

NUTRIFY

RECETAS DELICIOSAS PARA UNA VIDA EQUILIBRADA

Mejora tu nutrición, cocina y repostería con
las infinitas posibilidades de Nutrify



ESPAÑOL

IMPORTANTE

MODOS DE PREPARACIÓN:

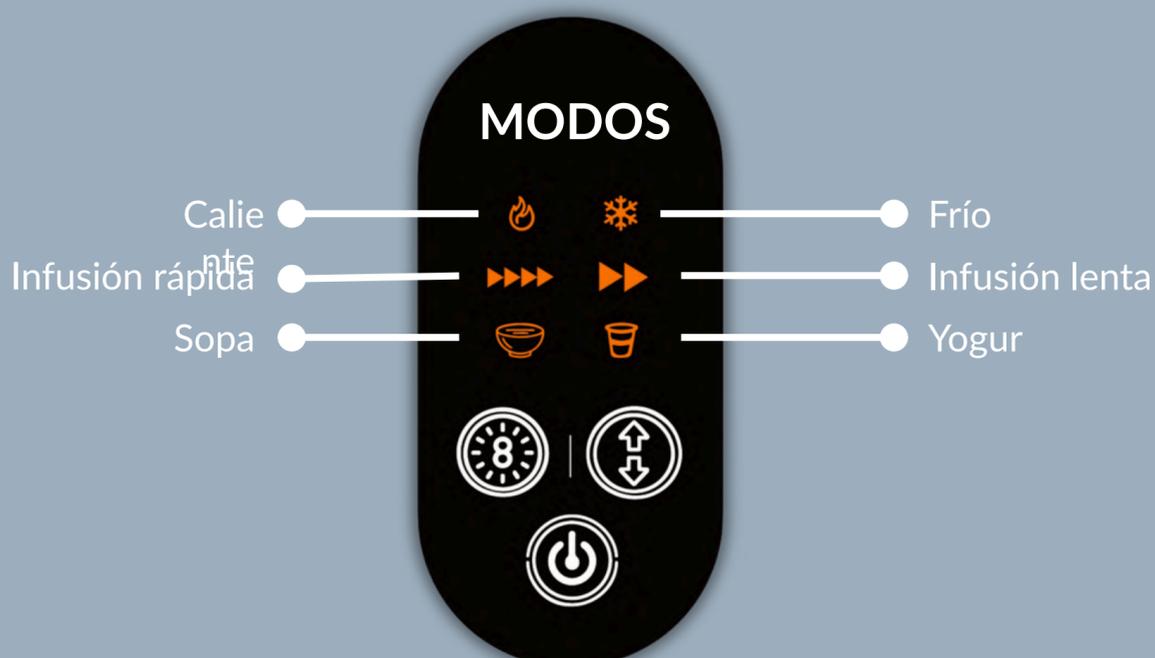
- **Modo Caliente:** Ideal para preparar leches vegetales calientes, como leche de soya o leche de frutos secos, sin remojo previo. La extracción en caliente reduce los sedimentos y minimiza la necesidad de filtrar con muchos tipos de frutos secos. Sin embargo, no todos los frutos secos, legumbres o granos son aptos para la extracción en caliente. Por lo general, no se recomienda este método para ingredientes que requieren hervirse antes de consumir.
- **Modo frío:** Perfecto para mezclar bebidas frías como leche de almendras, leche de avena o jugos.
- Después del ciclo principal, puedes utilizar el “Modo frío” para mezclar todos los ingredientes al agregar la guarnición.
- En general, las leches calientes no requieren colarse, mientras que las frías pueden necesitarlo.
- Las leches se pueden preparar calientes o frías según el gusto personal.

PREPARACIÓN Y PERSONALIZACIÓN DE SOPAS:

- Las sopas crema se pueden preparar con ingredientes sin fibra, ajustando la receta al gusto. Sin embargo, evite usar harina u otros espesantes.
- Se pueden añadir hierbas, aceites y mantequillas para una personalización creativa. Sazona al gusto.
- Puede ajustar la cantidad de agua e ingredientes para modificar la consistencia, pero asegúrese siempre de no exceder los límites de capacidad máxima.

NOTAS ADICIONALES:

- Las sopas se pueden adornar a gusto.
- Las leches vegetales se pueden elaborar a partir de una amplia variedad de ingredientes.
- Añade condimentos al final para obtener un sabor óptimo.
- Asegúrese de que todas las imágenes e instrucciones estén actualizadas correctamente.
- La capacidad máxima de cada modo es de 800 ml, excepto el "Modo Frío", que permite hasta 1000 ml. No exceda este límite al usar Nutrify.



LIMPIEZA

Limpieza de la tapa y la junta

1. Retire la tapa y separe con cuidado la junta de goma.
2. Lave la tapa y la junta con un detergente suave y agua tibia.
3. Enjuague bien y seque completamente.
4. Vuelva a colocar la junta en la tapa, asegurándose de que esté colocada de forma segura.

Consejo: Tanto la tapa como la junta son aptas para lavavajillas para mayor comodidad.

Limpieza de la unidad principal

1. Exterior: Limpie la unidad principal con un paño suave y húmedo. Evite usar limpiadores abrasivos o estropajos.
2. Interior:
 - Agregue 500 ml de agua y unas gotas de detergente suave a la unidad principal.
 - Ejecute el modo Frío para limpiar las cuchillas.
 - Deseche el agua jabonosa y enjuague bien el interior con agua limpia.
3. Seque completamente el interior y el exterior antes de guardarlo.

Advertencia: No toque las cuchillas directamente durante la limpieza. Son afiladas y podrían causar lesiones. Utilice el cepillo de limpieza incluido para una manipulación segura.

Eliminación de manchas difíciles

1. Agregue 45 ml de bicarbonato de sodio y agua caliente (hasta la línea de temperatura máxima) a la unidad principal.
2. Déjalo en remojo durante 15 a 30 minutos.
3. Utilice el cepillo de limpieza incluido para frotar suavemente.
4. Enjuague bien con agua y seque.

Consejos de mantenimiento regular

- Limpie el aparato después de cada uso para evitar la acumulación de residuos y mantener el rendimiento.
- Guarde la unidad en un lugar fresco y seco cuando no esté en uso.

LECHES

Leche dorada.....5
 Leche de espirulina.....6
 Leche de pistacho.....7
 Leche de anacardo con vainilla.....8
 Horchata.....9
 Leche de arroz con coco.....10
 Leche con chocolate y avellanas.....11

LATTES

Bebida cremosa de avena y canela.....13
 Latte de nueces y canela.....14
 Latte de rosas secas.....15
 Latte de matcha y almendras.....16
 Latte de calabaza y especias.....17
 Chai Latte.....18
 Latte de chocolate blanco.....19

SOPAS Y PURÉS

Sopa de calabacín.....21
 Sopa de guisantes.....22
 Sopa de verduras.....23
 Sopa de calabaza.....24
 Sopa de brócoli.....25
 Sopa de tomate.....26
 Sopa de patata.....27
 Sopa de lentejas.....28
 Sopa de champiñones.....29
 Sopa de coliflor asada.....30
 Crema de zanahoria y naranja.....31
 Vichyssoise.....32
 Crema de espinacas y queso azul.....33

Sopa de maíz dulce.....34
 Sopa de tomate y albahaca.....35
 Sopa de brócoli y queso cheddar.....36
 Sopa de calabaza y jengibre.....37
 Gazpacho español.....38
 Sopa de patata con ajo asado.....39
 Sopa de coliflor y puerro.....40
 Puré de boniato.....41

BATIDOS

Batido tropical.....43
 Batido de bayas.....44
 Batido de piña colada.....45
 Batido de mango y jengibre.....46
 Mousse de chocolate y aguacate.....47
 Yogur de leche de soja.....48

SALSAS Y DIPS

Compota de frutas tibia.....50
 Gachas de coco.....51
 Gachas de fresa y chía.....52
 Gachas de almendras y cacao.....53
 Compota de manzana.....54
 Salsa de hummus.....55
 Hummus de remolacha.....56

MANTEQUILLA Y ACEITES

Mantequilla de hierbas.....58
 Aceite de oliva con infusión de chile.....59
 Aceite de ajo y romero.....60
 Aceite de oliva con infusión de ajo.....61
 Aceite de oliva con hierbas y limón.....62

Raciones: 3 Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ de taza) de almendras remojadas (sin sal y tostadas)
- 590 ml ($2\frac{1}{2}$ tazas) de agua
- 10 g de cúrcuma
- 5 g de azúcar en polvo
- 5 g de jengibre en polvo
- 10 g de canela en polvo
- 5 g de nuez moscada rallada
- 1 pizca de sal

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Caliente" y presione "Iniciar"
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 235 ml (1 taza) de anacardos (remojuados opcional)
- 15 ml (1 cucharada) de semillas de cáñamo
- 15 ml (1 cucharada) de espirulina
- 15 ml (1 cucharada) de miel
- 710 ml (3 tazas) de agua
- Una pizca de sal marina

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 125 g (1 taza) de pistachos
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 590 ml (2½ tazas) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 3

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 150 g (1 taza) de anacardos (remojados opcional)
- 590 ml (2½ tazas) de agua (si desea una leche más cremosa, reduzca el agua)
- 5 ml (1 cucharadita) de extracto de vainilla
- 2 dátiles (sin hueso)

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 75 g ($\frac{1}{2}$ taza) de chufas, remojadas durante 8 horas y enjuagadas
- 1 rama de canela o 0,65 g ($\frac{1}{4}$ cucharadita) de canela en polvo
- 25 g (2 cucharadas) de azúcar (opcional)
- 590 ml ($2\frac{1}{2}$ tazas) de agua
- 5 ml (1 cucharadita) de extracto de vainilla (opcional)

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Caliente" y presione "Iniciar".
3. Colar (si se desea) antes de servir para obtener una textura suave y sedosa.



Raciones: 3

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 80 g (1 taza) de coco rallado
- 195 g (1 taza) de arroz blanco cocido
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 2

Duración: 10 minutos

Ingredientes:

- 135 g (1 taza) de avellanas (dejarlas en remojo durante 30 minutos y aclararlas)
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- 12 g (2 cucharadas) de cacao en polvo
- 15 ml (1 cucharada) de miel
- 1 pizca de sal

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Colar para obtener una textura más suave.



LATTES

Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 80 g (1 taza) de avena arrollada (remojada durante 30 minutos y enjuagada)
- 475 ml (2 tazas) de agua
- 2,5 g (1 cucharadita) de canela molida
- 15 ml (1 cucharada) de miel o azúcar moreno
- 15 ml (1 cucharada) de un aceite saludable (opcional para usar en cafetera)

Instrucciones:

1. Añade la avena y el agua a la máquina.
2. Seleccione el modo "Frío" y presione "Iniciar".
3. Agrega la canela y la miel y sirve.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 10 g (2 cucharadas) de café instantáneo
- 120 g (1 taza) de nueces
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- 1 pizca de sal
- 10 g (1 cucharada) de canela en polvo

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

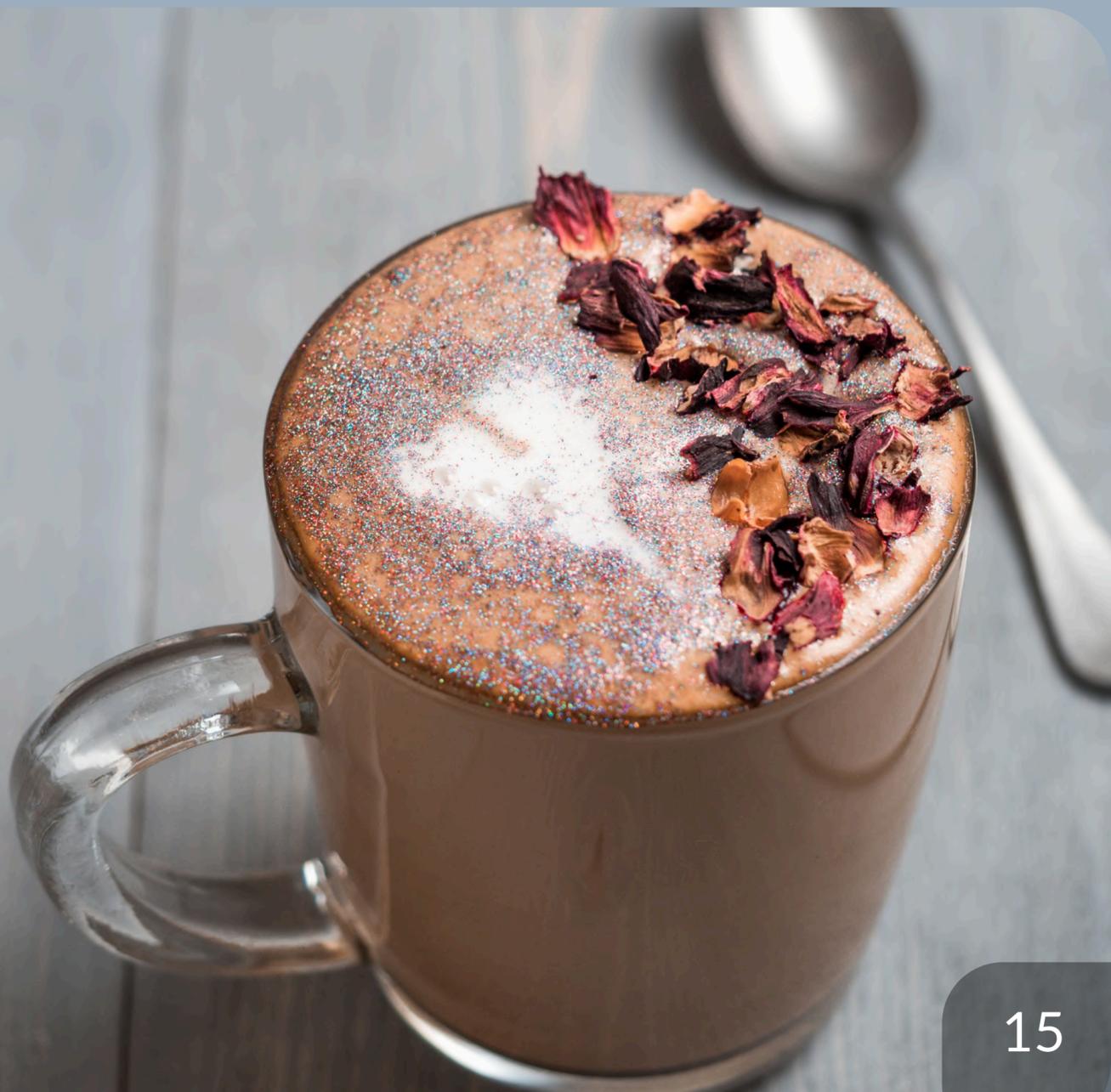
Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 90 g (½ taza) de soja
- 235 ml (1 taza) de agua de rosas
- 6 dátiles azufaifos secos
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- Una pizca de azúcar (opcional)
- Rosas secas (para decoración)

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 145 g (1 taza) de almendras
- 710 ml (3 tazas) de agua
- 4 g (2 cucharaditas) de polvo de matcha
- 5 ml (1 cucharadita) de miel o jarabe de agave (opcional)

Instrucciones:

1. Añade las almendras y el agua a la máquina.
2. Seleccione el modo "Caliente" y presione "Iniciar".
3. Una vez listo, agregue el polvo de matcha y la miel.
4. Mezclar bien con una cuchara.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 20 g (2 cucharadas) de anacardos
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 15 g (1 cucharada) de puré de calabaza
- 4 g (½ cucharada) de especias de calabaza
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- 1 pizca de canela

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 190 g (1 taza) de arroz integral remojado
- 5 g (1 cucharada) de vainas de cardamomo
- 8 g (1 cucharada) de canela
- 1 anís estrellado
- 30 ml (2 cucharadas) de leche de coco
- 590 ml (2½ tazas) de agua
- Una pizca de sal

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Colar y servir.



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 170 g (1 taza) de chocolate blanco troceado
- 70 g (½ taza) de almendras remojadas
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 590 ml (2½ tazas) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



SOPAS Y PURÉS

Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 calabacín mediano picado
- 1/2 cebolla picada
- Un chorrito de aceite de oliva
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 210 g (1½ tazas) de guisantes congelados
- 1/2 cebolla picada
- 3 g (1 cucharadita) de ajo en polvo
- 15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
- 400 ml (1⅔ tazas) de caldo de verduras o de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 150 g (1 taza) de coliflor cocida
- 1/4 cebolla picada
- 150 g (1 taza) de anacardos
- 3 g (1 cucharadita) de ajo en polvo
- Un chorrito de aceite de oliva
- 350 ml (1½ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml (⅔ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto
- Guarde algunas verduras para decorar.

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Decorar y servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 120 g (1 taza) de calabaza picada
- 1/4 cebolla picada
- 1/2 aguacate picado
- 3 g (1 cucharadita) de ajo en polvo
- Un chorrito de aceite de oliva
- 350 ml (1½ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml (⅔ de taza) de leche
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 160 g (2 tazas) de brócoli cocido
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 170 g (1 taza) de quinua
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto
- Guarda un poco de brócoli para decorar.

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Decorar y servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 270 g (1½ tazas) de tomates maduros picados
- 1/2 cebolla picada
- 10 g (½ taza) de albahaca picada
- 2 dientes de ajo picados
- 60 g (1 zanahoria pequeña, picada)
- 350 ml (1½ tazas) de caldo de verduras
- 50 ml (3½ cucharadas) de tu leche favorita
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal, pimentón y pimienta al gusto.
- Crutones para decorar

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Decorar con crutones y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 patata mediana picada
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 50 g (3 $\frac{1}{2}$ cucharadas) de mantequilla
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Cebollino picado para decorar
- Sal y pimienta al gusto
- Guarde algunas patatas cocidas para decorar.

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Decorar con patatas y cebollino y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 zanahorias pequeñas picadas
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 75 g (1/3 taza) de lentejas rojas
- 400 ml (1 2/3 tazas) de caldo de verduras
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 100 g (1½ tazas) de champiñones picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 400 ml (1⅔ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml (⅔ de taza) de tu leche favorita
- Un chorrito de aceite de oliva
- Un puñado de perejil fresco para decorar.

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Decorar con perejil y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 200 g (2 tazas) de coliflor picada
- 2 dientes de ajo picados
- 350 ml (1½ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml (⅔ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 zanahorias pequeñas picadas
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de jugo de naranja
- 400 ml ($1\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade las zanahorias, el jugo y el caldo a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Añade el jugo de naranja y mezcla bien con una cuchara o selecciona el modo "Frío" y presiona "Iniciar" para licuarlo.
4. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 puerros en rodajas (solo las partes blancas)
- 2 patatas picadas
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Dejar en la nevera durante 2 horas y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 60 g (2 tazas) de espinacas frescas
- 60 g (½ taza) de queso azul
- 500 ml (2⅓ tazas) de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes excepto el queso azul a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Añade el queso azul, selecciona el modo “Frío” y pulsa “Iniciar”
4. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de granos de maíz (frescos o congelados)
- 1 papa pequeña picada
- 1 cebolla pequeña picada
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 50 ml (3 $\frac{1}{2}$ cucharadas) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Decorar con granos de maíz y cebollino y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tomates grandes picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 400 ml (1½ tazas) de caldo de verduras
- Un puñado de hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta al gusto
- Crutones para decorar

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes excepto la albahaca a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Añade la albahaca, selecciona el modo "Frío" y pulsa "Iniciar".
4. Decorar con crutones y una hoja de albahaca y servir.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 160 g (2 tazas) de brócoli cocido
- 1 papa pequeña picada
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 100 g (1 taza) de queso cheddar (rallado)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes excepto el queso cheddar a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Añade el queso cheddar, selecciona el modo "Frío" y presiona "Iniciar"
4. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 195 g (1½ tazas) de calabaza pelada y picada
- 15 g (1 cucharada) de jengibre rallado
- 400 ml (1⅔ tazas) de caldo de verduras
- 50 ml (3½ cucharadas) de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes excepto la leche de coco a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Añade la leche de coco, selecciona el modo “Frío” y presiona “Iniciar”
4. Listo para servir



Raciones: 4

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 tomates maduros picados
- ½ pepino pelado y picado
- ½ pinta de pimiento morrón rojo
- ½ cebolla roja pequeña picada
- 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
- 15 ml (1 cucharada) de vinagre de vino tinto
- 1 diente de ajo picado
- 200 ml (¾ taza + 2 cucharadas) de agua fría
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Frío" y presione "Iniciar"
3. Puede repetir el modo "Frío" para obtener la textura deseada.
4. Si lo desea, enfríe durante una hora y sirva.



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo asados
- 2 patatas medianas picadas
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de pollo o verduras
- 50 ml (3 $\frac{1}{2}$ cucharadas) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor (picada)
- 1 puerro en rodajas (solo las partes blancas)
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ tazas) de caldo de verduras
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Sal y pimienta al gusto
- Guarde un poco de coliflor cocida para decorar.

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 130 g (1 taza) de batata pelada y picada
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ de taza) de tu leche favorita
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Sopa" y presione "Iniciar"
3. Listo para servir



BATIDOS

Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 o 3 rodajas de piña picadas
- 1 plátano
- 1 mango
- 240 ml (1 taza) de leche de coco
- 15 ml (1 cucharada) de jugo de lima

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 150 g (1 taza) de bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)
- 245 g (1 taza) de yogur
- 15 ml (1 cucharada) de miel
- 240 ml (1 taza) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 150 g (2 tazas) de coco rallado o laminado
- 1 rodaja de piña picada
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 240 ml (1 taza) de agua fría

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Mezclar con ron, si se desea.
4. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 mango picado
- 15 g (1 cucharada) de jengibre rallado
- 240 ml (1 taza) de leche de almendras
- 15 ml (1 cucharada) de miel

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro (prev. chafado con un tenedor)
- 100ml (6 cucharadas) de leche
- 10 g (2 cucharadas) de cacao en polvo
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 15 ml (1 cucharada) de leche de almendras
- Una pizca de sal marina

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Frío” y presione “Iniciar”
3. Refrigerar hasta enfriar y servir.



Raciones: 4

Duración: 8 horas

Ingredientes:

- 475 ml (2 cups) leche de soja
- 8 g (1 cucharada) de polvo de agar
- 15 ml (1 cucharada) de miel
- 15 g (1 cucharada) de masa madre de yogur

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Yogur" y presione "Iniciar"
3. Refrigerar durante 2-4 horas y servir.



SALSAS Y DIPS

Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 150 g (1 taza) de frutas mixtas frescas o congeladas (por ejemplo, manzanas, bayas, peras o duraznos)
- 30 ml (2 cucharadas) de miel o jarabe de arce
- 2,5 g (1 cucharadita) de canela molida
- 2,5 ml (½ cucharadita) de extracto de vainilla
- 60 ml (¼ de taza) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Sopa” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 90 g (1 taza) de avena arrollada
- 75 g (1 taza) de coco rallado
- 120 g (1 plátano mediano) (picado)
- 45 ml (3 cucharadas) de miel
- 400 ml (1½ tazas) de leche de almendras
- 2,5 g (1 cucharadita) de canela

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”.
3. Listo para servir.



Raciones: 2

Duración: 5 minutos

Ingredientes:

- 90 g (1 taza) de avena arrollada
- 150 g (1 taza) de fresas picadas
- 10 g (1 cucharada) de semillas de chía
- 30 ml (2 cucharadas) de miel
- 475 ml (2 tazas) de leche de almendras

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Caliente” y presione “Iniciar”
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 143 g (1 taza) de almendras tostadas
- 156 g (1 taza) de avena arrollada
- 1 plátano picado
- 60 ml (4 cucharadas) de miel
- 6 g (1 cucharada) de cacao en polvo
- 8 g (1 cucharada) de canela molida
- 240 ml (1 taza) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo "Caliente" y presione "Iniciar"
3. Listo para servir



Raciones: 2

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 manzanas peladas, sin corazón y troceadas
- 150 ml (½ taza) de agua
- Canela al gusto
- Opcional: 25 g (2 cucharadas) de azúcar de caña o sirope de agave

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión rápida” y presione “Iniciar”
3. Dejar enfriar y servir.



Raciones: 4

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 164 g (1 taza) de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo picado
- 15 g (1 cucharada) de tahini
- 15 ml (1 cucharada) de jugo de limón
- 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
- 5 g (1 cucharadita) de sal marina
- 120 ml (½ taza) de agua

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión rápida” y presione “Iniciar”
3. Enfriar antes de servir



Raciones: 4

Duración: 10 minutos

Ingredientes:

- 1/2 vaso de agua
- 164 g (1 taza) de garbanzos cocidos
- 1 remolacha asada mediana pelada y picada
- 1 diente de ajo picado
- 30 g (2 cucharadas) de tahini
- 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
- 15 ml (1 cucharada) de jugo de limón
- 5 g (1 cucharadita) de sal

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión rápida” y presione “Iniciar”
3. Enfriar y servir

***Consejo experto: Asa las remolachas con piel y déjalas enfriar. ¡Salen enseguida!*



MANTEQUILLA Y ACEITES

Porciones: 10 usos

Duración: 30 minutos

Ingredientes:

- 230 g (1 taza) de mantequilla sin sal
- 8 g (2 cucharadas) de hierbas frescas picadas (por ejemplo, perejil, tomillo, romero)
- 1 diente de ajo picado

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión rápida” y presione “Iniciar”
3. Vierta en un recipiente y deje que solidifique antes de usar.



Porciones: 10 usos

Duración: 2 horas

Ingredientes:

- 400 ml (1⅔ tazas) de aceite de oliva
- 2 chiles rojos secos
- 2,5 g (1 cucharadita) de hojuelas de chile

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión lenta” y presione “Iniciar”
3. Colar en un recipiente y utilizar.



Porciones: 10 usos

Duración: 2 horas

Ingredientes:

- 400 ml (1½ tazas) de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 ramitas de romero

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión lenta” y presione “Iniciar”
3. Colar en un recipiente y utilizar.



Porciones: 10 usos

Duración: 2 horas

Ingredientes:

- 400 ml (1½ tazas) de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo machacados

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión lenta” y presione “Iniciar”
3. Colar en un recipiente y utilizar.



Porciones: 10 usos

Duración: 2 horas

Ingredientes:

- 400 ml (1⅔ tazas) de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- 1 ramita de romero

Instrucciones:

1. Añade todos los ingredientes a la máquina.
2. Seleccione el modo “Infusión lenta” y presione “Iniciar”
3. Colar en un recipiente y utilizar.



N **TRIFY**