresco de $\frac{1}{2}$ centímetro
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo (cerca de $\frac{1}{4}$ de cda de ajo picado)
- $2\frac{1}{2}$ cdas de polvo de curry
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche de coco
- 2 Cdas de agua
Zumo de $\frac{1}{4}$ de limón
- 2 patatas en cuartos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en pedazos
- 120 grs. de pollo cortado en pedazos de 3 centímetros
- 1 taza de arroz blanco o integral cocido.

1 Agregue aceite de coco, cebollas, jengibre, ajo, polvo de curry, leche de coco, agua y zumo de limón al Vaso A. Licúe por 10 segundos, luego transfiera la mezcla a una cacerola pequeña y caliente a fuego medio.

2 Hierva, agregue las patatas y zanahorias y reduzca a fuego medio por 20 minutos.

3 Agregue los pedazos de pollo y cocine por 10 minutos adicionales. El curry está listo para comer cuando las zanahorias y las papas están suaves y el pollo está cocinado. ¡Vierta sobre el arroz y disfrute!



Ración: 1





PIMIENTO MORRÓN RELLENO

Sáltese la comida para llevar y haga una tanda de este delicioso plato vegetariano la próxima vez que esté buscando una cena rápida.

- 2 pimientos morrones, partidos por la mitad sin semillas ni venas
- 1 taza de espinaca baby
- 2 cebollas perla (o ½ cebolla pequeña, en cubos)
- 1 diente de ajo
- 1 taza de frijoles negros de lata, escurridos
- ¾ taza de arroz integral cocinado
- 5 tomates cherry
- 1 Cda de chile en polvo
- 1 cda de comino
- 1 cda de paprika
- 1 Cda de aceite de oliva
- ½ cda de sal

Raci3n: 2

- 1 Precaliente el horno a 200°C.
- 2 Agregue espinaca, cebollas, ajo, tomates, chile en polvo, comino, piment3n dulce, aceite de oliva y sal al Vaso. Lic3e hasta que los ingredientes est3n mezclados uniformemente.
- 3 Agregue los frijoles o alubias y el arroz integral, luego mezcle para combinar.
- 4 Divida la mezcla entre las dos mitades de los pimientos y hornee durante 20 minutos.





HAMBURGUESA VEGETARIANA DE QUINOA

Llenas de verduras frescas y quinoa rica en proteína, estas deliciosas hamburguesas vegetarianas son una cena saludable y satisfactoria.

- ¼ taza de quinoa cocida
- ½ zanahoria, picada
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 dientes de ajo
- ½ taza de frijoles negros cocinados
- 2 Cdas de miga de pan secas con aliño italiano
- 2 cdtas de linaza molida
- + 1½ Cdas de agua
- 1 cdta de comino molido
- ¼ cdta de sal
- Un toque de pimienta negra
- Aceite de oliva

Ración: 2

Porción individual: 1 hamburguesa

1 Cocine la quinoa de acuerdo a las indicaciones del paquete.

2 Combine la linaza y el agua y deje cuajar por cerca de 3 minutos.

3 En el Vaso pulse la zanahoria hasta que esté finamente picada. Agregue quinoa cocida, cebolla de verdeo, ajo, frijoles, miga de pan, linaza, comino, sal y pimienta, pulse hasta que esté combinado pero ligeramente grumoso. Forme dos hamburguesas con la mezcla.

4 En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva a fuego medio; cocine las hamburguesas hasta que estén marrones, cerca de 8 minutos por cada lado.







POSTRE







SORBETE DE FRUTAS

¿Le gustan los dulces pero no quiere comer mucho azúcar? ¡Pruebe este refrescante sorbete de frutas! Es tan rápido y fácil de hacer, que le hará espacio al postre todos los días

1 taza de su fruta congelada favorita

2-3 Cdas de agua (o zumo de fruta ¡o su licor favorito si no es para los niños!

Un toque de crema batida, pág. 101 (opcional)



1 Agregue los ingredientes al Vaso y licúe hasta que esté suave.

2 Agregue más o menos líquido para alcanzar la consistencia deseada..

3 Sirvalo en su plato para postres favorito.

CONSEJO: Para obtener un postre elegante para un aperitivo o una fiesta, haga una variedad de sabores (arándano, fresa, mango) y vierta los distintos sabores en copas de cóctel, poniendo los sabores en capas con colores que contrasten para una linda presentación. Decore con un toque de crema batida (pág. 101) para dar un toque extra.





PUDIN DE CHOCOLATE Y SEMILLAS DE CHÍA

¿Un pudín saludable? ¡Es posible! Esta elaboración combina semillas de chía ricas en omega 3 con cacao en polvo para obtener un postre dulce y nutritivo.

- 1½ taza de leche de almendra (o leche de su elección)
- ⅓ de taza de semillas de chía
- 5-7 dátiles sin semilla
- 3 Cda de cacao en polvo (también puede utilizar 6 cdas de cacao en polvo sin azúcar)
- ½ cda de extracto de vainilla
- ½ cda de canela (opcional)
- Una pizca de sal

1 Agregue todos los ingredientes al *Vaso Alto* y licúe hasta que esté bien combinado.

2 Vierta en vasos para servir y deje enfriar en el refrigerador por al menos 30 minutos.

CONSEJOS:

- Para aumentar el factor cremoso, agregue ¼ de aguacate o ½ plátano maduro.
- Agréguele un giro con 1 cda de polvo de proteína (puede necesitar aumentar el líquido en una cda).
- ¡Decore con sus frutas frescas favoritas, coco rallado o chispas de chocolate!





HELADO DE PLÁTANO

¡Todo lo frío y cremoso del helado con los beneficios nutricionales adicionales de los plátanos! Una gran alternativa para aquellos con problemas con los lácteos o quienes simplemente buscan hacer más ligera su dieta, este delicioso helado será su favorito.

1 plátano congelado, pelado y levemente descongelado

2-3 Cda de leche de almendra

Opcional:

2 cdtas de cacao en polvo, extracto vainilla, frutas frescas o congeladas

Decore con:

virutas de cacao, ralladura de coco, frutas frescas, nueces, etc.

1 Agregue el plátano congelado, la leche de almendra y los ingredientes opcionales al Vaso. Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que alcance la consistencia de helado suave.

2 Esparza sus decoraciones favoritas. ¡Disfrute!









BROWNIES DE FRIJOLES NEGROS

Algunos días, lo único que se quiere es un brownie denso con chocolate. Esta versión del clásico casero usa frijoles negros y linaza molida para hacer un brownie rico y saludable que satisface las ganas de dulce sin el exceso de grasa, azúcar o carbohidratos refinados.

- 1 taza de frijoles negros en lata (lavados y escurridos)
- 1 Cda de linaza molida
- 2½ Cda de agua
- 1 Cda de aceite de coco o aguacate derretido
- ⅓ taza de cacao en polvo
- ½ cda de extracto de vainilla
- 1 Cda de azúcar de coco
- 1 Cda de sirope de arce
- ½ cda de polvo de hornear
- Opcional:** nueces, virutas de chocolate

- 1 Precaliente el horno a 180°C.
- 2 Engrase un recipiente para horno, puede usar un molde para pan pequeño o un molde para muffins pequeño.
- 3 Combine la linaza molida y el agua. Mezcle y deje reposar y endurecer durante 3 minutos.
- 4 Agregue los frijoles, aceite, cacao, vainilla, endulzantes, polvo de hornear y gel de linaza en el Vaso. Hágalo puré hasta que esté suave, raspando los bordes si es necesario.
- 5 Vierta la masa en el molde (lata para muffins) y agregue el aderezo de su elección.
- 6 Hornee por 15 minutos hasta que la parte superior se haga dura y los bordes estén crocantes.
- 7 Deje enfriar antes de sacar del molde.





MINI PASTEL VOLTEADO DE PIÑA

¡Estos mini pasteles son tan atractivos como deliciosos! ¡Sírvalos solos, con café o con helado para obtener un delicioso dulce!

- 1 Cda de mantequilla, derretida
- 2 cda de azúcar moreno
- 2 anillos de piña sin azúcar
- 2 cerezas
- 1/4 taza de leche de su elección
- 1/4 cda de extracto de vainilla
- 1/3 taza de harina multiuso
- 2 Cda de azúcar
- 1/2 cda de levadura
- Una pizca de sal
- Una pizca de nuez moscada

Tamaño de porción:

2 pasteles de 10 centímetros

- 1 Precaliente el horno a 170°C.
- 2 Use algo de la mantequilla derretida para engrasar dos moldes de 10 centímetros, luego espolvoree una cda de azúcar morena en cada molde.
- 3 Agregue la piña en pedazos a los moldes encima de la azúcar morena y coloque las cerezas en el medio.
- 4 Agregue la mantequilla e ingredientes restantes al Vaso y licúe, raspando los bordes con una espátula.
- 5 Divida la masa entre los dos moldes y hornee durante 18 a 20 minutos, hasta que al insertar un palillo, éste salga seco.





NATA BATIDA

Ok, esta receta tarda más de 10 segundos, cerca de un minuto y medio en total, ¡pero vale la pena! Cuando tenga en sus manos nata batida casera fresca, nunca más buscará la de bote.

- $\frac{3}{4}$ taza de crema para batir
- $\frac{1}{2}$ Cda de azúcar
- $\frac{1}{4}$ cdta de extracto de vainilla

1 Agregue los ingredientes al Vaso, ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licué en la *Base del Motor* por intervalos de 20 segundos, sacudiendo el vaso de 10 a 20 segundos entre cada intervalo.

2 Repita 3 o 4 veces hasta que la crema esté firme ¡y lista para adornar su próximo postre!





COMIDA PARA BEBÉS



102







COMIDA PARA BEBÉS DE ZANAHORIA

¡Haga que su pequeño empiece comiendo sano con este puré de zanahoria delicioso!

1 taza de zanahorias baby, al vapor
Un poco de agua, opcional



1 Coloque las zanahorias baby al vapor en el Vaso.

2 Para obtener una consistencia más ligera, agregue un toque de agua. Para bebés más pequeños, agregue más o menos una cucharada de agua. Para niños mayores, el agua puede no ser necesaria. Siempre puede agregar más para hacerla más ligera.

3 Ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta alcanzar un puré suave.

4 Deje enfriar y sirva.





COMIDA PARA BEBÉS DE POLLO Y ARROZ

½ taza de pollo
cocido

½ taza de arroz
cocido

Un poco de agua o
caldo de pollo

1 Coloque los ingredientes en el Vaso y ajuste en la *Cuchilla Cruzada*. Licúe hasta que esté suave.

2 Caliente levemente y sirva.



COMIDA PARA BEBÉS DE AGUACATE Y BONIATO

Este puré de boniato y aguacate es una gran comida para bebés, ¡con muchas vitaminas para tener a su pequeño creciendo fuerte!

½ taza de boniato
cocido, en tacos y
sin cáscara

¼ taza de aguacate

Un poco de agua o
caldo de verduras

1 Cocine el boniato en el microondas, horno u olla a vapor. Saque la cáscara y deje enfriar.

2 Coloque los ingredientes en el Vaso ajuste en la *Cuchilla Cruzada* y licúe hasta que esté suave. Agregue más líquido si desea una consistencia más ligera.





LA FIESTA EXPRESS

¡Hacer una fiesta no tiene que ser estresante! **Magic Bullet** le hace fácil entretener sin despeinarse. ¿Tiene que verlo para creerlo? ¡Revise esta guía para la Fiesta Express, que le ayuda a preparar aperitivos continuamente y, por su puesto, cócteles para amigos usando algunas de las recetas más populares de **Magic Bullet!**





MENÚ

LOS INVITADOS LLEGAN A:

Dip de Lentejas y Castañas y Hummus Aleluya con triángulos de pan tostado

Verduras crudas para el dip: zanahorias baby, tomates cherry, apio, pimiento morrón y pepino

CÓCTELES:

Boulevard Bellinis Mystic Martinis

APERITIVOS:

Champiñones Rellenos de Espinaca y Queso de Cabra
Bruschetta

CAFÉ:

Café Clásico Magic Bullet servido con leche y azúcar



ÍNDICE DE RECETAS

AMIGABLES PARA NIÑOS

Huevos rellenos, 73
Comida para Bebés de Aguacate
y Boniato, 105
Helado de Plátano, 96
Mini Muffins de Plátano y Nuez,
28
Dip de Frijoles, 69
Brownies de Frijoles Negros, 99
Comida para Bebés de
Zanahoria, 104
Comida para Bebés de Pollo y
Arroz, 105
Pudin de Chocolate y Semillas de
Chía, 95
Ensalada de Huevo Express, 62
Sorbete de Frutas Fabulosamente
Rápido, 94
Bruschetta Fresca, 72
Leche de Nuez Casera, 43
Smoothie de Mango y Coco, 47
Mini Pasteles Volteados de Piña,
100
Bizcochitos Individuales, 31
Hamburguesa Vegetariana de
Quinoa, 90
Salsa en Siete Segundos, 66
Ensalada de Pollo en Seis
Segundos, 60
Huevos Revueltos en Seis

Segundos, 32
Smoothie de Fresa y Plátano, 46
Sammie de Ensalada de Atún, 59
Sopa de Tomate Turbo, 56
Tortilla Estilo Western, 35
Nata Batida, 101

SIN GLUTEN

Café Frío de Almendra, 39
Sopa de Espárragos Casi
Instantánea, 55
Huevos Rellenos 73
Comida para Bebé de Aguacate
y Boniato, 105
Frappé de Plátano y Café, 39
Helado de Plátano, 96
Mini Muffins de Plátanos y Nuez,
28
Dip de Frijoles, 69
Brownies de Frijoles Negros, 99
Galletas de Desayuno, 30
Sopa Energética de Brócoli, 54
Comida para Bebés de
Zanahoria, 104
Comida para Bebés de Pollo y
Arroz, 105
Smoothie de Menta con
Chocolate y Frutas, 49
Pudin de Chocolate y Semillas de





Chía, 95
Café Clásico Magic Bullet, 38
Moca de Coco, 40
Café Cremoso de Coco, 41
Ensalada de Huevo Express, 62
Mezcla Espumosa de Café, 42
Margarita Helado, 79
Sorbete de Frutas Fabulosamente
Rápido, 94
Gazpacho, 57
Smoothie Máquina Verde, 50
Hummus Aleluya, 67
Leche de Nuez Casera, 43
Dip de Lentejas y Castañas, 71
Tapenade de Aceitunas, 70
Bizcochitos Individuales, 31
Piña Colada, 81
Salsa Pesto, 87
Tofu Revuelto, 33
Salsa en Siete Segundos, 66
Ensalada de Pollo en Seis
Segundos, 60
Huevos Revueltos en Seis
Segundos, 32
Guacamole Express, 68
Salsa Boloñesa, 86
Champiñones Rellenos de
Espinaca y Queso de Cabra,
74
Smoothie de Fresa y Plátano 46
Smoothie de Mango y Coco, 49
Daiquiri de Fresas, 80
Pimiento Morrón Relleno, 89
Smoothie Verde Tropical, 50
Sopa de Tomate Turbo, 56

Tortilla Vegetariana, 34
Tortilla Estilo Western, 35
Nata Batida, 101

VEGETARIANO

Café Frio de Almendra, 39
Sopa de Espárragos Casi
Instantánea, 55
Huevos rellenos, 73
Comida para Bebé de Aguacate
y Boniato, 105
Frappé de Plátano y Café, 39
Helado de Plátano, 96
Mini Muffins de Plátano y Nuez,
28
Dip de Frijoles, 69
Smoothie de Bayas y Proteína, 48
Brownies de Frijoles Negros, 99
Boulevard Bellini, 82
Galletas de Desayuno, 30
Sopa Energética de Brócoli, 54
Comida para Bebés de
Zanahoria, 104
Smoothie de Menta con
Chocolate y Frutas, 49
Pudin de Chocolate y Semillas de
Chía, 95
Café Clásico Magic Bullet, 38
Moca de Coco, 40
Café Cremoso de Coco, 41
Sorbete de Frutas Fabulosamente
Rápido, 94
Bruschetta Fresca, 72
Mezcla Espumosa de Café, 42
Margarita con hielo, 78





Gazpacho, 57
Smoothie Máquina Verde, 50
Hummus Aleluya, 67
Leche de Nuez Casera, 43
Dip de Lentejas y Castañas, 71
Mini Pasteles Volteados de Piña,
100
Mystic Martini, 83
Tapenade de Aceitunas, 70
Bizcochitos Individuales, 31
Piña Colada, 81
Salsa Pesto 87
Hamburguesa Vegetariana de
Quinoa, 90
Tofu Revuelto, 33
Salsa en Siete Segundos, 66
Huevos Revueltos en Seis
Segundos, 32
Sky High Manhattan, 82
Guacamole Express, 68
Champiñones Rellenos de
Espinaca y Queso de Cabra,
74
Smoothie de Fresa y plátano 46
Smoothie de Mango y Coco, 47
Daiquiri de Fresa, 80
Pimiento Morrón Relleno, 89
Smoothie Verde Tropical, 50
Sopa de Tomate Turbo, 56
Tortilla Vegetariana, 34
Nata Batida, 101

VEGANA

Café Frio de Almendra, 39
Comida para Bebé de Aguacate
y Boniato, 105
Helado de plátano, 96
Brownies de Frijoles Negros, 99
Galletas de Desayuno, 30
Comida para Bebé de Zanahoria,
104
Smoothie de Menta con
Chocolate y Frutas, 49
Pudin de Chocolate y Semillas de
Chía, 95
Café Clásico Magic Bullet, 38
Café Cremoso de Coco, 41
Bruschetta Fresca, 72
Margarita con hielo, 78
Gazpacho, 57
Smoothie Máquina Verde, 50
Hummus Aleluya, 67
Leche de Nuez Casera, 43
Mystic Martini, 83
Tapenade de Aceitunas, 70
Piña Colada, 81
Hamburguesa Vegetariana de
Quinoa, 90
Salsa en Siete Segundos, 66
Sky High Manhattan, 82
Guacamole Express, 68
Smoothie de Fresas y Plátano 46
Smoothie de Mango y Coco, 47
Pimiento Morrón Relleno, 89
Smoothie Verde Tropical, 50





