

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Procesador de alimentos Cuisinart® SmartPower Duet

BFP-703 Y SUS VARIANTES

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

1. LEA LEA ESTE INSTRUCTIVO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO.

2. Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque la base del aparato en agua u otro líquido.
3. Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas o carezcan de experiencia o conocimiento a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad.
4. Siempre desconecte el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar o remover piezas, antes de limpiarlo y antes de vaciar la jarra o el tazón.

ADVERTENCIA: Nunca introduzca las manos en la jarra/el tazón, ni toque las cuchillas mientras el aparato está conectado.

5. Evite el contacto con las piezas móviles.
6. No utilice este aparato si el cordón de alimentación o la clavija es dañado, este debe ser reemplazado por el fabricante o personal calificado para evitar riesgos.
7. El uso de accesorios no recomendados por Cuisinart, incluso frascos para conservas, presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
8. No lo utilice en exteriores.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
10. Para reducir el riesgo de herida seria o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios fuera de la jarra/del tazón durante el funcionamiento. Se podrá usar una espátula de goma, siempre que el aparato esté apagado.
11. No toque ni interfiere con el movimiento de las cuchillas, y no retire la tapa de la jarra durante el funcionamiento, ni cuando los indicadores luminosos están encendidos o parpadeando. Se podría prender el aparato al tocar un botón sin querer.
12. **Los filos de la cuchilla son muy afilados. MANIPULAR CON SUMO CUIDADO.** Manténgalo fuera del alcance de los niños.
13. Para reducir el riesgo de heridas, nunca coloque las cuchillas en la base sin que la jarra o el tazón esté debidamente ajustado.
14. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
15. Nunca descuide ni abandone el aparato mientras esté funcionando.

16. Cuando licue líquidos CALIENTES, quite el tapón (pieza central de la tapa) a fin de permitir que el vapor se escape.
17. Enrosque el anillo de bloqueo firmemente. Las cuchillas podrían provocar heridas graves si quedaran al descubierto por accidente.
18. No utilice una extensión con este aparato. Esto podría provocar un incendio, una electrocución o heridas.
19. Advertencia: El cable proveído con este aparato es largo, para permitirle colocar el aparato donde desea. Sin embargo, deberá tener cuidado donde ubica el cable. Coloque el cable sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalar o tropezar con éste. Es aconsejable guardar el exceso de cable en el espacio atrás de la base.
20. Asegúrese de que la tapa del procesador esté debidamente cerrada antes de encender el aparato. Nunca haga funcionar el aparato sin la tapa debidamente puesta.
21. No intente forzar el mecanismo de seguridad de la tapa.
22. Nunca empuje los alimentos en la boca de llenado con la mano. Siempre utilice el empujador provisto.
23. Espere hasta que la cuchilla o el disco esté completamente inmóvil antes de abrir la tapa.
24. El tazón del procesador solamente debe usarse con la base de las licuadoras Cuisinart® de la serie BFP-703. No lo utilice con otra base. Para uso doméstico solamente.
25. Lave la jarra, el tazón, la cuchilla, el anillo de bloqueo y las tapas antes del primer uso.
26. **ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE INCENDIO O ELECTROCUCIÓN, NO DESARME EL CUERPO DEL APARATO. EL APARATO NO CONTIENE PIEZAS QUE PUEDAN SER REPARADAS POR EL USUARIO. LAS REPARACIONES DEBEN SER REALIZADAS POR UN TÉCNICO AUTORIZADO.**
27. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario. Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario cuando cierra.
28. Tenga cuidado si el líquido caliente se vierte dentro del procesador de alimentos, ya que este puede expulsarse fuera del aparato debido a un vapor repentino.
29. Este aparato NO ES UN JUGUETE. No se deje cerca del alcance de los niños.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

AVISO

El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (una pata es más ancha que otra).

Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entrara en la toma de corriente, invírtela.

Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla.

La potencia nominal máxima (500 watts) está basada en el accesorio que consume más electricidad. Otros accesorios pueden utilizar menos electricidad.

Este aparato está equipado con un dispositivo de protección térmica que apagará el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desenchufe el aparato y permita que se enfríe durante 15 minutos.

DESEMBALAJE

Ponga la caja sobre una superficie espaciosa, plana y segura. Retire el manual de instrucciones y otros folletos de la caja. Retire el inserto de cartón que se encuentra encima del aparato. El inserto contiene el adaptador, el disco rebanador/rallador y el tapón medidor. Retire el disco rebanador/rallador cuidadosamente, puesto que los filos son MUY CORTANTES. Después, retire el tapón medidor y el adaptador.

Alce cuidadosamente el bloque-motor de la caja. Retire el tazón de la caja. Retire el inserto de cartón que contiene las piezas de la jarra. Tenga cuidado de no volcar la jarra. Retire la documentación remanente.

Para ensamblar la licuadora, siga las instrucciones de ensamblaje que se encuentran en la página 5. Le aconsejamos que conserve el material de embalaje. Cerciérese que no faltan piezas (véase las secciones "Piezas y características").

Antes del primer uso: Lave todas las piezas, según se describe en la sección "Limpieza y Mantenimiento", a fin de eliminar el polvo y otros residuos.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Instrucciones de desembalaje	3
Introducción	3
Licuadora	
Piezas y características de la licuadora	4
Ensamblaje, uso y mantenimiento de la licuadora	5
Funcionamiento de la licuadora	5
Guía de referencia rápida de la licuadora	7
Limpieza y mantenimiento	7
Reglas básicas	8
Procesador de alimentos	
Piezas y características del procesador	9
Ensamblaje, uso y mantenimiento del procesador	10
Funcionamiento del procesador	10
Consejos de preparación	12
Limpieza y almacenaje	13
Pautas de preparación de los alimentos para rebanar y rallar	14
Recetas	13
Garantía	30

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones! ¡Acaba de comprar dos de los aparatos de cocina Cuisinart más versátiles, reunidos en uno! La licuadora/procesador SmartPower Duet combina la excelente licuadora electrónica con 7 velocidades Cuisinart® con la leyendaria procesador de alimentos Cuisinart®.

Como licuadora, la SmartPower Duet es el alma de la fiesta, diseñada con siete velocidades para hacer puré, licuar, mezclar y más. Incluso tiene una velocidad para picar hielo – aunque puede picar hielo usando cualquier velocidad. Le permitirá preparar sopas/cremas, salsas, bebidas heladas espesas y sabrosas, papillas, etc. ¡Las posibilidades son infinitas!

Instale el tazón y su tapa, y la SmartPower Duet se convierte en una procesador de alimentos clásica que le permitirá picar alimentos crudos y cocinados, inclusive carne, a la consistencia deseada. El disco rebanador/rallador reversible y la boca de llenado le permitirán procesar una gran cantidad de vegetales, frutas y quesos en tan sólo minutos. Esta combinación de dos de las herramientas más versátiles de Cuisinart promete años de preparación culinaria alegre y saludable.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS DE LA LICUADORA

1. Tapa

Simplemente presiónela para cerrar; no hay necesidad de enroscar. El sello hermético mantiene la tapa bien ajustada durante el funcionamiento.

2. Tapón medidor de 60 ml

Permite medir y agregar ingredientes sin abrir la tapa.

3. Jarra de vidrio de 1.2 L con pico vertedor anti-goteo

Diseño ancho, sólido y anti-goteo, para no ensuciar.

4. Sello de caucho (no ilustrado)

Mantiene la jarra cómodamente en su puesto, para una operación segura.

5. Cuchilla de acero inoxidable de alta calidad

Optimizada para ejecutar las tareas más difíciles, incluso picar hielo y hierbas delicadas. **Nota: las cuchillas son muy filosas; manipúlelas con sumo cuidado.**

6. Anillo de bloqueo

Anillo autoalineante, para que la jarra caiga fácilmente en su lugar, y fácil de apretar/aflojar.

7. Resistente bloque-motor

Base sólida y estable, diseñada para no moverse durante el funcionamiento. El motor es lo suficientemente potente como para llevar a cabo las tareas más pesadas, incluso picar hielo, y está respaldado por una garantía limitada de 3 años.

8. Controles electrónicos con 7 velocidades e indicadores luminosos

Fáciles de usar/limpiar. Siete velocidades ofrecen una gran versatilidad – utilice las velocidades bajas para las tareas delicadas y las velocidades altas para picar queso o ajo, o rallar cáscara de limón. La luz LED roja indica la velocidad elegida.

8a. Botón de pulso

Permite pulsar a cualquier velocidad, desde baja hasta alta, para siempre obtener la consistencia deseada.

8b. Botón para picar hielo (licuadora solamente)

Activa la velocidad para picar hielo. Este botón está programado para picar hielo a la velocidad óptima. Sin embargo, el motor es tan potente que puede picar hielo a cualquier velocidad. No utilice el tazón del procesador para picar hielo. Solamente utilice la jarra del licuadora.

8c. Botón FOOD PROCESSOR

Pre-programado para procesar alimentos a la velocidad óptima. Siempre utilice este botón para procesar alimentos. Esta velocidad también puede usarse con la jarra licuadora.

9. Pies antideslizantes

Mantienen el aparato estable y no dejan marcas sobre la mesa/encimera.

10. Espacio para guardar el cable (no ilustrado)

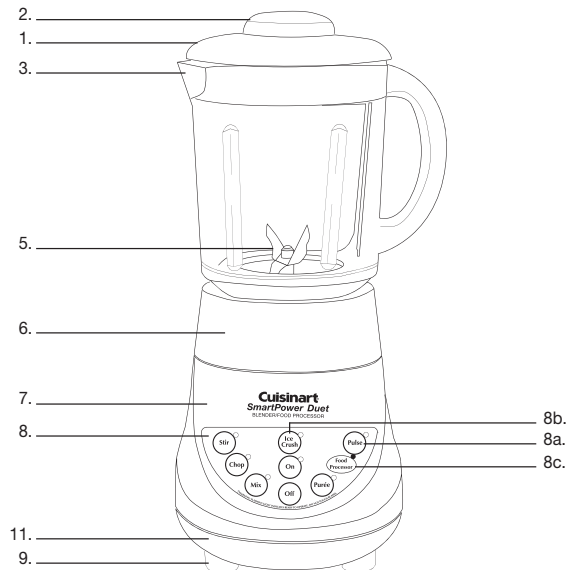
Mantiene la encimera segura y ordenada.

11. Cuerpo de plástico resistente al impacto

Material de la más alta calidad, resistente a las manchas, las rajaduras y los olores.

12. Diseño innovador Cuisinart®

Una combinación de potencia, rendimiento, resistencia y limpieza fácil hace que esta licuadora una campeona. Siga las siguientes instrucciones cuidadosamente para ensamblar la jarra de su licuadora:

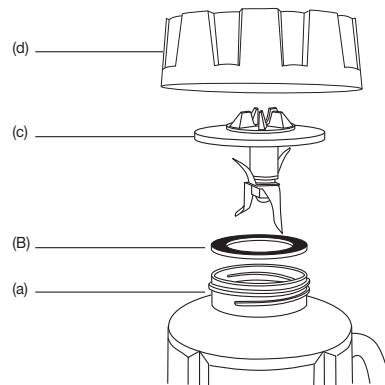


ENSAMBLAJE, USO Y MANTENIMIENTO DE LA LICUADORA

1. Ponga la jarra (a) al revés sobre una superficie plana y segura.
2. Coloque el sello de caucho (b) sobre el pie de la jarra.
3. Introduzca el juego de cuchillas (c), al revés, por la abertura al pie de la jarra.
Nota: Las cuchillas son muy filosas. Manipúlelas con sumo cuidado.
4. Voltee el anillo de bloqueo (d) y enrósquelo en la base de la jarra, girando en sentido horario. Asegúrese de que el anillo de bloqueo esté debidamente sujetado. Una vez ensamblada, voltee la jarra.
5. Ponga la tapa sobre la jarra. Instale el tapón medidor sobre la tapa, alineando los resaltes en el tapón con las muescas en la tapa. Gire en sentido horario para bloquear.
6. Coloque la jarra sobre la base, el asa apuntando a la derecha o la izquierda.
7. Enchufe el cable en una toma de corriente. Su licuadora está lista.

Consejos útiles

- Para agregar ingredientes sin apagar la licuadora, simplemente retire el tapón medidor (girando en sentido antihorario y alzando) y agregue los ingredientes por la abertura en la tapa; regrese el tapón sobre la tapa.
- Siempre que la licuadora esté funcionando, debe tener puesta la tapa.
- Advertencia: No coloque la jarra sobre la base mientras el motor esté encendido.
- Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de bloqueo. Simplemente agarre la jarra por el asa y álcela.
- No ponga líquidos muy calientes o alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de frutas congeladas de menos de ½ pulgada/1.5 cm) en la jarra.
- No ponga líquidos o alimentos muy fríos en la jarra después de sacarla del lavavajillas.
- No ponga líquidos o alimentos muy calientes en la jarra después de sacarla del congelador.
- Permita que los líquidos hervidos enfríen durante 5 minutos antes de echarlos en la jarra.
- Limpie la jarra, las cuchillas, el anillo de bloqueo y la tapa antes del primer uso, según se describe en la sección “Limpieza y Mantenimiento”.



FUNCIONAMIENTO DE LA LICUADORA

1. Ponga el bloque-motor sobre una superficie espaciosa, plana y segura. Asegúrese de que la superficie esté limpia y seca. Ensamble la jarra, según se indicó en la sección “Ensamblaje”. Enchufe el cable en una toma de corriente.
2. Ponga los ingredientes en la jarra y cierre la tapa. Si desea agregar ingredientes durante el licuado, retire el tapón medidor y añada los alimentos por la abertura en la tapa. Vuelva a cerrar el tapón después de haber añadido los ingredientes. Nunca introduzca las manos en la jarra mientras el aparato está conectado.

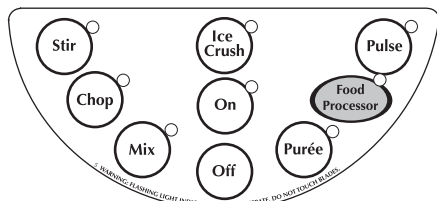
Nota: agregue los ingredientes líquidos primero, antes de los ingredientes sólidos. Obtendrá resultados más rápidos y homogéneos, sin cansar el motor.

Consejo: utilice el tapón medidor para medir los ingredientes líquidos. Eche los ingredientes sólidos directamente en la jarra. Vuelva a cerrar el tapón después de haber añadido los ingredientes.

Nota: para retirar la tapa, sosténgala por el borde y álcela. No la agarre por el tapón medidor.

3. **Para encender la licuadora:** presione el botón ON. El indicador luminoso rojo empezará a parpadear, lo que indica que el aparato está bajo tensión.
4. Presione el botón de velocidad deseado; los indicadores luminosos al lado del botón de encendido y del botón de velocidad se iluminarán. La licuadora se pondrá en marcha. Para cambiar de velocidad, simplemente oprima otro botón de velocidad.

5. **Para reiniciar el aparato:** este aparato cuenta con una función avanzada de fusible térmico rearmable que apaga automáticamente el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desenchufe el aparato y permita que se enfríe durante 15 minutos o más. Vacíe parcialmente la jarra y/o suelte los alimentos trabados, y luego vuelva a encender el aparato, según se describe en las instrucciones de operación.
6. **Para apagar la licuadora:** oprima el botón de velocidad usado. El motor se apagará. El indicador luminoso rojo seguirá parpadeando para indicar que el aparato sigue bajo tensión y que puede ser reactivado, presionando el botón de velocidad deseado. Para apagar completamente el aparato, presione el botón OFF. Nota: deberá presionar el botón ON para seguir licuando.



7. **Función de pulso:** puede utilizar la función de pulso para impulsar temporalmente cualquier velocidad, logrando un licuado más eficaz. Después de encender el aparato, presione el botón PULSE; el indicador luminoso del botón de pulso empezará a parpadear. Entonces, oprima y suelte el botón de velocidad deseado. Repetir, hasta obtener el resultado deseado. Usted controla la duración de cada pulsación. Nota: ambos indicadores luminosos (la luz del botón de pulso y la luz de la velocidad usada) parpadearán.
La función de pulso es ideal para picar alimentos gruesos o controlar precisamente la textura de los alimentos al picarlos. También puede usarla para empezar a licuar o procesar alimentos que suelen licuarse rápidamente.
8. **Para picar hielo:** solamente utilice la jarra de la licuadora. El motor de su licuadora es lo suficientemente robusto como para picar hielo sin tener que añadir líquido, a cualquier velocidad. Sin embargo, para su conveniencia, hemos equipado la licuadora con una velocidad pre-programada para picar hielo, que siempre logrará resultados perfectos. Para darle más control sobre el resultado, la función para picar hielo funciona como una función de pulso. Para picar hielo, coloque los cubitos de hielo en la jarra y cierre la tapa. Oprima el botón ON. Oprima el botón ICE CRUSH repetidamente hasta obtener la consistencia deseada. Véase los consejos al principio del libro de recetas para más información.

9. **Para desalojar alimentos trabados:** utilice una espátula de caucho o plástico para desalojar los alimentos trabados en las cuchillas.
PERO PRIMERO, APAGUE (OFF) Y DESCONECTE EL APARATO. Cierre la tapa antes de volver a encender el aparato. Asegúrese de que la espátula no haya quedado adentro de la jarra.
10. **Después de terminar:** presione el botón OFF para apagar el aparato y desconecte el cable de la toma de corriente. Espere hasta que las cuchillas estén totalmente inmóviles antes de retirar la jarra de la base. Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de bloqueo. Simplemente agarre la jarra por el asa y álcela. Nunca introduzca las manos en la jarra mientras el aparato está conectado.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

LICUADORA

Para poner el aparato bajo tensión	Oprima el botón ON
Para empezar a licuar	Oprima el botón de velocidad deseado
Para cambiar la velocidad	Oprima el botón de velocidad deseado
Para pulsar	En el modo de espera, oprima el botón PULSE, y luego oprima repetidamente el botón de velocidad deseada
Para picar hielo	En el modo de espera, oprima repetidamente el botón ICE CRUSH.
Para apagar el aparato	Oprima el botón OFF.
Para interrumpir el licuado (al usar la función PULSE o ICE CRUSH)	Suelte el botón.
Para interrumpir el licuado (al usar una velocidad específica)	Oprima el botón de velocidad otra vez. La licuadora regresará al modo de espera. Oprima el botón OFF para apagar la licuadora.

GUÍA DE SELECCIÓN DE LA VELOCIDAD

LICUADORA

Esta tabla le ayudará a elegir la mejor velocidad, según el resultado deseado.

Ingrediente/Receta	Velocidad/Función	Resultado
Jugo de naranja congelado concentrado	STIR	suave
Mayonesa	STIR	Espeso y cremoso
Aderezo para ensaladas	STIR	Consistencia deseada
Nueces	CHOP	Grueso a fino
Crema batida	MIX	Espeso
Pan rallado	MIX	Uniformemente fino
Ralladura	PURÉE	Uniformemente fino
Batidos	PURÉE	Suave y cremoso
Papillas	PURÉE	Suave y cremoso
Jugos naturales	FOOD PROCESSOR	Suave y cremoso
Cócteles helados	FOOD PROCESSOR	Espeso y medio derretido
Queso duro rallado	FOOD PROCESSOR	Grueso a fino
Espicias	FOOD PROCESSOR	Grueso a fino
Hielo picado	ICE CRUSH	Fino

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Siempre apague y desconecte el aparato antes de limpiarlo. Las piezas de la licuadora son anti-corrosivas y fáciles de limpiar. Limpie todas las piezas antes del primer uso y después de cada uso. Examine cada pieza antes de volver a ensamblar el aparato. Si nota algún signo de deterioro o si la jarra está desconchada o rajada, NO UTILICE LA LICUADORA.

Retire la jarra de la base. Gire el anillo de bloqueo en sentido antihorario para aflojarlo. Retire las cuchillas y el sello de caucho. Lave las cuchillas y el sello de caucho en agua jabonosa tibia. Enjuáguelos y permita que sequen completamente. Lave el anillo de bloqueo en agua jabonosa tibia o en la bandeja superior del lavavajillas.

PRECAUCIÓN: Manipule las cuchillas con sumo cuidado. Son **MUY FILOSAS**. No intente desarmar el juego de cuchillas.

Retire la tapa y el tapón medidor. Lávelos en agua jabonosa tibia, enjuáguelos y permita que sequen completamente. Nota: la tapa y el tapón también pueden colocarse en la bandeja superior del lavavajillas para lavarse. Lave la jarra en agua jabonosa tibia. Enjuáguela y permita que seque completamente. Nota: la jarra también puede lavarse en el lavavajillas.

Finalmente, limpie la base de la licuadora con un paño ligeramente humedecido y séquela bien. Nunca ponga la base en agua u otro líquido, ni en el lavavajillas.

Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

Consejo: para limpiar las cuchillas de manera más efectiva, ponga un poco de detergente en la jarra y llénela hasta la mitad con agua tibia. Ponga la licuadora en marcha durante 15 segundos, usando la velocidad STIR. Vacíe el agua jabonosa y repita con agua limpia. Desarme cuidadosamente la jarra para lavar las piezas, según se indicó más arriba. Lave las cuchillas, el sello de caucho y el anillo de bloqueo en agua jabonosa tibia. Enjuague y seque todas las piezas.

REGLAS BÁSICAS

Siempre haga esto:

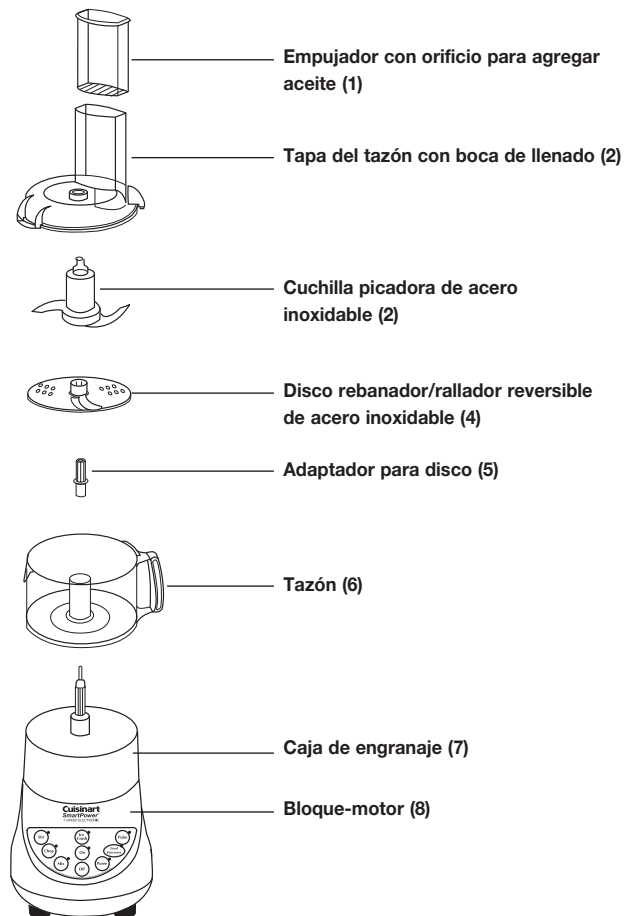
- Asegúrese de que el voltaje de la toma de corriente corresponda al voltaje indicado debajo de la base del aparato.
- Siempre coloque el bloque-motor sobre una superficie seca, limpia y segura.
- Siempre agregue los ingredientes líquidos antes de los sólidos. Esto producirá resultados más homogéneos.
- Corte los alimentos grandes en cubitos de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm) para obtener resultados uniformes. Corte el queso en pedacitos de ½ pulgada (1.5 cm) o menos.
- Utilice el tapón medidor para medir ingredientes líquidos como licor. Recuerde regresar el tapón sobre la tapa antes de licuar.
- Apague el aparato antes de raspar la jarra o desalojar alimentos trabados en las cuchillas. Utilice una espátula de plástico o de caucho únicamente. Nunca utilice utensilios de metal, los cuales podrían dañar la jarra/el tazón o las cuchillas.
- Cierre la tapa firmemente antes de poner el aparato en marcha. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
- Asegúrese de que el anillo de bloqueo esté debidamente sujetado antes de usar la licuadora.
- Retire el anillo de bloqueo, las cuchillas y el sello de caucho antes de limpiar la jarra.
- Tras raspar alimentos con una espátula, regréselos encima de las cuchillas.
- Asegúrese de que la jarra y las cuchillas estén completamente secas antes de picar hierbas, ajo, cáscara de limón, pan, nueces, especias, etc.
- Utilice la función de pulso para desalojar los alimentos pegados a la jarra/al tazón.
- Utilice pulsaciones cortas con el procesador. Permita que las cuchillas se inmovilicen después de cada pulsación.

Nunca haga esto:

- No guarde alimentos o líquidos en la jarra/el tazón.
- Cuando usa la licuadora: nunca instale las cuchillas por sí solas sobre la base. El juego de cuchillas siempre debe encontrarse adentro de la jarra.
- No utilice la licuadora ni el procesador para montar claras, hacer puré de papas o amasar.
- No retire la jarra/el tazón de la base durante el funcionamiento. Mantenga la tapa sobre la jarra o el tazón durante el funcionamiento.
- Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de bloqueo. Simplemente agarre la jarra por el asa y álcela.
- No procese demasiado los alimentos. La licuadora/procesador produce los resultados deseados en tan sólo segundos.
- No sobrellene la jarra/el tazón. Si nota que el motor está haciendo fuerza, apague el aparato y retire una parte de los alimentos de la jarra/del tazón.
- No introduzca ningún utensilio en la jarra/el tazón durante el funcionamiento.
- Nunca utilice piezas o accesorios no aprobados por Cuisinart. Esto podría ser peligroso.
- No introduzca las manos en la jarra/el tazón mientras el aparato está conectado.
- No coloque líquido muy caliente o alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de frutas congeladas de menos de ½ pulgada/1.5 cm) en la jarra.
- Permita que los líquidos hervidos enfrien durante 5 minutos antes de echarlos en la jarra.
- No utilice el tazón del procesador para picar hielo. Esto podría dañar las cuchillas y el tazón.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS DEL PROCESADOR

1. Empujador con orificio para agregar aceite
2. Tapa con boca de llenado
3. Cuchilla de acero inoxidable
4. Disco rebanador/rallador reversible de acero inoxidable
5. Adaptador para disco
6. Tazón transparente
7. Caja de engranaje
8. Bloque-motor
Acomoda la jarra de la licuadora y el tazón del procesador



ENSAMBLAJE, USO Y MANTENIMIENTO DEL PROCESADOR

Nota: el tazón cabe en la base de varias maneras. Según la posición usada, el asa y la boca de llenado se encontrarán en distintos lugares.

ENSAMBLAJE DEL PROCESADOR DE ALIMENTOS PARA PICAR, HACER PURÉ Y MEZCLAR

1. Ponga el tazón sobre la caja de engranaje y gírelo en sentido horario para sujetarlo.
2. Instale el tazón sobre el bloque-motor.
3. Inserte la cuchilla sobre el árbol del motor, ubicado en el centro del tazón. La cuchilla debería deslizarse fácilmente hacia en fondo del tazón. La parte inferior de la cuchilla casi debería tocar el fondo del tazón.

MANIPULE LA CUCHILLA CON SUMO CUIDADO. ¡ES MUY FILOSA!

4. Coloque los alimentos que desea procesar en el tazón. Instale la tapa sobre el tazón.

Gire la tapa en sentido horario para sujetarla. El procesador no se pondrá en marcha a menos que la tapa esté debidamente cerrada. Si encuentra resistencia, gire ligeramente el eje de la cuchilla e intente cerrar la tapa otra vez.

5. Introduzca el empujador en la boca de llenado (entrará solamente de una manera en ella). **SIEMPRE UTILICE EL EMPUJADOR PARA EMPUJAR LOS ALIMENTOS EN LA BOCA DE LLENADO. NUNCA EMPUJE LOS ALIMENTOS CON SUS DEDOS O UNA ESPÁTULA.**
6. Conecte el cable a una toma de corriente. Presione el botón ON, y luego el botón FOOD PROCESSOR para poner el procesador en marcha. Le aconsejamos que mantenga una mano sobre la tapa durante el funcionamiento para mantener la unidad estable. Si el aparato no se enciende, asegúrese de que esté debidamente conectado y de que el tazón y la tapa estén debidamente instalados. El aparato no se pondrá en marcha hasta que la caja de engranaje, el tazón y la tapa estén debidamente instalados. Sin embargo, siempre desconecte el cable de la toma de corriente antes de introducir las manos en el tazón. **NOTA:** aunque el motor esté encendido, el procesador de alimentos no se pondrá en marcha si todas las piezas no están debidamente ensambladas.

ENSAMBLAJE DEL PROCESADOR DE ALIMENTOS PARA REBANAR Y RALLAR

1. Ponga el tazón sobre la caja de engranaje y gírelo en sentido horario para sujetarlo.
2. Instale el tazón sobre el bloque-motor.
3. Introduzca el adaptador para disco sobre el árbol del motor. **Para rebanar:** Instale el disco sobre el adaptador, con lado rebanador apuntando hacia arriba. **Para rallar:** Instale el disco sobre el adaptador, con el lado rallador apuntando hacia arriba. Instale el disco sobre el adaptador, el lado deseado apuntando hacia arriba. Manipule la cuchilla con sumo cuidado, puesto que es muy filosa.
4. Instale la tapa sobre el tazón. Gire la tapa en sentido horario para sujetarla. Introduzca los alimentos en la boca de llenado.
5. Introduzca el empujador en la boca de llenado. Siempre utilice el empujador para empujar los alimentos en la boca de llenado. Nunca empuje los alimentos con sus dedos o una espátula.
6. Conecte el cable a una toma de corriente.
7. Para abrir la tapa, gírela en sentido antihorario y álcela.

FUNCIONAMIENTO DEL PROCESADOR

La licuadora/procesador SmartPower Duet cuenta con un botón especial que ha sido pre-programado para procesar alimentos a la velocidad óptima. Siempre utilice esta velocidad para procesar alimentos, sola o combinada con la función de pulso para picar.

Antes de usar el procesador, asegúrese de que el tazón y la cuchilla estén debidamente instalados y de que la tapa esté bien cerrada.

El indicador luminoso al lado de cada botón usado se encenderá.

Oprima el botón ON. Para encender el procesador, presione el botón FOOD PROCESSOR. El motor se encenderá, siempre que el aparato haya sido debidamente ensamblado.

Para apagar el motor, vuelva a oprimir el botón FOOD PROCESSOR, o presione el botón OFF.

Para usar el procesador de alimentos conjuntamente con la función de pulso, oprima el botón ON, luego el botón de pulso (PULSE), y luego presione momentáneamente el botón FOOD PROCESSOR. El motor permanecerá encendido hasta que suelte el botón. El motor se detendrá al soltar el botón. Pruébalo varias veces.

El tiempo que mantiene el botón FOOD PROCESSOR oprimido determina la frecuencia y la duración de las pulsaciones. Permita que los alimentos bajen hasta el fondo del bol entre las pulsaciones.

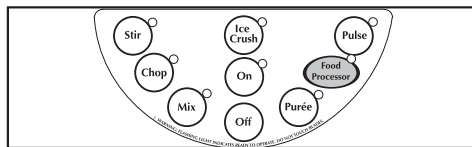
Siempre utilice el botón FOOD PROCESSOR para picar. Nunca encienda/apague el motor cerrando/abriendo la tapa.

CÓMO PICAR, HACER PURÉ Y MEZCLAR

Véase las instrucciones de ensamblaje del procesador en la página 10.

1. Retire la tapa y coloque los alimentos en el tazón. Corte los alimentos en pedazos de $\frac{3}{4}$ pulgada (2 cm). Esto logrará resultados más homogéneos. Agregue los alimentos después de haber instalado la cuchilla. Podrá procesar hasta 1 taza (250 g) de alimentos a la vez. Si desea procesar más alimentos, haga esto en varias veces.
2. Cierre la tapa. Inserte el empujador en ésta. Le aconsejamos que mantenga una mano sobre la tapa durante el funcionamiento para mantener la unidad estable. Presione el botón ON, luego el botón de pulso (PULSE), y luego presione momentáneamente el botón FOOD PROCESSOR. Repita estos pasos 2–3 veces. Permita que los alimentos bajen al fondo del tazón entre las pulsaciones. Esto permitirá que las cuchillas los piquen con cada pulsación.

NOTA: este aparato cuenta con una función avanzada de fusible térmico rearmable que apaga automáticamente el motor en caso de sobrecalentamiento. Si esto ocurriera, desconchufe el aparato y permita que se enfríe durante 15 minutos o más.



Preste atención a la consistencia de los alimentos. Utilizar la función de pulso permite picar los alimentos de manera uniforme, sin sobreprocesarlos. Averigüe la textura de los alimentos a menudo. Tenga cuidado de no sobreprocesar los alimentos.

Para picar grueso, pulse solamente unas veces.

3. Si desea obtener una consistencia más fina o hacer puré, presione el botón ON, y luego el botón FOOD PROCESSOR; procesar los alimentos hasta obtener la consistencia deseada. Averigüe la consistencia de los alimentos a menudo para

evitar picarlos demasiado fino. Raspe el tazón con una espátula si es necesario. Algunos alimentos, como las cebollas, suelen licuarse muy rápidamente. Averigüe su textura a menudo.

Para preparar puré, siga los mismos pasos que para picar, pero procese los alimentos continuamente hasta obtener un puré suave.

Los nuevos usuarios se sorprenden a menudo de lo muy rápida que es el procesador de alimentos. Se acostumbrará a su alta velocidad muy rápidamente.

Varias condiciones pueden afectar los resultados:

- El tamaño de los pedazos – obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
- La cantidad de alimentos – no sobrellene el tazón.
- El modo de operación usado – continuo o intermitente (pulso)

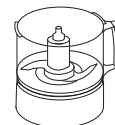
CÓMO AGREGAR INGREDIENTES DURANTE EL PROCESADO

Para agregar líquido sin interrumpir el procesado, échelos directamente en el empujador. Esta característica es muy práctica, especialmente cuando prepara mayonesa o aderezo.

El empujador ha sido diseñado para permitirle agregar líquido muy lentamente, sin interrumpir el procesado, lo que resulta muy útil para preparar salsas.

Para agregar ingredientes sólidos, como ajo o pedacitos de queso o de carne, quite el empujador e introduzca los alimentos en la boca de llenado.

Para no ensuciar, agregue el azúcar y otros ingredientes secos usando un embudo.



CÓMO VACIAR EL TAZÓN

Antes de retirar el tazón de la base, presione el botón OFF y espere hasta que la cuchilla esté completamente inmóvil. Abra la tapa, girándola en sentido antihorario. No intente retirar la tapa y el tazón al mismo tiempo. Esto puede dañar el tazón.

No permita que la cuchilla se caiga del tazón al vaciar éste.

Hay dos formas de evitar que la cuchilla se caiga del tazón:

1. Aparte los alimentos de la cuchilla, usando una espátula, antes de vaciar el tazón. Retire cuidadosamente la cuchilla, sosteniéndola por el eje.
2. Sostenga la cuchilla por el eje con su dedo o una espátula mientras vacía el tazón.

Para retirar el tazón del bloque-motor, álcelo junto con la caja de engranaje o bien sostenga la caja de engranaje y gire el tazón en sentido antihorario.

Su licuadora/procesador SmartPower Duet hace que preparar alimentos sea más rápido y fácil. Siga estas pautas para obtener resultados óptimos al procesar alimentos con la cuchilla de metal.

NOTA: de vez en cuando, pedazos de alimentos pueden quedar trabados entre la cuchilla y el tazón. Si esto ocurriera, apague y desconecte el aparato, abra la tapa, retire la cuchilla y retire los pedazos trabados. Vacíe el tazón, vuelva a instalar la cuchilla, regrese los alimentos en el tazón y cierre la tapa. Siga procesando, procesando menos ingredientes a la vez.

CÓMO REBANAR Y RALLAR

1. Ponga el tazón sobre la caja de engranaje, según se describió en las instrucciones de ensamblaje.
2. Agarre el adaptador para disco, sosteniéndolo por la parte hexagonal, e introduzca la extremidad hueca sobre el árbol del motor.
3. Coloque el disco rebanador/rallador reversible sobre el adaptador, el lado que desea usar apuntando hacia arriba. Siempre sostenga el disco rebanador/rallador por la orilla. Nunca toque los filos.
4. Cierre la tapa, girando en sentido horario, e introduzca los alimentos en la boca de llenado.
5. Introduzca el empujador en ésta. Empuje los alimentos, ejerciendo presión moderada, mientras presiona los botones ON, PULSE y FOOD PROCESSOR con la otra mano. Rebanar/rallar alimentos demora tan sólo segundos.

Espere hasta que el disco esté totalmente inmóvil antes de abrir la tapa. Cuando el disco esté inmóvil, abra la tapa. No intente retirar la tapa y el tazón al mismo tiempo. Esto puede dañar el tazón.

6. Retire el disco rebanador/rallador del tazón antes de retirar éste de la base. Para retirar el disco, sostenga el adaptador por la parte plana y álcelo.

Para retirar el tazón, sostenga la caja de engranaje y gire el tazón en sentido antihorario.

CONSEJOS DE PREPARACIÓN

Su licuadora/procesador SmartPower Duet le permitirá preparar una gran variedad de deliciosas y saludables comidas. Las recetas a continuación incluyen algunas de nuestras recetas favoritas, así como algunas nuevas y creativas recetas que deleitarán a su familia y amigos. Gracias a la función para picar hielo, también podrá preparar deliciosas bebidas heladas sin esfuerzo.

Nueces picadas:

No procesar más de ½ taza (60 g) a la vez. Pulsar 4–5 veces, usando la función CHOP. Apagar el aparato y raspar la jarra con una espátula. Encender el aparato y pulsar 2–3 veces, usando la función CHOP. Apagar el aparato. Pulsar menos veces para conseguir pedazos más gruesos. No procesar más de 1 taza (120 g) a la vez.

Pan rallado o galletas molidas:

Para lograr resultados óptimos, utilizar pan del día anterior. Cortar el pan en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). No procesar más de 1 taza (35 g) a la vez. Procesar durante 5–10 segundos, usando la función MIX. Romper las galletas en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). No procesar más de 1 taza (85 g) a la vez. Procesar durante 10–15 segundos, usando la función MIX. Apagar el aparato.

Para picar hielo (licuadora solamente)

No procesar más de 10 cubitos de hielo a la vez. Pulsar 10 veces, usando la función ICE CRUSH, hasta obtener la consistencia deseada. Apagar el aparato. Utilizar menos pulsaciones para picar el hielo más grueso.

Ralladura:

Asegúrese de que la jarra y las cuchillas estén totalmente secas. Pelar la cáscara de la fruta con un pelador de vegetales. Procesar no más de 8 tiras (cáscara de un limón mediano) a la vez. Corte las tiras a la mitad. Agregar 1 cucharadita de azúcar o sal gruesa (de la receta). Licuar durante 15–20 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato.

Queso duro rallado:

Cortar el queso en pedacitos de ½ pulgada (1.5 cm). Licuar durante 30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. No procesar más de 3 onzas (85 g) de queso a la vez.

Especias molidas:

Asegúrese de que la jarra y las cuchillas estén totalmente secas. Colocar ¼–½ taza (35–70 g) de especias/semillas/granos de pimienta en la jarra. Licuar durante 30–35 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato.

Nata para montar

No procesar más de 1 taza (235 ml) de crema a la vez. Licuar durante 45–60 segundos, usando la función MIX. Si desea preparar crema batida dulce, agregar azúcar después de 10 segundos. Apagar el aparato. Rinde 1 taza (235 ml).

Puré de tomates secados al sol:

Rehidratar 1 onza (30 g) de tomate en 1 taza (235 ml) de agua hirviendo. Dejar reposar durante 10 minutos, o hasta suavizarse. Colocar los tomates y el líquido en la jarra. Pulsar 5 veces, usando la velocidad FOOD PROCESSOR, y luego licuar durante 15–20 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Colar con un colador de malla fina si desea. Rinde aproximadamente ½ taza (120 ml).

LIMPIEZA Y ALMACENAJE

Guarde la cuchilla y el disco fuera del alcance de los niños.

El tazón, la tapa, el empujador, la cuchilla y el disco rebanador/rallador pueden lavarse a mano o en la bandeja superior del lavavajillas. Si lava el tazón en el lavavajillas, póngalo al revés para evitar que se llene de agua durante el ciclo de lavado. Recuerde donde están la cuchilla y el disco y tenga cuidado al sacarlos del lavavajillas.

No sumerja la caja de engranaje en agua u otro líquido. Límpiela con un paño humedecido. Si desea lavar las cuchillas y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. No los deje en agua jabonosa, donde los pueda perder de vista. Para limpiar la cuchilla, llene el tazón con agua jabonosa. Instale la cuchilla en el tazón y, sosteniéndola por el eje de plástico, muévala rápidamente y repetidamente desde arriba hasta abajo. También puede lavarla a chorro con la ducha del fregadero. Utilice un cepillo si fuera necesario.

No ponga el tazón en el microondas.

RECETAS

Estas recetas han sido especialmente diseñadas para prepararse con la licuadora SmartPower Duet.

Antes de empezar a preparar estas recetas, asegúrese de que el aparato esté debidamente ensamblado, según se describió en las instrucciones de ensamblaje.

Nota: siempre apague el motor (OFF) antes de retirar la tapa.

BEBIDAS HELADAS

Mimosa helado de arándanos agrios y naranja

Rinde 10 porciones

- 1 **taza (235 ml) de jugo de arándano, refrigerado**
- 1 **taza (235 ml) de jugo de naranja, refrigerado**
- 1½ **taza (aproximadamente 12) cubitos de hielo**
- 1 **botella (750 ml) de champaña, refrigerado**

Colocar el jugo de arándano, el jugo de naranja y los cubitos de hielo en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa.

Licuar durante 30–40 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato.

Verter ⅓ taza (80 ml) de la mezcla en copas para champaña. Agregar champaña. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 32 (0 % de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 14 mg

Daiquiri helado de frutas

Rinde 5 porciones de 4 onzas (120 ml)

- 4 **onzas (120 ml) de jugo de lima congelado, descongelado**
- 3 **onzas (90 ml) de ron claro**
- 2 **tazas (aproximadamente 16) cubitos de hielo**
- 1 **taza (150 g) de cubitos de frutas maduras (fresas, bananos, duraznos)**

Pautas de preparación de los alimentos para rebanar y rallar

Alimento	Preparación antes de rebanar	Preparación antes de rallar
Alimentos largos y finos como zanahorias, apio, pepinos, calabacines, etc.	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Dispóngalos verticalmente en la boca de llenado, apretujándolos en ésta para evitar que se muevan durante el procesado.	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Dispóngalos horizontalmente en la boca de llenado para obtener pedazos largos. Llene la boca de llenado, dejando un espacio libre de 1 pulgada (2.5 cm) arriba. Dispóngalos verticalmente en la boca de llenado para obtener pedazos cortos.
Frutas y hortalizas redondas como manzanas, cebollas, papas, pimientos, tomates, etc.	Corte una extremidad plana, y luego corte longitudinalmente a la mitad o en cuartos. Apretuje los alimentos en la boca de llenado para evitar que se muevan durante el procesado.	Igual que para rebanar. Dispóngalos horizontalmente en la boca de llenado para obtener pedazos largos o verticalmente para obtener pedazos cortos.
Pequeñas frutas y hortalizas redondas como fresas, rábanos, champiñones, etc.	Corte las extremidades planas. Colóquelas en la boca de llenado, una de las extremidades planas apuntando hacia abajo. Llene la boca de llenado, dejando un espacio libre de 1 pulgada (2.5 cm) arriba. Procese, ejerciendo presión moderada.	Evite rallar alimentos con alto contenido en agua. Los rábanos se rallan bien.
Col, lechuga y otras verduras con corazón duro	Corte las extremidades planas, y luego córtelas de tal manera que quepan verticalmente en la boca de llenado. Quite el corazón. Corte las partes de abajo y arriba.	Igual que para rebanar.
Carne/aves crudos (no procese más de 8 onzas/230 g a la vez)	Utilice carne deshuesada. Córtela en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Quite la piel si desea. Envuélvala en un film de plástico para alimentos y congélela hasta que esté firme al toque, pero pueda perforarse fácilmente con la punta de un cuchillo. Retire el plástico e introdúzcala verticalmente en la boca de llenado. Nota: corte el res/pollo para saltar en dirección de la veta. Por lo general, deberá cortar las pechugas longitudinalmente por la mitad.	No intente rallarlos.
Quesos blandos, como Mozzarella	No intente rebanarlos.	Póngalo en el congelador durante 5 minutos antes de procesarlo. Córtelos en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Llene la boca de llenado y procese, empujando suavemente. No procese más de 4 onzas (115 g) a la vez.
Quesos firmes, como Cheddar y queso suizo	Córtelos en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Llene la boca de llenado y procese, empujando suavemente.	Igual que para rebanar. Congélelo por 5 minutos antes de procesar. No procese más de 4 onzas (115 g) a la vez.
Quesos duros, como Parmesano	No intente rebanarlos.	No intente rallarlos.

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 45–50 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato.

Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 90 (0 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg

Daiquiri helado

Rinde 4 porciones de 4 onzas (120 ml)

- 4 onzas (120 ml) de jugo de lima congelado, descongelado**
- 3 onzas (90 ml) de ron claro**
- 2 tazas (aproximadamente 16) cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 45–50 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 105 (0% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 4 mg

Bebida helada de ron y jugo de naranja

Rinde 4 porciones de 4 onzas (120 ml)

- 1 taza (235 ml) de jugo de naranja**
- 1½ onza (45 ml) de ron oscuro**
- 1 taza (aproximadamente 8) cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante aproximadamente 30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 45 (0% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg

Margarita

Rinde 4 porciones de 4 onzas (120 ml)

- ½ taza (120 ml) de jugo de lima fresco**
- 4 onzas (120 ml) de tequila**
- 1 cucharada de azúcar**
- 2 tazas (aproximadamente 16) cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 45–60 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 94 (0 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 4 mg

"Piña colada"

Rinde 2 porciones de 6 onzas (175 ml)

- ½ taza (120 ml) de jugo de piña sin azúcar añadido**
- 2 onzas (60 ml) de crema de coco**
- 2 onzas (60 ml) de ron oscuro**
- 6–8 cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 45–50 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 143 (25 % de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 17 mg

BATIDOS Y GRANIZADOS

Crema de naranja helada

Rinde una porción de 12 onzas (355 ml)

- ¾ taza (175 ml) de leche descremada**
- 8 onzas (235 ml) de sorbete de naranja**
- 2 cucharadas de leche descremada en polvo**
- ½ cucharadita de extracto natural de vainilla**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante aproximadamente 30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 396 (9 % de grasa) • Carbohidratos 76 g • Proteínas 14 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 20 mg • Sodio 265 mg

Batido de chocolate

Rinde 2 porciones de 8 onzas (235 ml)

- 1 taza (235 ml) de leche baja en grasa**
- 4 onzas (120 ml) de helado de vainilla**
- 2 cucharadas de jarabe de chocolate**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 243 (41% de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 7 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 34 mg • Sodio 127 mg

Variación: Utilizar jarabe de fresa y helado de fresa para preparar batido de fresa.

Batido "Capuchino"

Rinde 4 porciones de 8 onzas (235 ml)

- 1 taza (235 ml) de café expreso o de café fuerte**
- ½ taza (120 ml) de crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)**
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulado***
- 1 taza (aproximadamente 8) cubitos de hielo**
- 1 pizca de canela en polvo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Echar en vasos y salpicar con canela. Servir inmediatamente.

* Usar menos azúcar (aproximadamente 3 cucharadas) si desea.

Información nutricional por porción:

Calorías 87 (31% de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 11 mg • Sodio 14 mg

Variación: Congelar la mezcla, en bandejas de cubitos de hielo. Colocar los cubitos en la jarra de la licuadora y picar, usando la función ICE CRUSH, para preparar un refrescante postre.

Gaseosas con helado

Rinde 2 porciones de 12 onzas (355 ml)

- 1 taza (235 ml) de leche baja en grasa**
- 4 onzas (120 ml) de helado de vainilla**
- 2 cucharadas de jarabe de chocolate**
- 1 taza (235 ml) de "Ginger Ale"**

Colocar la leche, el helado y el jarabe de chocolate en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 40–45 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Dividir la soda entre dos vasos altos. Agregar la mezcla y revolver suavemente. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 287 (34% de grasa) • Carbohidratos 40 g • Proteínas 7 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 34 mg • Sodio 136 mg

Batido "Mocha"

Rinde una porción de 12 onzas (355 ml)

- 1** **cucharadita de café instantáneo**
- 1** **cucharada de agua caliente**
- ½** **taza (120 ml) de leche baja en grasa**
- 8** **onzas (240 ml) de helado de yogur de vainilla bajo en grasa**
- 2** **cucharadas de jarabe de chocolate**

Disolver el café instantáneo en el agua y colocar la mezcla en la jarra de la licuadora. Agregar el resto de los ingredientes, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 479 (28% de grasa) • Carbohidratos 71 g • Proteínas 15 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 43 mg • Sodio 255 mg

BATIDOS DE FRUTA/"SMOOTHIES"

"Smoothie" de frutas frescas

Rinde 6 porciones de 6 onzas (175 ml)

- ⅓** **taza (160 ml) de jugo naranja**
- 1** **taza (175 g) de cubitos de melón**
- 1** **taza (125 g) de frambuesas frescas**
- 1** **taza (155 g) de pedazos de piña**
- 1** **taza (175 g) de trozos de naranja**
- 1** **taza (200 g) de fresas, picadas**
- 1** **banano mediano, en trozos**
- 1** **taza (aproximadamente 8) cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. No apisonar las frutas. Cerrar la tapa. Licuar durante 30–40 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato.

Nota: utilizar frutas maduras, para que el batido sea más dulce.

Información nutricional por porción:

Calorías 92 (0% de grasa) • Carbohidratos 22 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 5 mg

"Smoothie" de banano y piña

Rinde 2 porciones de 8 onzas (235 ml)

- 1** **taza (235 ml) de jugo de piña sin azúcar añadido**
- ½** **banano mediano, en trozos**
- ¼** **taza (15 g) de leche descremada en polvo**
- 1** **taza (aproximadamente 8) cubitos de hielo**

Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 152 (0% de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 6 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 3 mg • Sodio 87 mg

SALSA/ADEREZOS

Salsa de chocolate

Rinde 6 cucharadas

- 1** **onza (30 g) de chocolate semi-dulce ("semisweet"), en pedazos**
- 1½** **cucharadita de azúcar**
- ¼** **taza (60 ml) de agua hervida, enfriada por 5 minutos**

Disolver el café instantáneo en el agua y colocar la mezcla en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 10–15 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR.

Agregar el agua y licuar durante aproximadamente 10 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Servir inmediatamente o conservar en el refrigerador durante hasta 4 semanas, en un recipiente hermético. Recalentar antes de servir.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 85 (53% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg

Salsa de tomate

Rinde 4 porciones de 2 onzas (60 ml)

- 1 lata de 28 onzas (810 g) de tomates italianos con jugo**
- 2 chalotes medianos, en pedazos**
- ½ cucharadita de orégano seco**
- ½ cucharadita de sal**
- ½ cucharadita de azúcar granulado**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 10–15 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Trasladar la mezcla a una cacerola y cocer a fuego medio-lento durante 20–30 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Nota: licuar durante 20–25 segundos, usando la función PURÉE, para obtener una salsa más suave.

Información nutricional por porción:

Calorías 57 (16% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 312 mg

Vinagreta clásica

Rinde ¾ taza (175 ml)

- 1 diente de ajo pequeño, en cuartos**
- ¾ taza (175 ml) de aceite vegetal**
- ¼ taza (60 ml) de vinagre de vino tinto**
- 1 cucharada de mostaza de Dijon**
- ½ cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- ¼ cucharadita de sal**

Colocar el ajo en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante aproximadamente 10 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Agregar el resto de los ingredientes, en el orden indicado, y procesar durante 15–20 segundos, usando la función STIR. Apagar el aparato. Conservar en el refrigerador durante hasta 3 semanas, en un recipiente hermético.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 126 (100% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg

PAPILLAS

Puré de calabaza

Rinde 4 porciones de 2 onzas (60 ml)

- 1 calabaza de bellota mediana**
- ¼ taza (60 ml) de agua**

Cortar la calabaza por la mitad y retirar las semillas. Colocar en un tazón apto para microondas, con 2 cucharadas de agua. Cubrir con plástico y cocer durante 12–14 minutos, hasta que esté suave. Dejar enfriar y raspar la pulpa con una cuchara. Obtendrá aproximadamente 1½ taza (400 g) de pulpa. Colocar el agua y la pulpa en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 15–20 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula. Procesar durante 10–15 segundos adicionales, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Conservar en el refrigerador durante hasta una semana, o en el congelador durante hasta 2 meses.

Información nutricional por porción:

Calorías 38 (0% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg

Avena con banano

Rinde 8 porciones de 2 onzas (60 ml)

- 1½ taza (355 ml) de leche**
- ½ taza + 2 cucharadas (75 g) de avena instantánea**
- ½ banano pequeño, en trozos**

Colocar la leche en una cacerola mediana y calentar a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos, sin permitir que hierva. Agregar la avena y revolver para combinar. Reducir el fuego y cocer durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo frecuentemente, hasta que la avena espese.

Colocar la avena y el banano en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 20–25 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Conservar en el refrigerador durante 1–2 días, en un recipiente hermético. Agregar 1–2 cucharadas de agua si la avena se espesa mucho. Recalentar antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 67 (26% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 5 mg • Sodio 23 mg

Variación: Sustituir otras frutas maduras como duraznos, peras o albaricoques frescos.

Puré de duraznos

Rinde 9 porciones de 2 onzas (60 ml)

4 duraznos medianos, en pedazos
½ taza (120 ml) de agua

Colocar los duraznos en una cesta de cocción al vapor, encima de una cacerola. Agregar 1 pulgada (2.5 cm) de agua a la cacerola. Cubrir y cocer a fuego medio-alto hasta que hierva. Cocer al vapor durante 4–5 minutos, hasta que estén suaves. Agregar más agua durante la cocción al vapor si es necesario.

Colocar el agua y los duraznos en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Licuar durante 15–20 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula.

Procesar durante 10–20 segundos adicionales, usando la función PURÉE.

Apagar el aparato. Conservar en el refrigerador durante hasta 1 semana, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción:

*Calorías 25 (0% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg*

Crema de pollo con fideos

Rinde 20 porciones de 2 onzas (60 ml)

½ libra (225 g) de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel, en pedazos
1½ taza (355 ml) de caldo de pollo reducido en sodio
½ taza (90 g) de "pastina" con huevo
½ taza (70 g) de arvejas congeladas

Colocar el pollo, el caldo, la "pastina" y las arvejas en una cacerola mediana. Cubrir y cocer a fuego medio-alto hasta que hierva. Reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 8–9 minutos, parcialmente cubierto, hasta que el pollo y la "pastina" estén cocidos. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 5 minutos.

Colocar la mezcla de pollo en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante aproximadamente 30 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula. Procesar durante 30 segundos adicionales, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Conservar en el refrigerador durante hasta una semana, o en el congelador durante hasta 2 meses.

Nota: para obtener una consistencia más fluida, agregar 1–2 cucharadas de leche.

Información nutricional por porción:

*Calorías 24 (0% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 3 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 7 mg • Sodio 17 mg*

MEZCLAS

Panqueques de suero de mantequilla

Rinde 16 pancakes de 4 pulgadas (10 cm)

1½ taza (365 g) de suero de mantequilla
2 huevos grandes
1¼ taza (155 g) de harina común
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
spray vegetal

Colocar los primeros ocho ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Procesar durante 10 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula. Procesar durante 15–20 segundos adicionales, usando la función PURÉE. Apagar el aparato.

Engrasar un sartén grande o una plancha con spray vegetal y calentar a fuego medio. Formar pancakes de 4 pulgadas (10 cm). Cocer hasta que aparezcan burbujas en la superficie, y luego voltear y cocer el otro lado durante 45 segundos adicionales. Repetir con el resto de la mezcla, engrasando más el sartén si es necesario.

Información nutricional por panqueque:

*Calorías 75 (36% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 27 mg • Sodio 168 mg*

"Crêpes" Cuisinart

Rinde 16 "crêpes"

- 1½ taza (395 ml) de agua tibia**
- 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos**
- 1 taza (125 g) de harina común**
- 3 huevos grandes**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ½ cucharadita de sal spray vegetal**

Colocar los primeros seis ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Procesar durante 10 segundos, usando la función MIX. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula. Licuar durante 5–10 segundos adicionales, usando la función MIX. Apagar el aparato.

Refrigerar durante 2 horas, en un recipiente hermético, antes de usar. Conservar en el refrigerador durante hasta 2 días, en un recipiente hermético. Revolver bien antes de usar.

Engrasar un sartén antiadherente grande con spray vegetal y poner a calentar a fuego medio. Echar 3 cucharadas de la mezcla en el sartén y mover éste para esparcir la mezcla en el fondo, formando una capa fina. Cocer durante 1 minuto por lado, o hasta dorarse.

Reservar. Repetir con el resto de la mezcla, engrasando más el sartén si es necesario.

Servir con pollo en crema, frutas del bosque frescas o manzanas caramelizadas.

Información nutricional por crêpe:

Calorías 59 (46% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 46 mg • Sodio 107 mg

Gofres/Waffles de trigo integral y miel

Rinde 6 gofres/waffles

- 1½ taza (355 ml) de leche**
- 2 huevos grandes**
- ¾ taza + 2 cucharadas (100 g) de harina común**
- ½ taza (60 g) de harina de trigo integral**
- 4 cucharadas (55 g) de mantequilla, derretida**
- 2 cucharadas de miel**

- 1 cucharadita de polvo de hornear**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ½ cucharadita de sal**
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio**

Precalentar la gofrera. Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Cerrar la tapa. Procesar durante 10 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Raspar la jarra con una espátula. Licuar durante 10–15 segundos adicionales, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Seguir las instrucciones del fabricante de la gofrera/waflera para cocer los gofres/waffles.

Información nutricional por gofre/waffle:

Calorías 239 (41% de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 7 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 96 mg • Sodio 419 mg

SOPAS Y CREMAS

Gazpacho frío

Rinde 5 porciones de 6 onzas (120 ml)

- 2 tazas (475 ml) de jugo de tomate**
- 1 rama de apio, en trozos**
- 1 pepino mediano, pelado, sin semillas y cortado longitudinalmente a la mitad y en pedazos**
- 1 diente de ajo, en cuartos**
- ½ pimiento dulce verde pequeño, en pedazos**
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas, en trocitos**
- 4 cebolletas ("scallions"), en trozos**
- 2 tomates medianos, sin semillas, en trocitos**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida**

Colocar 1 taza (235 ml) del jugo de tomate en la jarra de la licuadora. Agregar el apio y los seis ingredientes siguientes. Cerrar la tapa. Procesar durante 10–15 segundos, usando la función PURÉE, hasta que los vegetales estén picados grueso. Apagar el aparato.

Colocar en un tazón grande y agregar el jugo de tomate remanente, el jugo de limón y la pimienta. Revolver. Refrigerar antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 85 (11% de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 511 mg

Crema de espárragos

Rinde 8 porciones de 6 onzas (175 ml)

- ¾ taza (45 g) de perejil fresco**
- 3 cucharadas (45 g) de mantequilla o margarina**
- 1 cebolla pequeña, en pedazos**
- ¾ libra (340 g) de espárragos, en trozos**
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)**
- 3 cucharaditas de maicena**
- 1½ taza (355 ml) de agua fría**
- sal y pimienta, a gusto**

Colocar el perejil en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Pulsar 4–5 veces, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Reservar.

Derretir la mantequilla a fuego medio, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla y saltear durante 2–3 minutos, hasta que esté suave pero no dorada. Agregar los espárragos, el caldo y el perejil, menos 1 cucharada. Cubrir y cocer a fuego medio-alto hasta que hierva. Reducir el fuego y cocer durante 10–12 minutos, parcialmente cubierto, hasta que los espárragos estén suaves.

Colar los vegetales, reservando el líquido de cocción. Dejar enfriar durante 5 minutos. Colocar 1 taza (235 ml) del líquido de cocción y la mitad de los vegetales en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Trasladar el puré a la cacerola. Licuar el resto de los vegetales con 1 taza (235 ml) del líquido de cocción. Trasladar a la cacerola y agregar el resto del líquido de cocción y la crema líquida. Combinar la maicena con agua y agregar a la crema. Cocer a fuego medio durante 6–8 minutos, revolviendo a menudo, hasta que la crema espese. No permitir que hierva. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con perejil y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 112 (64% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 23 mg • Sodio 610 mg

Crema de papas y puerro

Rinde 4 porciones de 6 onzas (175 ml)

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 2 puerros medianos (parte blanca únicamente), limpios y cortados horizontalmente y en trozos**
- 1 cebolla pequeña, en pedazos**
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en pedazos**
- 1¾ taza (415 ml) de caldo de pollo reducido en sodio**
- ½ taza (120 ml) de agua**
- ½ cucharadita de sal**
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- 3 cucharadas de cebollinos ("chives") picados (opcional)**

Derretir la mantequilla a fuego medio, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla y el puerro y saltear durante 5–8 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén suaves pero no dorados. Agregar las papas, el caldo y el agua. Tapar y poner a hervir a fuego medio-alto. Reducir el fuego y cocer a fuego lento (sin tapar) durante 10–15 minutos, hasta que las papas estén suaves.

Colar los vegetales, reservando el líquido de cocción. Dejar enfriar durante 5 minutos. Colocar la mitad del líquido de cocción y la mitad de los vegetales en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 15–20 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Trasladar el puré a la cacerola.

Licuar el resto de los vegetales y del líquido de cocción y trasladar a la cacerola. Sazonar con sal y pimienta. Decorar con cebollinos picados si desea.

Información nutricional por porción:

Calorías 208 (17% de grasa) • Carbohidratos 38 g • Proteínas 5 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 380 mg

Crema de melón

Rinde 5 porciones de 6 onzas (120 ml)

- ½ taza (120 ml) de jugo de naranja**
- 1 melón mediano, en pedazos**
- 1 taza (235 ml) de yogur natural sin grasa**
- 2 cucharadas de azúcar granulado***
- 2 cucharadas de oporto (opcional)**
- 2 cucharadas de menta fresca**

Colocar el jugo de naranja y el melón en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 20–25 segundos, usando la función PURÉE. Agregar el yogur, el azúcar y el oporto (opcional). Licuar durante aproximadamente 15 segundos, usando la función PURÉE. Apagar el aparato. Refrigerar antes de servir. Decorar con hojas de menta.

*Utilizar menos azúcar si el melón es naturalmente dulce.

Información nutricional por porción:

Calorías 96 (0% de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 4 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 1 mg • Sodio 45 mg

Sopa de maíz

Rinde 7 porciones de 6 onzas (175 ml)

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 puerro mediano (parte blanca únicamente), limpio y cortado en trozos**
- 1 cebolla mediana, en pedacitos**
- 2 ramas de apio, en trocitos**
- 1 patata mediana, en cubitos**
- 1²/₃ taza (395 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 1 hoja de laurel**
- ¼ cucharadita de tomillo seco**
- 1¹/₃ taza (315 ml) de leche baja en grasa**
- 2 tazas (200 g) de maíz fresco o descongelado**
- sal y pimienta, a gusto**

Derretir la mantequilla a fuego medio, en una cacerola mediana. Agregar el puerro y la cebolla y cocer durante 3 minutos. Agregar el apio y cocer durante aproximadamente 2 minutos, hasta que esté suave. Agregar la patata, el caldo, la hoja de laurel y el tomillo. Cubrir y cocer a fuego medio-alto hasta que hierva.

Reducir el fuego y cocer durante 8–10 minutos, parcialmente cubierto, hasta que la papa esté suave.

Colocar la leche y 1 taza (100 g) del maíz en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 25–30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Trasladar la mezcla a la cacerola. Agregar el resto del maíz. Sazonar con sal y pimienta. Cocer a fuego lento hasta que esté caliente. Sacar la hoja de laurel antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 208 (17% de grasa) • Carbohidratos 36 g • Proteínas 7 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg • Sodio 290 mg

POSTRES

"Granita" de café

Rinde 6 porciones de ½ taza (120 ml)

- 2 tazas (475 ml) de café expreso caliente**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulado**
- 1 taza (235 ml) de café regular, refrigerado**

Combinar el café expreso y el azúcar en un tazón pequeño. Revolver hasta que el azúcar esté disuelto. Congelar la mezcla durante 8 horas, en bandejas de cubitos de hielo. Colocar el café refrigerado y 10 cubitos de expreso en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 20–30 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Apagar el aparato. Agregar el resto de los cubitos de hielo. Licuar durante aproximadamente 20 segundos, usando la función LIQUEFY. Apagar el aparato. Servir inmediatamente, en copas altas refrigeradas. Decorar con una cucharada de crema batida.

Información nutricional por porción:

Calorías 68 (0% de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg

"Granita" de limón fresco

Rinde 8 porciones de ½ taza (120 ml)

- 2 tazas (400 g) de azúcar granulado**
- 2 tazas (475 ml) de agua**
- 1½ taza (355 ml) de jugo de limón fresco (el jugo de 6 limones)**
- 1 cucharada de ralladura de limón***

Calentar el azúcar y el agua a fuego medio-alto, en una cacerola mediana, hasta que hierva. Reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 3–4 minutos, hasta que el azúcar esté disuelto. Dejar enfriar completamente.** Una vez frío, agregar el jugo de limón y la ralladura. Revolver.

Congelar la mezcla durante 8 horas, en bandejas de cubitos de hielo. Colocar 10 cubitos de hielo en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Pulsar 10 veces, usando la función ICE CRUSH, hasta que el hielo tenga la consistencia de la nieve. Reservar. Picar el resto del hielo, 10 cubitos a la vez. Apagar el aparato. Trasladar el hielo picado a copas altas refrigeradas y servir inmediatamente.

*Utilizar la parte amarilla de la cáscara únicamente. No utilizar la piel blanca. Pelar la cáscara del limón con un pelador de vegetales.

**Colocar la mezcla en un recipiente hermético y refrigerar durante 8 horas, o enfriar durante 30 minutos en un baño de hielo.

Información nutricional por porción:

Calorías 216 (0% de grasa) • Carbohidratos 54 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg

Tarta de queso Ricotta con limón y salsa de frambuesa

Rinde 8 porciones

- 3 galletas Graham enteras**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**
- 2 cucharadas de azúcar granulado**
- 4 tiras de cáscara de limón, partidas a la mitad**
- ½ taza (120 ml) de sustituto de huevo pasteurizado**
- 6 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 30 onzas (900 g) de queso Ricotta semi-descremado**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulado**

Precalentar el horno a 325°F (160°C). Cubrir el exterior de un molde desmontable de 9 pulgadas (22 cm) de diámetro con papel de aluminio.

Romper cada galleta Graham en 8 pedazos y colocar en la jarra de la licuadora.

Cerrar la tapa. Procesar durante 10–15 segundos, usando la función MIX. Agregar la mantequilla y 1 cucharada del azúcar. Procesar durante 10–15 segundos, usando la función MIX. Apagar el aparato. Comprimir la mezcla en el fondo del molde y meter al horno durante 10 minutos.

Colocar la cáscara de limón y 1 cucharadita de azúcar en la jarra (limpia y seca) de la licuadora. Cerrar la tapa. Licuar durante 15–20 segundos, usando la función FOOD PROCESSOR. Agregar el sustituto de huevo y el resto de los ingredientes, en el orden indicado. Procesar durante 60–75 segundos, usando la función MIX. (Parecerá que los ingredientes no están moviendo, pero se están procesando. Después de aproximadamente 30 segundos, la mezcla empezará a dar vueltas en la jarra). Apagar el aparato. Echar la mezcla encima del fondo de tarta y meter al horno durante 1 hora. Dejar enfriar sobre una rejilla durante 6 horas o más antes de servir. Servir con salsa de frambuesa (receta en la página 26).

Información nutricional por porción (sin crema):

Calorías 251 (39 % de grasa) • Carbohidratos 24 g • Proteínas 14 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 37 mg • Sodio 211 mg

Natilla de almendras

Rinde 6 porciones

- 3 huevos grandes**
- 1½ taza (355 ml) de leche baja en grasa**
- 1 taza (235 ml) de leche evaporada descremada**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulado**
- 1 cucharadita de extracto natural de almendra**
- 6 cucharaditas de almendras finamente picadas o de palitos de almendras ("slivered almonds")**

Precalentar el horno a 325°F (160°C). Colocar los primeros cinco ingredientes en la jarra de la licuadora. Cerrar la tapa. Procesar durante aproximadamente 10 segundos, usando la función MIX. Apagar el aparato. Dividir la mezcla entre 6 ramequines. Esparcir 1 cucharadita de almendras encima de cada uno.

Colocar los ramequines en una bandeja y agregar 1 pulgada (2.5 cm) de agua caliente. Meter al horno por aproximadamente 1 hora, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Retirar del baño María y dejar enfriar sobre una rejilla. Cubrir y refrigerar antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 181 (25% de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 9 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 112 mg • Sodio 111 mg

RECETAS PARA EL PROCESADOR DE ALIMENTOS

Estas recetas han sido especialmente diseñadas para prepararse con el procesador SmartPower Duet.

Antes de empezar a preparar estas recetas, asegúrese de que el aparato esté debidamente ensamblado, según se describió en las instrucciones de ensamblaje.

Nota: siempre apague el motor (OFF) antes de retirar la tapa.

Humus

Rinde 2¼ tazas (500 ml)

- 2 tazas (500 g) de garbanzos en lata, escurridos**
- ½ taza (120 ml) de jugo de limón fresco**
- 4 cucharadas de salsa Tahini**
- 4 dientes de ajo**
- 1½ cucharada de aceite de oliva**
- 2 cucharaditas de sal**
- 1 ramita de perejil**

Colocar los primeros 6 ingredientes en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa. Procesar (presionando el botón ON, y luego el botón FOOD PROCESSOR) durante 30–40 segundos.

Oprimir el botón OFF. Colocar sobre un plato y salpicar con perejil picado. Servir a temperatura ambiente.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 40 (27% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 69 mg

Salsa de tomates fresca

Rinde 1 taza (235 ml)

- ¼ taza (15 g) de cilantro fresco**
- 1 diente de ajo pequeño**
- 1 jalapeño, sin semillas, en trocitos**
- 1 cebolla pequeña, en pedazos**
- 3 tomates italianos, en pedazos**
- 1 cucharada de jugo de lima fresco**
- 1 cucharadita de sal**

Colocar el cilantro en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Encender la máquina, presionando el botón FOOD PROCESSOR, y echar el ajo en la boca de llenado. Procesar durante aproximadamente 5 segundos. Raspar el bol. Agregar el jalapeño, la cebolla, los tomates, el jugo de lima y la sal.

Procesar (presionando el botón ON, y luego el botón FOOD PROCESSOR) durante 8–10 segundos. Oprimir el botón OFF.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 20 (0% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 271 mg

Salsa para mojar picante de cangrejo

Rinde 1¾ taza (415 ml)

- 1 cucharada de cebollinos ("chives") picados**
- ½ taza (120 ml) de crema agria baja en grasa**
- ⅓ taza (80 ml) de leche descremada**
- ¼ taza (60 ml) de mayonesa baja en grasa**
- 1½ cucharadita de rábano picante ("horseradish")**
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- 1 lata de 6 onzas (175 g) de carne de cangrejo, escurrida**

Colocar los cebollinos en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 5 segundos para picar finamente. Dejarlo en el tazón. Agregar los ingredientes remanentes y presionar el botón PULSE. Pulsar 6 veces para combinar. Oprimir el botón OFF. Refrigerar durante 1–2 horas antes de servir para combinar los sabores.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 64 (53% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 15 mg • Sodio 91 mg

Guacamole cremoso

Rinde 1½ taza (355 ml)

- ¼ taza (15 g) de cilantro fresco**
- 1 diente de ajo mediano**
- 1 cebolletas ("scallions") pequeña, en trozos**
- ½ chile verde pequeño, sin semillas**
- ¼ cucharadita de sal**
- ⅛ cucharadita de chile en polvo**
- ½ taza (120 ml) de yogur natural sin grasa**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 1 tomate italiano pequeño, en pedazos**
- 2 pequeños aguacates maduros, en cubitos**

Colocar el cilantro, el ajo, la cebolleta, el chile, la sal y el chile en polvo en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 5 segundos para picar finamente. Raspar el tazón y agregar el yogur, el jugo de limón, el tomate y los aguacates. Presionar el botón PULSE y pulsar 5 veces, y luego procesar continuamente durante 20 segundos. Oprimir el botón OFF.

Consejo: para evitar que el guacamole se ponga negro, colocar el hueso del aguacate en el medio del tazón para servir o refrigerar. Cubrir y refrigerar.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 39 (69% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 30 mg

Pesto

Rinde 8 porciones de 1 onzas (175 ml)

- 3 onzas (85 g) de queso Parmesano, en cubitos**
- 3 dientes de ajo pequeños**
- 2 tazas (120 g) de hojas de albahaca**
- ⅔ taza (160 ml) de aceite de oliva**
- ¼ taza (35 g) de piñones**

Colocar el queso Parmesano en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 45 segundos para picar finamente. Reservar. Agrega el ajo y procesar durante aproximadamente 5 segundos, hasta que esté finamente picado. Raspar el tazón y agregar la albahaca, el aceite y los piñones. Procesar

durante 15 segundos.

Raspar el tazón y agregar el queso reservado. Procesar durante aproximadamente 30 segundos, hasta combinar bien. Oprimir el botón OFF.

Información nutricional por porción:

Calorías 262 (89% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Sodio 202 mg • Proteínas 5 g • Grasa 26 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 8 mg

Salsa de frambuesa

Rinde 8 porciones de 1 onzas (175 ml)

- 12 onzas (350 g) de frambuesas congeladas, a temperatura ambiente**
- 1 cucharada de azúcar**

Colocar las frambuesas y el azúcar en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 20 segundos. Oprimir el botón OFF. Colar con un colador de malla fina. Refrigerar, en un recipiente hermético. Usar para acompañar frutas, helado, torta o pastel de queso.

Información nutricional por porción:

Calorías 52 (0% de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg

Mayonesa clásica con huevos cocidos

Calentar los huevos a 160°F (70°C) mata las bacterias de salmonela.

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1 huevo grande**
- 1 yema de huevo grande**
- ½ cucharadita de azúcar granulado**
- ½ taza (60 g) de harina común**
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco**
- 1¼ cucharadita de mostaza seca**
- ½ cucharadita de sal**
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- ⅔ taza (160 ml) de aceite vegetal**

Llenar un plato para tarta con cubitos de hielo y agua fría. Colocar el huevo entero, la yema, el azúcar y la harina en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar

durante aproximadamente 5 segundos. Trasladar la mezcla a un sartén antiadherente. Lavar el tazón, la cuchilla y la tapa en agua jabonosa caliente; secar bien.

Cocer la mezcla de huevos a fuego medio durante 1–1½ minuto, revolviendo con una espátula a prueba de calor, hasta que la mezcla espese. Revolver durante ½ minuto adicional, y luego colocar el sartén en el baño de hielo y revolver hasta que la mezcla esté fría.

Colocar la mezcla fría, el vinagre, la mostaza seca, la sal y la pimienta en el tazón limpio. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 15 segundos. Sin apagar la máquina, echar ⅓ taza (80 ml) del aceite en el empujador. La mayonesa espesará poco a poco. Retirar el empujador pequeño y agregar el resto del aceite lentamente por la boca de llenado, durante aproximadamente 1 minuto. Apagar la licuadora cuando la mezcla esté emulsionada.

Variación: Mayonesa sin colesterol

Sustituir el huevo y la yema por ½ taza (120 ml) de sustituto de huevo pasteurizado. No cocer.

Información nutricional por cucharada (versión clásica):

Calorías 93 (96% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 27 mg • Sodio 77 mg

Aderezo de queso azul bajo en grasa

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1** **taza (60 g) de perejil fresco**
- ⅓** **taza (80 ml) de leche descremada**
- ½** **taza (120 ml) de yogur natural sin grasa**
- 2** **onzas (60 g) de queso azul, en cubitos**
- 1** **cucharada de jugo de limón fresco**
- 1** **cucharada de vinagre balsámico**
- ¼** **cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- ¼** **cucharadita de sal**

Colocar el perejil en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 10 segundos para picar finamente. Agregar el resto de los ingredientes y procesar durante aproximadamente 20 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Oprimir el botón OFF. Conservar en el refrigerador durante hasta 2 semanas, en un recipiente hermético.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 17 (53% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 3 mg • Sodio 96 mg

Crema batida

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1** **taza (235 ml) de crema líquida para batir**
- 1** **cucharada de azúcar**
- 1** **cucharadita de extracto natural de vainilla**

Colocar la crema en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 30 segundos, hasta que la crema empiece a espesarse. Agregar el azúcar y la vainilla. Seguir procesando durante aproximadamente 30 segundos, hasta que la crema esté batida. Oprimir el botón OFF.

Información nutricional por cucharada:

Calorías 115 (86% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 41 mg • Sodio 11 mg

Salteado de pollo con vegetales

Rinde 4 porciones

- 1** **libra (455 g) de pechugas de pollo, deshuesada y sin piel**
- 1** **diente de ajo mediano**
- 1** **trozo de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre, pelado**
- 2** **zanahorias, peladas y cortadas para caber horizontalmente en la boca de llenado**
- 4** **onzas (115 g) de setas, en rodajas**
- 6** **cebolletas ("scallions") medianas, en trozos**
- 1** **calabacín ("zucchini") pequeño, cortado para caber verticalmente en la boca de llenado**
- 1** **pimiento rojo mediano, sin semillas, cortado en rectángulos**
- 6** **cucharadas de aceite vegetal**
- 2** **cucharaditas de maicena**
- 2** **cucharaditas de agua fría**
- ½** **taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio**
- 2** **cucharadas de salsa de soya**
- 1½** **cucharadita de aceite de sésamo**
- pimienta negra recién molida (al gusto)**

Cortar las pechugas de pollo longitudinalmente a la mitad. Enrollar cada mitad para formar un cilindro y envolver en film de plástico para alimentos. Meter al

congelador hasta que el pollo esté firme al toque, pero pueda perforarse fácilmente con la punta de un cuchillo.

Colocar el ajo y el jengibre en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 10 segundos. Reservar. Instalar el disco rallador. Disponer las zanahorias horizontalmente en la boca de llenado y rallarlas. Reservar. Instalar el disco rebanador y rebanar las setas, las cebolletas, el calabacín y el pimiento, reservando cada ingrediente por separado. Rebanar el pollo semi-congelado. Oprimir el botón OFF.

Calentar el aceite a fuego medio-alto en un sartén o una salteadora grande. Agregar 2 cucharadas del aceite vegetal y saltear el pollo hasta que esté completamente cocido y que el jugo salga claro. Cocer el pollo en varias veces si es necesario. Reservar, manteniendo caliente. Agregar 2 cucharadas del aceite vegetal y saltear el ajo y el jengibre durante aproximadamente 15 segundos, hasta que estén fragantes. Agregar las zanahorias y saltear durante 15 segundos. Agregar los vegetales remanentes y saltear durante aproximadamente 1 minuto, *justo* hasta que estén tiernos. Reservar.

Combinar la maicena y el agua en un tazón pequeño. Agregar el caldo, la salsa de soya y el aceite de sésamo. Cocer durante aproximadamente 2 minutos, hasta que se espese. Agregar el pollo y los vegetales; revolver para combinar y recalentar. Sazonar a gusto con pimienta y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 380 (57% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 29 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 66 mg • Sodio 803 mg

Gratén de patatas

Rinde 6 porciones

- spray vegetal**
- 1 diente de ajo pequeño**
- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- ½ taza (120 ml) de caldo de pollo bajo en sodio y grasa**
- ¼ libra (115 g) de queso Cheddar**
- 4 patatas medianas, peladas y cortadas longitudinalmente a la mitad, las extremidades planas**
- sal, al gusto**
- pimienta negra recién molida (al gusto)**

Precalentar el horno a 375°F (190°C). Engrasar un molde de 9 x 9 pulgadas (23 x 23 cm) con spray vegetal.

Colocar el ajo en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 5 segundos.

Combinarla crema, el caldo y el ajo en una cacerola pequeña; poner a hervir a fuego medio-lento.

Instalar el disco rallador y rallar el queso. Reservar. Instalar el disco rebanador y rebanar las patatas. Oprimir el botón OFF.

Disponer la mitad de las rebanadas de patata en el fondo del molde. Salpicar con sal, pimienta, y la mitad del queso. Disponer el resto de las rebanadas de patata y sazonar con sal y pimienta. Agregar la mezcla de crema caliente.

Meter al horno por aproximadamente 1 hora, hasta que las patatas estén suaves y hayan absorbido el líquido. Cinco minutos antes del final de la cocción, esparcir el resto del queso encima.

Información nutricional por porción:

Calorías 361 (52% de grasa) • Carbohidratos 34 g • Proteínas 9 g • Grasa 21 g • Grasa saturada 13 g • Colesterol 74 mg • Sodio 302 mg

Zanahorias y calabacines rallados

Rinde 4 porciones

- 2 calabacines ("zucchini") pequeños, cortados para caber en la boca de llenado**
- 3 zanahorias medianas, cortadas para caber en la boca de llenado**
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
- ¼ cucharadita de sal**
- ½ cucharadita de albahaca seca**
- pimienta negra recién molida (al gusto)**

Instalar el disco rallador y cerrar la tapa. Presionar el botón ON. Colocar los calabacines en la boca de llenado y rallarlos. Reservar. Colocar las zanahorias en la boca de llenado y rallarlas. Oprimir el botón OFF.

Derretir la mantequilla a fuego medio, en un sartén mediano. Agregar las zanahorias y cocer durante aproximadamente 2 minutos, hasta que estén tiernas. Agregar los calabacines, la sal y la pimienta. Cocer durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo a menudo, justo hasta que estén tiernos. Servir tibio.

Información nutricional por porción:

Calorías 86 (60% de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 16 mg • Sodio 141 mg

"Ensalada" de pollo

Rinde 2 porciones

- 1** rama de apio pequeña, en trozos
- 1/3** pimiento rojo pequeño, en trozos
- 1** taza (200 g) de pollo cocinado, en pedazos
- 1/4** taza (60 ml) de mayonesa baja en grasa
- sal, al gusto
- pimienta negra recién molida (al gusto)

Colocar el apio y el pimiento rojo en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON, y luego el botón PULSE. Pulsar 3–4 veces, usando el botón FOOD PROCESSOR, para picar grueso. Agregar el pollo y la mayonesa y pulsar 3–4 veces para combinar. Oprimir el botón OFF. Sazonar con sal y pimienta.

Información nutricional por porción:

Calorías 244 (59% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 22 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 3 g
• Colesterol 70 mg • Sodio 211 mg

"Muffins" de banano con nueces

Rinde 6 "muffins"

- 1** taza (125 g) de harina común
- 1/4** taza (50 g) de azúcar granulado*
- 1 1/2** cucharadita de polvo de hornear
- 1/4** cucharadita de canela en polvo
- 1/8** cucharadita de sal
- 1** banano pequeño maduro, en trozos
- 1** huevo grande
- 1/4** taza (60 ml) de leche descremada
- 1/4** taza (60 ml) de aceite vegetal
- 1/2** taza (50 g) de nueces
- 1** cucharadita de azúcar

Precalentar el horno a 375°F (190°C) y forrar un molde para "muffins" con pirotines (molde de papel).

Combinar la harina, el azúcar, el polvo de hornear, la canela y la sal en un tazón pequeño. Reservar.

Colocar los pedazos de banano en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 20 segundos. Raspar el tazón. Agregar el huevo, la leche

y el aceite, y procesar durante 10 segundos. Agregar las nueces y los ingredientes secos. Pulsar (presionando el botón ON, luego el botón PULSE, y luego el botón FOOD PROCESSOR) 3–4 veces, *justo* hasta combinar los ingredientes. La mezcla será grumosa y puede que toda la harina no esté incorporada; esto es normal. Oprimir el botón OFF.

Llenar los moldes para "muffins" con la mezcla (casi hasta la orilla) y esparcir azúcar encima. Meter al horno por 20–25 minutos, hasta que estén dorados y que un probador introducido en el centro salga limpio. Retirar del molde y dejar enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional por "muffin":

Calorías 240 (45% de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 4 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 1 g
• Colesterol 30 mg • Sodio 374 mg

Compota de manzana

Rinde 1 1/2 taza (355 ml)

- 1** libra (455 g) de manzanas, peladas y cortadas en pedazos
- 1/4** taza (60 ml) de agua

Colocar las manzanas y el agua en una cacerola grande y calentar a fuego medio-lento. Hervir a fuego lento durante 20–25 minutos, hasta que las manzanas estén suaves. Agregar más agua durante la cocción si es necesario. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Colocar la mezcla de manzanas en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 15 segundos. Raspar el bol. Procesar durante 10–15 segundos adicionales, hasta que esté suave. Oprimir el botón OFF.

Información nutricional por porción (1/2 taza/120 ml):

Calorías 84 (0% de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg

Ensalada de lechuga y vegetales

Rinde 8 porciones

- 8** tazas (750 g) de lechuga
- lavada, secada y cortada en pedacitos*
- 6** rábanos, las extremidades cortadas planas
- 4** tomates italianos, las extremidades cortadas planas
- 1** rama de apio, pelada
- 1** cebolla roja pequeña, las extremidades cortadas planas

-
- 1** **zanahoria mediana, cortadas para caber horizontalmente en la boca de llenado**
- 1** **calabacín ("zucchini") pequeño, cortado para caber horizontalmente en la boca de llenado**
vinagreta (receta a continuación)

Colocar la lechuga en un tazón grande. Instalar el disco rallador. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Rebanar los rábanos y colocarlos en el tazón, junto con la ensalada. Rebanar los tomates, luego la cebolla, y colocarlos en el tazón, junto con la ensalada. Instalar el disco rallador. Disponer las zanahorias horizontalmente en la boca de llenado y rallarlas. Colocarlos en el tazón, junto con la ensalada. Repetir con el calabacín. Oprimir el botón OFF. Revolver la ensalada. Añadir la vinagreta y revolver otra vez justo antes de servir.

*Le aconsejamos que use una combinación de lechuga romana, lechuga francesa/ mantecosa/manteca, lechuga de hojas rojas y lechuga de hojas verdes.

Información nutricional por porción: (sin el aderezo)

*Calorías 40 (0% de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 26 mg*

Vinagreta

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1** **diente de ajo pequeño**
- 1/3** **taza (80 ml) de vinagre de vino tinto**
- 1** **cucharada de mostaza de Dijon**
- 1/2** **cucharadita de sal**
- 1/8** **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1** **taza (235 ml) de aceite vegetal**

Colocar el ajo en el tazón del procesador de alimentos. Cerrar la tapa y presionar el botón ON. Presionar el botón FOOD PROCESSOR y procesar durante aproximadamente 5 segundos para picar finamente. Agregar el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta y procesar durante 5 segundos para combinar. Sin apagar el aparato, agregar el aceite lentamente por la boca de llenado y procesar durante aproximadamente 30 segundos, hasta obtener una mezcla homogénea. Oprimir el botón OFF.

Información nutricional por cucharada:

*Calorías 247 (98% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 27 g • Grasa saturada 3 g
• Colesterol 0 mg • Sodio 157 mg*

PÓLIZA DE GARANTÍA

CORPORACIÓN MILENIUM, S. DE R.L. DE C.V.

Garantiza este producto por 3 años en todas sus partes y mano de obra contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento a partir de la fecha de entrega al consumidor final.

Términos y condiciones

1. Para hacer efectiva esta garantía solamente necesita la presentación del producto acompañada de la póliza correspondiente, debidamente sellada por el establecimiento que lo vendió, o la factura o recibo o comprobante, en el que conste los datos específicos del producto objeto de la compraventa en nuestros centros de servicio que se ubican en:

MATRIZ

- Av. Gustavo Baz # 4885 Int. PA1 Col. San Pedro Barrientos Tlalnepantla de Baz, Edo. de México México, C.P. 54010 Tel: 01- 55- 21-69-90-00 Lada sin Costo: 01 800 7CONAIR (01 800 726-6247)
Zona Sur

CASA BARBA

- Amores # 1415, (entre San Lorenzo y Félix Cuevas), Col. Del Valle, Tel: 56-04-55-83
Zona Poniente

CASA GABY Y GRIS

- José María Castorena # 407, Plaza Comercial El Yaqui, Cuajimalpa, Tel: 58-12-51-21

CASA BARBA POLANCO

- Calle Arquimedes # 22 Esq. Emilio Castelar Polanco. Del. Miguel Hidalgo Tels. 5281-43-55 y 2801
Zona Norte

CASA BARBA SATÉLITE

- Circuito Cirujanos # 18-A, Ciudad Satélite
Tel: 53-93-50-48

CASA LEÓN

- Av. Alcanfores # 60 Loc. E4, Plaza Jardines, Col. Jardines de San, Mateo, Naucalpan, Edo. de México, Tel: 55-60- 05-13

CASA LEÓN

- City Club Santa Mónica Loc. 18, Autopista México Querétaro 99, Tlalnepantla, Edo. de México, Tel: 53-62-32-27

CASA LEÓN

- Circunvalación Pte. 146 Loc. 2, Zona Azul, Ciudad Satélite, Tel: 55-72-05-01

CASA GABY Y GRIS

- Av. Othón de Mendizábal # 343, Loc. 01, Plaza Torres Lindavista, Tel: 51-19-60-17 FO RANEOS Aguascalientes, Ags.

SERVICIOS ELECTROMECÁNICO

- Av. Héroe Inmortal # 807, Fracc. Morelos I, C.P. 20298, Aguascalientes, Ags. Tel: 01-44-91-47-07-40
Culiacán, Sin.

Magnetos y Refacciones , S.A. DE C.V.

- Gabino Vázquez #840 esq. Escuadrón 201 Fracc. Los Pinos C.P. 80128 Tel: 01-66-77-17-3051
Guadalajara, Jal.

MAGNETOS Y REFACCIONES, S.A. DE C.V.

- Av. De La Paz # 80, Col Mexicaltzingo
Tel: 01-33-36-13-41-16
León, Gto.

MAGNETOS Y REFACCIONES, S.A. DE C.V.

- Calz. Tepeyac # 228-A, Col. León Moderno, León, Gto. C.P. 37480 Tel: 01-47-77-65-01-30
Monterrey, N.L.

MAGNETOS Y REFACCIONES, S.A. DE C.V.

- Albino Espinoza Ote. # 955, Col. Centro, C.P.64000, Monterrey, N.L. Tel: 01-81-86-76-22-66

SERVICIO SEPÚLVEDA

- Ruperto Martínez # 336 Ote. C.P. 64000 Monterrey, N.L. Tel: 01-81-86-76-27-24
Morelia, Mich.

SERVICIO DE TELEVISIÓN

- Juan Escutia # 593 Col. Chapultepec Sur, Morelia, Mich. C.P. 58260,
Tel: 01-44-33-14-38-13
Puebla, Pue.

SERVICIO MORALES

- 4 Poniente # 711, Col. Centro, Puebla, Pue. C.P. 72000. Tel: 01-22-22-46-54-73
Querétaro, Qro.

SERVICIO MAPROLIM

- José Siurob # 1-A esq. Encarnación Cabrera, Col. Mercurio, Querétaro, Qro. Tel: 01-44-22-12-68-15

2. La empresa se compromete a reparar o cambiar el producto, así como las piezas y componentes defectuosos del mismo sin ningún cargo para el consumidor y a cubrir los gastos que se deriven de la presente garantía, así como los gastos de transportación del producto que deriven del cumplimiento de dicha garantía dentro de nuestra red de servicios.
3. El tiempo de reparación en ningún caso será mayor a 30 días contados a partir de la recepción del producto en nuestro centro de servicio.

ESTA GARANTÍA NO ES VÁLIDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- A) CUANDO EL PRODUCTO SE HUBIESE UTILIZADO EN CONDICIONES DISTINTAS A LAS NORMALES.
- B) CUANDO EL PRODUCTO NO HUBIESE SIDO OPERADO DE ACUERDO CON EL INSTRUCTIVO DE USO QUE SE LE ACOMPAÑA.
- C) CUANDO EL PRODUCTO HUBIESE SIDO ALTERADO O REPARADO POR PERSONAS NO AUTORIZADAS POR EL FABRICANTE NACIONAL, IMPORTADOR O COMERCIALIZADOR RESPONSABLE RESPECTIVO.

PRODUCTO: PROCESADOR DE ALIMENTOS CUISINART SMART POWER DUET

MARCA: CUISINART

MODELO(S): BFP-703 Y SUS VARIANTES

DISTRIBUIDOR: _____

CALLE Y NÚMERO: _____

COLONIA O POBLADO: _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO: _____

CÓDIGO POSTAL, CIUDAD Y ESTADO: _____

TELÉFONO: _____

FECHA DE ENTREGA O INSTALACIÓN: _____

Nota: en caso de que la presente garantía se extraviara, el consumidor puede recurrir a su proveedor para que se le expida otra póliza de garantía previa presentación de la nota de compra o factura respectiva. En caso de requerir de partes, componentes y accesorios para servicio de nuestros productos estos se pueden adquirir en el domicilio de la Casa Matriz.

PRODUCTO: PROCESADOR DE ALIMENTOS CUISINART SMART POWER DUET

MARCA: CUISINART MODELO: BFP-703 Y SUS VARIANTES
IMPORTADOR Y REPRESENTANTE EXCLUSIVO:
CORPORACIÓN MILENIUM, S. DE R.L. DE C.V.
TEL: 2169 9000 ATENCIÓN A CLIENTES
AV. GUSTAVO BAZ NO. 4885 INT. PA1,
SAN PEDRO BARRIENTOS,
TLALNEPANTLA DE BAZ, EDO DE MÉXICO, MÉXICO, C.P.54010
R.F.C.: CMI930107U40

TENSIÓN DE ALIMENTACIÓN: 120 V~
FRECUENCIA DE OPERACIÓN: 60 Hz
CONSUMO EN POTENCIA: 500 W
CONSUMO DE ENERGÍA EN OPERACIÓN: 285,15 Wh
CONSUMO DE ENERGÍA EN MODO ESPERA: NO APLICA
CANTIDAD DE PRODUCTO O SERVICIO OFRECIDA POR
UNIDAD DE ENERGÍA CONSUMIDA: NO APLICA
CONTENIDO: 8 PIEZAS

CONTENIDO 8 PIEZAS:

1. BASE MOTOR
2. JARRA DE VIDRIO
3. TAZÓN PROCESADOR
4. CUCHILLAS LICUADORA
5. CUCHILLAS PROCESADOR
6. DISCO DE CORTE
7. DISCO REBANADOR
8. ESPATULA



©2019 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en la China

14CE008599

B IB-19/288

Todas marcas registradas o marcas de comercio mencionadas en ésta
pertenecen a sus titulares respectivos.

Version no : IB-19/288

Size: 210mm(W)X148mm(H)

Material: 105gsm art paper for Whole Book 32pp

Coating: Gloss varnishing in cover

Color (Cover): 4C(CMYK)+1c(black)

(Inside): 1+1(K)

Date: June-24-2019

Co-ordinator : Astor You/Andy Ws Chan

BOND FUND Description

PDF version : IB-19/288 (0,0)

BOND FUND Code :

Color Series: Non

Operator :ling

BOND FUND Diecut:

Remark: Gloss varnishing in cover



Cyan



Magenta



Yellow



Black