

Lee las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar el producto.



NINJA® Foodi®

**POWER NUTRI
BATIDORA 3 EN 1**

RECETAS RÁPIDAS Y SENCILLAS

Para más información, visita
cookingcircle.com



Uso del vaso Power Nutri

Programas Auto-iQ® para el vaso Power Nutri

MEZCLAR

Combina tus ingredientes favoritos frescos o congelados para hacer smoothies, batidos con leche o batidos de proteínas.

TRITURAR

Diseñado para manipular los ingredientes más duros, como frutos secos, semillas e incluso hielo para hacer una gran variedad de bebidas, desde smoothies supersaludables hasta cócteles.



Llévalo

No superes la línea de llenado máximo MAX LIQUID al llenar el vaso.

El llenado excesivo de ingredientes puede dañar la unidad durante su uso. Si notas resistencia al acoplar las cuchillas Hybrid Edge al vaso, retira algunos ingredientes.



CONSEJOS DE PREPARACIÓN

Para obtener mejores resultados, corta los ingredientes en trozos de 2,5 cm. Coloca los ingredientes congelados en último lugar en el vaso.

varilla Power paddle
INTEGRADA



Presentamos el BOL POWER NUTRI

Preparar smoothie bols, cremas de frutos secos y mucho más nunca había sido tan fácil. Solo tienes que girar la varilla Power Paddle durante el batido para empujar los ingredientes hacia las cuchillas. Es como contar con una espátula integrada.

MIX

Smoothie bol
Yogur helado

POWERMIX

Hummus
Paté

SABÍAS QUE...

Los smoothie bols son más espesos y se comen con cuchara.

Los smoothies, en cambio, son más líquidos y se beben.

Smoothie bol para uno

USO DEL BOL POWER NUTRI CON EL PROGRAMA MIX



1.

Añade leche o alternativas vegetales como bebida de soja, coco, almendras o avena, hasta la línea **LIQUID FILL**.

HAZ ESTO SIEMPRE EN PRIMER LUGAR.



2.

Añade **fruta congelada, directamente del congelador** y/o açai* hasta la línea **MAX FILL**.

Corta las frutas más grandes, como los plátanos, en cuartos.

***Si usas açai, descongela un poco y córtalo en cuartos.**



3. (Opcional)

Amplía tu base añadiendo 1 cucharada de yogur, saborizante en polvo, proteína en polvo y/o crema de frutos secos.



4.

Coloca las cuchillas e instala el recipiente en el cuerpo del motor.

Selecciona **MIX** y pulsa **START/STOP**. Durante el procesamiento, gira la varilla Power Paddle en el sentido contrario a las agujas del reloj **continuamente**.

5.

Después de completar la mezcla, añade tus ingredientes favoritos, como copos de coco, granola, plátanos frescos, bayas y néctar de agave.





Guía de colores para smoothie bols

¿Quieres que tu bol resalte en un color determinado?
Utiliza esta guía de ingredientes para lograr el aspecto que deseas.

Smoothie bols ¡para más de uno!

USO DE LA JARRA POWER NUTRI CON EL PROGRAMA MIX



1.

Con las cuchillas de precisión instaladas en la JARRA, añade leche o una alternativa, como leche de soja, coco, almendras o avena, hasta la línea de 500 ml.

HAZ ESTO SIEMPRE EN PRIMER LUGAR.



2.

Añade **fruta congelada, directamente del congelador** y/o açai* hasta la línea 1,3 l.

Corta las frutas más grandes, como los plátanos, en cuartos.

***Si usas açai, descongela un poco y córtalo en cuartos.**



3. (Opcional)

Amplía tu base añadiendo 2 cucharadas de yogur, saborizante en polvo, proteína en polvo y/o crema de frutos secos.



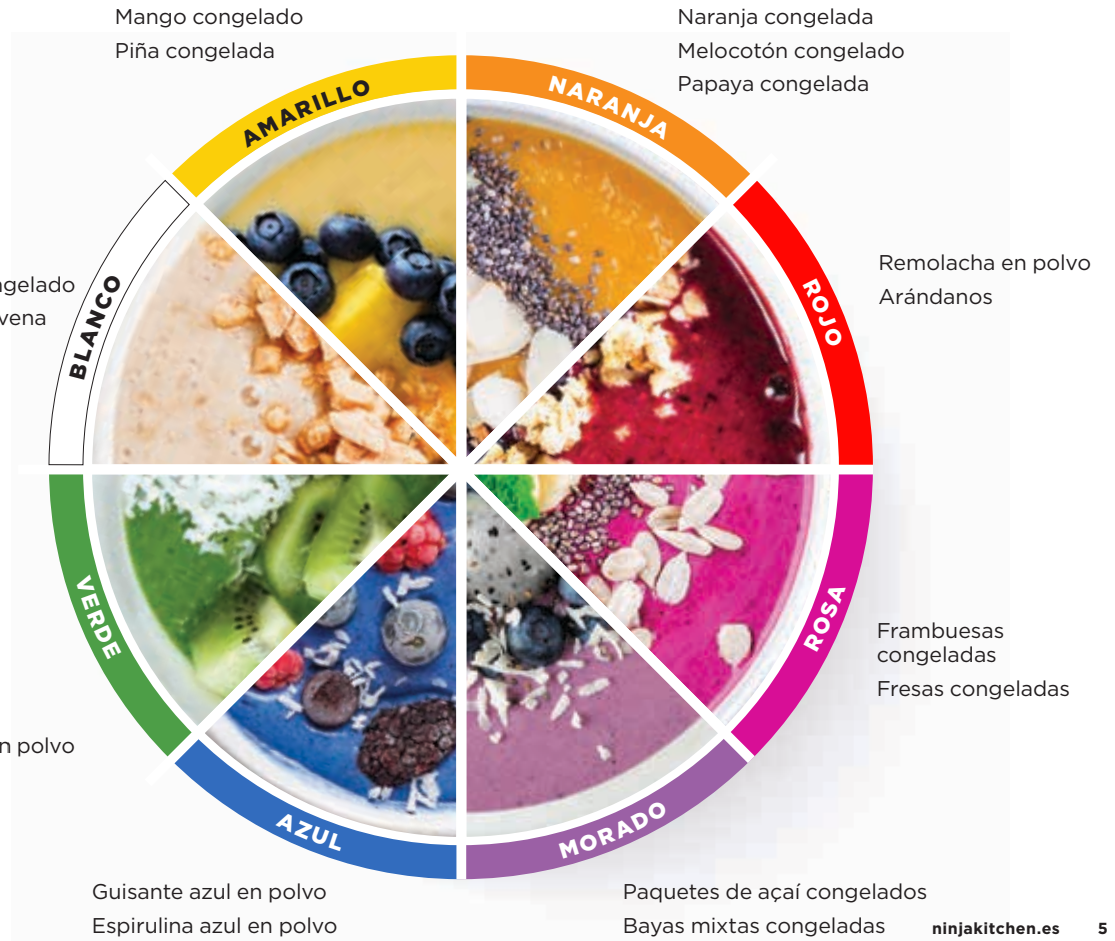
4.

Coloca la tapa, luego instala la JARRA en el cuerpo del motor.

Usa el dial para seleccionar **MIX** y presiona START/STOP. Si hace falta mezclarlo más, pon la velocidad 10 hasta que se mezcle.

5.

Una vez que se haya completado la mezcla, retira la tapa y las cuchillas. Sírvelo en recipientes separados y añade tus ingredientes favoritos, como copos de coco, granola, plátanos frescos, bayas y néctar de agave.



Mezclar

Consejos para preparar una mezcla con éxito.

No superes la línea de llenado máximo MAX LIQUID al llenar la JARRA.

El llenado excesivo de la JARRA con ingredientes puede dañar la unidad durante su uso. Para obtener los mejores y más suaves resultados, sigue el siguiente orden.

Rellena con hielo o ingredientes congelados.



5

A continuación, añade los ingredientes secos, como semillas, polvos y cremas de frutos secos.



4

Vierte a continuación los líquidos o yogures. Para obtener resultados más finos o una consistencia similar a un zumo, añade más líquido.



3

A continuación, añade las hojas verdes y las hierbas.



2

Empieza con frutas y verduras frescas. Para obtener los mejores resultados, córtalas en trozos de 2,5 cm.



1

Con la JARRA se pueden utilizar los siguientes programas: **batir, picar, mezclar, puré y cortar.**

Preparación de alimentos

Consejos para simplificar el procesamiento y picado de alimentos.



Cuchillas de picar y Total Crushing®(cuchillas de precisión)



PREPARACIÓN DE VERDURAS

- Corta ambos extremos de los ingredientes y quita las cáscaras o pieles.
- Corta ingredientes como zanahorias, pepino, apio y calabacín en trozos de 5 cm y ramilletes de brócoli o coliflor en trozos de 2 cm. Corta los ingredientes, como las cebollas, en cuartos.



PREPARACIÓN DE CARNE

- Retira el exceso de grasa y tendones. Corta la carne en cubos de 5 cm.

PROGRAMA PICAR

- Pulsos y pausas temporizados para lograr resultados de picado consistentes.
- Ejecuta el programa una vez para un picado grueso, dos veces para un picado fino y tres veces para un resultado aún más fino.



ADVERTENCIA: Las cuchillas de precisión están muy afiladas y no se quedan fijas en el vástago. Antes de verter, retira las cuchillas con cuidado. El incumplimiento de esta indicación puede causar lesiones. Consulta las Instrucciones de Ninja para obtener información adicional.

Aspectos básicos para masas

Consejos y trucos para crear una masa perfecta.



AMASAR

Cuando se forme una bola de masa, retírala de la JARRA y colócala sobre una superficie enharinada. Amasa a mano la bola de masa doblándola por la mitad hacia ti. Luego, con las palmas de las manos, empuja la masa lejos de ti. Vuelve a doblar, luego gira la bola de masa 45 grados y repite el proceso.

El amasado está completo cuando la masa ya no se pegue, quede lisa por fuera y rebote cuando se presione con los dedos.



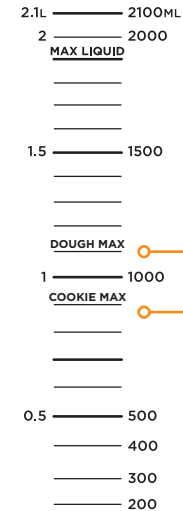
FERMENTACIÓN

La fermentación, que por lo general lleva a cabo en los panes, sucede cuando la masa se deja reposar y se eleva antes de hornearla. Esto confiere al pan una textura ligera y aireada.

Para crear las condiciones ideales de fermentado, calienta el horno a 50 °C. Coloca la bola de masa en un recipiente apto para horno engrasado y cúbrela sin apretar con una película adhesiva engrasada. Una vez que el horno haya alcanzado la temperatura, apágalo y coloca el recipiente en el horno. Deja que la masa se eleve en el calor residual hasta que haya doblado su tamaño.



Cuchillas para masas



Para obtener los mejores resultados de mezcla de la masa, no excedas las líneas **MAX**, **DOUGH MAX** y **COOKIE MAX** al llenar la JARRA. Si una receta excede estas líneas **MAX**, recomendamos reducirla a la mitad. Consulta la siguiente tabla para ver las conversiones de unidades.

TABLA DE CONVERSIÓN

CANTIDAD ORIGINAL	LA MITAD
240 ml	120 ml
180 ml	90 ml
160 ml	80 ml
120 ml	60 ml
80 ml	40 ml
60 ml	30 ml
1 cucharada	1 1/2 cucharaditas
1 cucharadita	1/2 cucharadita
1/2 cucharadita	1/4 cucharadita
1/4 cucharadita	1/8 cucharadita

Aspectos básicos para masas (cont.)

Consejos para hacer diferentes masas y masas fluidas.



GALLETAS

La unidad puede hacer un máximo de 24 galletas de 28 g a la vez.

- 1 Añade los azúcares, la mantequilla ablandada en dados, los huevos y los líquidos (p. ej.: extracto de vainilla). Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.
- 2 Añade los ingredientes secos y selecciona la velocidad 2 hasta que estén bien incorporados.
- 3 Retira la cuchilla para masas y añade los ingredientes que quieras incorporar a la masa (como pepitas de chocolate, pasas y nueces). Remueve hasta mezclar bien.



PASTELES, TARTAS Y SCONES

La unidad puede hacer 8 scones y una masa de tarta redonda de 30 cm a la vez.

- 1 Primero añade los ingredientes secos, la mantequilla fría en dados o la manteca. Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.
- 2 Añade los ingredientes fríos (como leche o agua) y pon la velocidad 2 hasta que estén bien incorporados.
- 3 Retira la bola de masa y amasa con las manos si es necesario.

¿MASA DEMASIADO SECA?

Añade 1 cucharada de agua y presiona para dar un impulso. Continúa añadiendo agua hasta que se forme una bola de masa.

¿MASA DEMASIADO HÚMEDA?

Añade 1 cucharada de harina y presiona para dar un impulso. Continúa añadiendo harina hasta que la masa se suelte del lado de la JARRA y se forme una bola de masa.

Si añades un agente leudante a la harina, da primero varios impulsos para mezclar bien, así no hay necesidad de tamizar.



PIZZAS, PRETZELS, BAGELS Y MASAS DE PAN

La unidad puede hacer un máximo de una pizza redonda de 30 cm, 8 pretzels o bagels o una hogaza de pan de una vez.

- 1 Primero añade los líquidos (como agua), levadura y aceite. Luego añade los ingredientes secos. Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.
- 2 Retira la bola de masa y amasa con las manos si es necesario.



PASTELES, BROWNIES, MAGDALENAS Y PANES RÁPIDOS

La unidad puede hacer un máximo de un pastel redondo de 30 cm, un brownie de 20 x 20 cm, 12 magdalenas o una hogaza de pan rápido de 20 x 10 cm, como pan de plátano o calabaza.

- 1 Añade los azúcares, la mantequilla ablandada en dados/aceite, los huevos y los líquidos (p. ej.: extracto de vainilla). Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.
- 2 Añade todos los ingredientes secos y pon la velocidad 2 hasta que estén bien incorporados.
- 3 Añade los ingredientes que quieras incorporar a la masa (como pepitas de chocolate, pasas y nueces). Pulsa IQ/Manual y, con la velocidad 1 seleccionada, pulsa START/STOP. Remueve para que queden incorporados.

MASAS PARA PRINCIPIANTES

Masa de pizza

PROGRAMA: MANUAL | **PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS | **FERMENTACIÓN:** 45-60 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA | **HORNEAR:** 10-15 MINUTOS

INGREDIENTES

7 g de levadura activa seca	110 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de azúcar granulada	340 g de harina de trigo de fuerza
240 ml de agua caliente (40°-45 °C)	Una pizca de sal

INSTRUCCIONES



Instala la cuchilla para masas en la JARRA. Coloca la levadura, el azúcar y el agua tibia en la JARRA y déjalos reposar durante 5 minutos.



Después de 5 minutos, añade el aceite de oliva, la harina y la sal. Instala la tapa, luego ejecuta la velocidad 2 hasta que se mezclen bien. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.



Retira la bola de masa de la JARRA y amásala durante dos minutos.

Consulta la página de aspectos básicos para masas para obtener más información sobre cómo amasar.



Coloca la bola de masa en un recipiente ligeramente engrasado. Cubre con film transparente engrasado sin apretar y deja que se eleve durante 45-60 minutos o hasta que la masa haya doblado su tamaño. Consulta la página de aspectos básicos para masas para obtener consejos sobre la fermentación de la masa.



Una vez que la bola de masa se haya elevado, precalienta el horno a 220 °C. Extiende la masa en un círculo de 30 cm y colócala en una bandeja para hornear engrasada.



Añade tus ingredientes favoritos a la pizza y hornea durante 10-15 minutos o hasta que estén dorados.

CONSEJO ¿Masa demasiado seca? ¿Masa demasiado húmeda? Añade 1 cucharada de agua o harina y presiona para dar un impulso hasta que estén bien incorporados.

CONSEJO Para obtener los mejores resultados de limpieza, lava la jarra, la tapa y las cuchillas en el lavavajillas.

Elige tus propias aventuras



Pan rápido o magdalenas

Paso 1

- 1 **Instala las cuchillas de precisión en la JARRA**
- 2 **Elige 1 fruta o verdura:**
 - 190 g de fruta o verduras, cortados en trozos de 5 cm, como:
 - Plátano, manzana, pera, melocotón, mango
 - Zanahoria, calabacín, calabaza cocida, batata cocida, crema de frutos secos cocida o calabaza bellota
 - 2 cucharadas de agua fría (solo si se usan verduras crudas)
- 3 **Ejecuta el programa PICAR dos veces, quizás tres para vegetales duros, como zanahorias.**

Paso 2

- 1 **Cambia las cuchillas de precisión por la cuchilla para masas**
- 2 **Añade todos los ingredientes:**
 - 2 huevos
 - 110 ml de aceite de colza
 - 200 g de azúcar granulado
 - 50 g de azúcar moreno
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla, limón, naranja o almendra, según preferias
- 3 **Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.**



Paso 3

- 1 **Añade ingredientes:**
 - 250 g de harina
 - 2 cucharaditas de levadura
 - Aderezo/especias a elegir (canela, nuez moscada, jengibre en polvo)
- 2 **Pulsa IQ/MANUAL y luego utiliza el dial para seleccionar la velocidad 2. Pulsa START/STOP para batir hasta que esté todo bien incorporado.**

CONSEJO Usa una espátula de silicona para raspar los lados de la jarra, según sea necesario.

Paso 4

- 1 **Añade ingredientes adicionales, como:**
 - 60 g de nueces picadas, nueces pecanas picadas, pepitas de chocolate, fruta deshidratada y/o semillas
- 2 **Usa la velocidad manual 1, selecciona START/STOP y mezcla hasta que estén bien incorporados**
- 3 **Vierte en un molde para hornear preparado y hornea a 200 °C para magdalenas y a 180 °C para un pastel entero:**
 - 12 magdalenas: 15-25 minutos
 - Un molde de 20 cm x 10 cm: 50-60 minutos

Ensaladas picadas



Paso 1

- 1 **Instala las cuchillas de precisión en la JARRA**
- 2 **Añade ingredientes:**
 - 1/2 cebolla pequeña, pelada, cortada en trozos de 5 cm
 - 1 tallo de apio, cortado en trozos de 5 cm
 - 1 pepinillo, cortado en trozos de 5 cm
 - 5 g de hierbas frescas: hojas de perejil, cilantro, albahaca o eneldo
- 3 **Ejecuta el programa PICAR al menos dos veces**

CONSEJO Se puede añadir pollo o pavo cocido a la jarra y picarlo para rellenar.

Paso 2

- 1 **Cambia las cuchillas de precisión por la cuchilla para masas**
- 2 **Elige una proteína, como:**
 - 150 g de jamón o pavo cocido, cortado en trozos de 5 cm
 - 1 lata (145 g) de atún o cangrejo, escurrida
 - 100 g de salmón ahumado
 - 2 huevos cocidos, enteros

Paso 3

- 1 **Añade ingredientes:**
 - 60-100 g de mayonesa, yogur o aderezo
 - 2 cucharaditas de mosVASO de Dijon
 - 1 cucharadita de zumo de limón
- 2 **Añade aderezos y extras opcionales, como:**
 - Curry en polvo, chipotle en polvo, pimentón, comino y/o salsa ranchera
 - 10 g de frutos secos y/o fruta deshidratada
- 3 **Usa la velocidad manual 1, presiona START/STOP y mezcla hasta conseguir la consistencia deseada**

Paso 4

- 1 **Servir:**
 - En sándwiches
 - En tostadas
 - En hojas de lechuga
 - En patatas asadas

Platos de carne



Paso 1

- 1 **Instala las cuchillas de precisión en la JARRA**
- 2 **Añade ingredientes:**
 - 1/2 cebolla pequeña, pelada, cortada en trozos de 5 cm
 - 2 dientes de ajo pelados
 - 25 g de hojas de perejil frescas
- 3 **Ejecuta el programa PICAR dos veces**

CONSEJO Usa una espátula de silicona para raspar los lados de la jarra, según sea necesario.

Paso 2

- 1 **Cambia las cuchillas de precisión por la cuchilla para masas**
- 2 **Elige una proteína, como:**
 - 450 g de carne picada de ternera, pavo, cerdo, pollo o cordero

Paso 3

- 1 **Añade los ingredientes (solo rollo de carne y albóndigas):**
 - 1 huevo, 60 ml de leche y 55 g de pan rallado
- 2 **Añade aderezos y extras opcionales, como:**
 - Chipotle en polvo, aderezo para tacos, aderezo italiano
 - 60 g del queso rallado que prefieras
- 3 **Usa la velocidad manual 2, presiona START/STOP y mezcla hasta conseguir la consistencia deseada**

Paso 4

- 1 **Forma albóndigas o hamburguesas o colócalas en un molde preparado, luego cocina hasta que la temperatura interna alcance los 75 °C.**
 - Un rollo de carne de 20 x 10 cm: 180 °C durante 40 minutos
 - 12 albóndigas: 190 °C durante 30-40 minutos
 - 4 hamburguesas: fuego medio-alto durante 5-10 minutos

Platos con huevo



Paso 1

- 1 **Instala las cuchillas de precisión en la JARRA**
- 2 **Añade todos los ingredientes:**
 - 1/2 cebolla pequeña, pelada, cortada en trozos de 5 cm
 - 1/2 pimiento pequeño, cortado en trozos de 5 cm
 - 5-10 g de hojas de perejil frescas
- 3 **Ejecuta el programa PICAR dos veces**

CONSEJO Usa una espátula de silicona para raspar los lados de la jarra, según sea necesario.

Paso 2

- 1 **Cambia las cuchillas de precisión por la cuchilla para masas**
- 2 **Añade todos los ingredientes:**
 - 3 huevos
 - 150 ml de leche
 - 75 g del queso rallado que prefieras
 - 150 ml de nata para montar

Paso 3

- 1 **Añade ingredientes adicionales, como:**
 - 150 g de verduras cocidas o carne picada: espárragos, brócoli, col rizada, espinacas, calabaza, coliflor, tomate, calabacín, batata, salchicha, jamón, beicon
- 2 **Usa la velocidad manual 1, presiona START/STOP y mezcla hasta que consigas la textura deseada**

Paso 4

- 1 **Vierte en un recipiente para hornear preparado y hornea a 190 °C:**
 - Frittatas en moldes de magdalenas: 15-20 minutos
 - Una quiche de 23 cm: 25-30 minutos
 - Una "stratta" de 20 cm x 20 cm: 30-35 minutos

Platos vegetarianos



Paso 1

- 1 **Instala las cuchillas de precisión en la JARRA**
- 2 **Elige 2 verduras, como:**
 - 1/2 cebolla pequeña, pelada, cortada en trozos de 5 cm
 - 1/2 pimiento pequeño, cortado en trozos de 5 cm
 - 1 tallo de apio, cortado en trozos de 5 cm
 - 1/2 zanahoria, cortada en trozos de 5 cm
- 3 **Elige 2 aromáticos (opcional):**
 - 2 dientes de ajo pelados
 - 1 trozo de jengibre de 2 cm pelado
 - 25 g de hojas de perejil frescas
 - 25 g de hojas de cilantro frescas
- 4 **Ejecuta el programa PICAR al menos dos veces**

CONSEJO Usa una espátula de silicona para raspar los lados de la jarra, según sea necesario.

Paso 2

- 1 **Selecciona una verdura, como:**
 - 400 ml de legumbres cocidas, escurridas, como alubias rojas o garbanzos
 - 350 g de brócoli cocido
 - 350 g de coliflor cocida
- 2 **Ejecuta el programa PICAR dos veces**

Paso 3

- 1 **Cambia las cuchillas de precisión por la cuchilla para masas**
- 2 **Elige ingredientes aglutinantes:**
 - 400 ml de legumbres cocidas, escurridas, como lentejas, garbanzos
 - 1 huevo y 55 g de pan rallado
 -
 - 60 g - 120 g de queso rallado
- 3 **Añade aderezos y extras opcionales, como:**
 - Aderezo para tacos, curry, barbacoa, salsa ranchera, chipotle
 - 25 g de maíz, congelado o fresco, guisantes o frutos secos picados

Paso 4

- 1 **Dale la forma deseada o colócalo en una sartén preparada, luego cocina:**
 - Hamburguesas vegetarianas: fuego medio-alto durante 8 minutos
 - Albóndigas: 200 °C durante 15-20 minutos
 - Pastel: 200 °C durante 40-45 minutos

BATIDO DE LECHE Y PLÁTANO

PROGRAMA: BLEND (BATIR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

- 300 g de plátanos con piel, pelados y cortados por la mitad
- 200 ml de leche semidesnatada
- 2 cucharadas de helado de vainilla



VASO POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la VASO siguiendo el orden del listado e instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona BLEND (batir) y pulsa START/STOP (iniciar/detener).
- 3 Retira las cuchillas después de batir. Pon la tapa antigoteo para poder disfrutar de tu batido donde quieras.

REFRESCO DE PIÑA Y MENTA

PROGRAMA: CRUSH (TRITURAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

- 1/2 manzana verde, cortada en cuartos
- 165 g de piña, cortada en trozos de 2,5 cm
- 1/2 cucharadita de zumo de lima
- 5 hojas de menta
- 60 ml de agua de coco
- 2 cubitos de hielo



VASO POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la VASO siguiendo el orden del listado e instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona CRUSH (triturar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener).
- 3 Retira las cuchillas después de batir. Pon la tapa antigoteo para poder disfrutar de tu batido donde quieras.

CONSEJO Se puede usar piña enlatada en lugar de piña fresca.

CONSEJO Si no eres fanático de la menta o no quieres realzar el sabor de la piña en esta receta, omite la menta.

SMOOTHIE BOL TROPICAL

PROGRAMA: MIX (MEZCLAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

Leche de coco

Trozos de piña congelada

Trozos de mango congelado

Edulcorante elegido, al gusto



BOL POWER
NUTRI



DIRECTIONS

- 1 Vierte la leche de coco en el RECIPIENTE, llenando hasta la línea Liquid Fill (llenado líquido).
- 2 Añade piña congelada, trozos de mango y edulcorante (opcional), asegurándote de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 3 Selecciona MIX (mezclar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Gira la varilla Power Paddle en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate, hasta que el programa esté completo.
- 4 Retira las cuchillas después de batir.
- 5 Decora con toppings de tu elección y sirve.

SMOOTHIE BOL DE AGUACATE, PLÁTANO Y NUTELLA

PROGRAMA: MEZCLAR

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

1 plátano congelado, cortado en rodajas

75 g de trozos de aguacate congelado

50 g de crema de chocolate con avellanas Nutella

75 g de requesón



INSTRUCCIONES

- 1 Añade los ingredientes al RECIPIENTE, asegurándote de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona MIX (mezclar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Gira la varilla Power Paddle en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate hasta que el programa esté completo.
- 3 Retira las cuchillas después de batir.
- 4 Decora con toppings a tu elección y sirve.

CONSEJO Corta el plátano en rodajas antes de congelarlo. Elige aguacates maduros y córtalos en trozos pequeños si los congelas en casa.

POSTRE DE REQUESÓN DE LIMÓN Y JENGIBRE

PROGRAMA: PULSE/BLEND (PULSAR/MEZCLAR)
PREP.: 10 MINUTOS MÁS 2 HORAS DE REFRIGERACIÓN
RECIPIENTE: BOL Y VASO
CANTIDAD: 6 RACIONES

INGREDIENTES

CRUMB

150 g de galletas de jengibre, desmenuzadas
75 g de mantequilla, derretida y enfriada a temperatura ambiente

RELLENO

250 g de requesón
300 g de leche condensada azucarada
100 ml de zumo de limón fresco
50 g de trozos de jengibre confitado
Chorrito de extracto de vainilla
Ralladura de 1 limón



BOL POWER
NUTRI



VASO POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Agrega los ingredientes del crumb al RECIPIENTE asegurándote de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona PULSE 2-3 veces. Pulsa el botón START/STOP (iniciar/detener). Gira la varilla Power Paddle en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate.
- 3 Agrega los ingredientes del relleno a la VASO asegurándote de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 4 Selecciona BLEND (batir) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Retira las cuchillas después de batir.
- 5 Con VASOs pequeñas de postre o 1 plato de vidrio mediano, agrega el crumb y las mezclas de relleno en capas alternas.
- 6 Enfría unas 2 horas antes de servir.

LIMONADA HELADA

PROGRAMA: CRUSH (TRITURAR)
PREP.: 5 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

100 ml de zumo de limón fresco
100 ml de agua
Ralladura de 1 limón
75 ml de miel o edulcorante según la preferencia
20 cubitos de hielo



JARRA
POWER NUTRI



CUCHILLAS TOTAL
CRUSHING®

INSTRUCCIONES

- 1 Instala la cuchilla en la JARRA y luego agrega los ingredientes en el orden indicado.
- 2 Selecciona CRUSH (triturar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener).
- 3 Retira la tapa y la cuchilla después de batir.

BIZCOCHO ESPONJOSO VICTORIA

PROGRAMA: MANUAL
PREP.: 10 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA
CANTIDAD: 12 RACIONES

JARRA
POWER NUTRI



JUEGO DE
CUCHILLAS
PARA MASA

INGREDIENTES

4 huevos grandes
1 cucharadita de extracto de vainilla
225 g de azúcar glas
225 g de mantequilla sin sal, ablandada y a dados
225 g de harina leudante
1 cucharadita de levadura en polvo

RELLENOS OPCIONALES

Frutas del bosque frescas
Nata montada
Mermelada o conservas



INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 180°C. Engrasa moldes para hornear redondos de 2 x 20 cm, cubriéndolos con papel de hornear y reservar.
- 2 Instala la cuchilla para masas en la JARRA y agrega los huevos, la vainilla, el azúcar en polvo y la mantequilla en la JARRA, selecciona la velocidad manual 2. Pulsa START/STOP (iniciar/detener) para batir hasta que esté todo bien incorporado. Raspas si es necesario.
- 3 Una vez finalizado el procesamiento, agrega la harina y la levadura en polvo a la JARRA, selecciona la velocidad manual 2. Pulsa START/STOP (iniciar/detener) para batir hasta que esté todo bien incorporado. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.
- 4 Divide la mezcla de manera uniforme en los moldes para hornear ya preparados y colócalos en el horno durante 20-25 minutos o hasta que se inserte un palillo y salga limpio.
- 5 Deja que los pasteles se enfríen en el molde durante 10 minutos, luego retíralos y colócalos en una rejilla de alambre para que se enfríen completamente antes de rellenarlos.

CONSEJO Para obtener los mejores resultados de limpieza, lava la jarra, la tapa y el juego de cuchillas en el lavavajillas.

BOLLITOS DE FRUTAS

PROGRAMA: MANUAL
PREP.: 10 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA
CANTIDAD: 8-10 BOLLITOS

JARRA
POWER NUTRI



JUEGO DE
CUCHILLAS
PARA MASA

INGREDIENTES

225 g de harina leudante
25 g de azúcar glas
1 cucharadita de levadura en polvo
50 g de mantequilla fría y en cubos
80-100 ml de leche
1 huevo
50 g de fruta deshidratada
Leche para glasear
Mantequilla y mermelada para servir



INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 220°C y forra una bandeja para hornear con papel para hornear.
- 2 Instala la cuchilla para masas en la jarra. Coloca la harina, el azúcar, la levadura en polvo y la mantequilla en la JARRA, selecciona la velocidad manual 2.
- 3 Presiona START/STOP (iniciar/detener) y mezcla hasta que la mantequilla se deshaga en pequeños trocitos.
- 4 En un bol pequeño, agrega la leche al huevo para hacer 150 ml y mezcla, luego agrega la mezcla a la JARRA con la fruta deshidratada y presiona hasta que la masa se una. Agrega más leche si la mezcla está demasiado seca. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.
- 5 Coloca la masa sobre una superficie enharinada y amasa suavemente. Con un rodillo, estira la masa hasta que tenga un grosor de 2 cm. Corta en 8-10 rondas con un cortador de galletas de 5 cm, vuelve a enrollar la masa y vuelve a cortar.
- 6 Coloca en una bandeja para hornear preparada. Unta la parte superior con leche y hornea durante 10 a 15 minutos o hasta que se dore. Sirve caliente con mantequilla y mermelada.

CONSEJO Para obtener resultados superiores de limpieza, lava la jarra, la tapa y el juego de cuchillas en el lavavajillas.

MASA QUEBRADA

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA

CANTIDAD: 1 REDONDA DE 30 CM

INGREDIENTES

250 g de harina de trigo

Una pizca de sal

125 g de mantequilla fría y a dados

80-100 ml de agua fría



JARRA
POWER NUTRI



JUEGO DE
CUCHILLAS
PARA MASA

INSTRUCCIONES

- 1 Instala la cuchilla para masas en la JARRA y agrega la harina, la sal y la mantequilla en la JARRA, selecciona la velocidad manual 2. Pulsa START/STOP (iniciar/detener) para batir hasta que esté todo bien incorporado.
- 2 Una vez que se complete el procesamiento, retira la tapa y agrega agua a la JARRA y presiona hasta que la masa se una. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.
- 3 Coloca la masa en una superficie ligeramente enharinada en forma de bola, aplánala y envuélvela en papel vegetal o film transparente, deja enfriar durante al menos 30 minutos antes de extenderla.

CONSEJO No agregues toda el agua de una vez, reserva 1 cucharada y agrega si la mezcla está demasiado seca.

CREMA DE CACAHUETE CLÁSICA

PROGRAMA: POWERMIX

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

200 g de cacahuets tostados

1 cucharada de aceite vegetal

Sal al gusto



BOL POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca todos los ingredientes en el BOL en el orden indicado e instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona POWERMIX y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Gira en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate hasta completar el programa.
- 3 Retira las cuchillas después de batir.

PATÉ DE CABALLA AHUMADA

PROGRAMA: POWERMIX

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

200 g de filetes de caballa ahumada a la pimienta, sin piel y troceados

La ralladura y el zumo de ½ limón

100 g de crema de queso

2 cucharadas de crema de rábano picante

2 cucharadas de perejil picado

INSTRUCCIONES

- 1 Coloca todos los ingredientes en el BOL en el orden indicado e instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona POWERMIX y gira en sentido contrario a las agujas del reloj, continuamente mientras bate, hasta completar el programa.
- 3 Retira las cuchillas del vaso después de batir.

NOTA: Si prefieres un paté más espeso, selecciona PULSE.

BOL POWER
NUTRI



HUMUS DE PIMIENTO ROJO ASADO

PROGRAMA: MIX (MEZCLAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

HUMUS CLÁSICO

400 g de garbanzos en lata, escurridos y enjuagados

50 ml del líquido de los garbanzos

15 ml de zumo de limón

30 ml de aceite de oliva

1 diente de ajo, pelado

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de paprika (pimiento rojo molido)

1 cucharada de pasta de tahini

1 cucharadita de sal marina

Aceite de oliva y pimentón para decorar

HUMUS DE PIMIENTO ROJO

Agrega 100 g de pimientos rojos asados a los ingredientes.

HUMUS DE CILANTRO

Añade ½ cucharadita de cilantro molido y 10 g de hojas y ramitas de cilantro fresco a los ingredientes.

BOL POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca todos los ingredientes en el BOL en el orden indicado e instala el juego de cuchillas.
- 2 Selecciona MIX (mezclar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Gira en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate, hasta completar el programa.
- 3 Retira las cuchillas después de batir.



PESTO DE ALBAHACA Y PEREJIL

PROGRAMA: MIX (MEZCLAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: BOL

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

10 g de hojas de albahaca

10 g de hojas de perejil de hoja plana, sin tallos

1 diente de ajo 90 ml de aceite de oliva

25 g de piñones

25 g de queso parmesano rallado o su equivalente vegetariano

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca la albahaca, el perejil y el ajo en el BOL. Instala el juego de cuchillas y presiona PULSE durante 5 segundos.
- 2 Vierte el aceite, los piñones, el parmesano y selecciona MIX (mezclar), luego START/STOP (Iniciar/detener). Gira la varilla Power Paddle continuamente en sentido contrario a las agujas del reloj mientras bate para conseguir un pesto suave. Retira las cuchillas después de batir.
- 3 Sazona al gusto con sal y pimienta y luego pásalo a un recipiente.

CONSEJO Si prefieres un pesto más espeso, pon PULSE en el punto 2 hasta alcanzar la consistencia deseada.

BOL POWER
NUTRI



GUACAMOLE

PROGRAMA: PULSE (PULSAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

½ cebolla pequeña, pelada y cortada en cuartos

1 chile rojo pequeño, sin semillas

1 diente de ajo, pelado

1 tomate grande, sin semillas y cortado en cuartos

10 g de hojas y tallos de cilantro fresco

2 aguacates maduros

Zumo de media lima

Una pizca de sal y pimienta



CONSEJO Si prefieres un guacamole más espeso, pulsa PULSE 1-2 veces.

VASO POWER
NUTRI



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca los primeros cinco ingredientes en la VASO e instala el juego de cuchillas.
- 2 Pulsa PULSE 2-3 veces hasta que esté ligeramente picado. Desecha la VASO.
- 3 Añade el aguacate, el zumo de lima y condimenta. Pulsa PULSE 2-4 veces hasta que obtengas la consistencia deseada.
- 4 Retira las cuchillas después de batir.

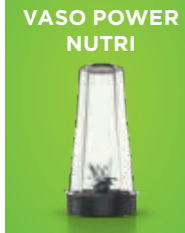
SALSA DE MENTA FRESCA

PROGRAMA: PULSE (PULSAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO

CANTIDAD: 4 RACIONES



INGREDIENTES

- 1 manojo de hojas de menta (30 g), sin tallo
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- 2 cucharadas de agua hirviendo



INSTRUCCIONES

- 1 Coloca la menta en la VASO e instala el juego de cuchillas.
- 2 Pulsa PULSE 2-3 veces hasta que esté ligeramente picado.
- 3 Añade el vinagre, el azúcar y el agua. Pulsa PULSE 2-3 veces hasta que esté mezclado.
- 4 Retira las cuchillas después de batir.

CONSEJO Agrega de 1 a 2 cucharadas adicionales de agua hirviendo para diluir, si lo prefieres.

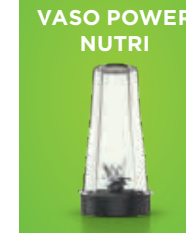
MARINADO TANDOORI

PROGRAMA: BLEND (BATIR)

PREP.: 10 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO

CANTIDAD: APROXIMADAMENTE 300 ML



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de garam masala
- 1 cucharada de paprika (pimiento rojo molido)
- 250 ml de yogur griego
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 dientes de ajo
- 30 g de raíz de jengibre pelado, 1 guindilla roja (sin semillas) *
- 1 cucharadita de sal * Opcional



CONSEJO Si prefieres una marinada aún más picante, usa 2 guindillas.

ALBÓNDIGAS

PROGRAMA: CHOP (PICAR)

PREP.: 10 MINUTOS

COCINAR: 40 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

60 ml de leche 55 g de pan rallado

¼ cebolla pequeña, pelada y cortada en trozos de 5 cm

2 dientes de ajo pelados

25 g de hojas de perejil picadas

500 g de carne picada cruda

25 g de queso parmesano rallado

½ cucharadita de chile picado

1 huevo, sal marina batida al gusto, pimienta negra molida al gusto

2 cucharadas de harina

1 cucharada de aceite de oliva

1 frasco (500 g) de salsa o pasta de tomate



INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 190°C.
- 2 Combina la leche y el pan rallado en un recipiente pequeño y reserva.
- 3 Instala la cuchilla en la JARRA. Coloca la cebolla, el ajo y el perejil en la JARRA. Selecciona CHOP (picar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Una vez finalizado el procesamiento, vuelve a ejecutar el programa CHOP (picar).
- 4 Retira la cuchilla. Instala la cuchilla para masas.
- 5 Coloca la carne, la mezcla de pan rallado, el parmesano, las hojuelas de chile, el huevo, sal y pimienta en la JARRA. Vuelva a instalar la tapa.
- 6 Selecciona la velocidad 2 y mezcla hasta que consigas la textura deseada. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.
- 7 Con las manos o una cuchara para helado, forma 12 albóndigas con la mezcla de carne. Cubre con harina.
- 8 Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega aceite y cocina las albóndigas hasta que se doren, dándoles la vuelta con frecuencia.
- 9 Vierte la salsa para pasta en una fuente para horno de 20 cm x 20 cm. Coloca las albóndigas en una bandeja y coloca la bandeja en el horno. Cocina las albóndigas durante 40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 75°C.

CONSEJO Para obtener los mejores resultados de limpieza, lava la jarra, la tapa y el juego de cuchillas en el lavavajillas.

ARROZ FRITO DE COLIFLOR

PROGRAMA: CHOP (PICAR)

PREP.: 5 MINUTOS

COCINAR: (COCINAR): 10 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA

CANTIDAD: 2-3 RACIONES

INGREDIENTES

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes de 2 cm

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de ajo picado

1 cucharada de jengibre, pelado, rallado

150 g de verduras variadas congeladas (maíz, guisantes, zanahorias, judías verdes, etc.)

1-2 cucharadas de salsa de soja

Sal marina, al gusto

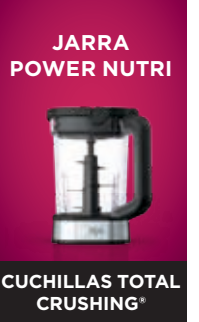
Pimienta negra molida al gusto

75 ml de agua

3 cebolletas, en rodajas y semillas de sésamo, para decorar



CONSEJO Para obtener los mejores resultados de limpieza, lava la jarra, la tapa y el juego de cuchillas en el lavavajillas.



HAMBURGUESAS VEGANAS

PROGRAMA: CHOP (PICAR)
PREP.: 5 MINUTOS
COCINAR: 8 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA
CANTIDAD: 4-6 HAMBURGUESAS

INGREDIENTES

1/2 cebolla roja, pelada, cortada por la mitad
2 dientes de ajo pelados
2 latas (400 g) de alubias negras, lavadas y escurridas
1/2 tarro (120 g) de pimientos rojos asados, escurridos y cortados en trozos grandes,
2 cucharadas de salsa chipotle
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 huevo
55-75 g de migas de pankó
80 g de maíz dulce en lata
2 cucharadas de aceite de girasol
1 lechuga, con las hojas separadas
1 aguacate en rodajas



INSTRUCCIONES

- 1 Instala la cuchilla de precisión en la JARRA. Coloca la cebolla y el ajo en la JARRA. Selecciona CHOP (picar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Una vez finalizado el procesamiento, vuelve a ejecutar el programa CHOP (picar).
- 2 Cuando el programa haya finalizado, añade una lata de alubias y luego añade los pimientos, la salsa chipotle, el comino, la sal, la pimienta y el huevo a la JARRA. Selecciona CHOP (picar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener).
- 3 Una vez que se complete el procesamiento, ejecuta el programa CHOP (picar) de nuevo.
- 4 Cuando el programa haya finalizado, retira la cuchilla de precisión de la JARRA y pasa la mezcla de alubias negras a un recipiente grande. Añade el pan rallado, el maíz y el resto de la lata de alubias negras, y mézclalo de manera uniforme.
- 5 Forma 4-6 hamburguesas con la mezcla. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, a continuación, cocina las hamburguesas durante 4 minutos por cada lado o hasta que estén bien hechas.
- 6 Cuando estén cocinadas, sirve las hamburguesas sobre un nido de hojas de lechuga y cúbre las con rodajas de aguacate.

CONSEJO Para hacer pan rallado, corta la corteza del pan y pártela en trozos. Introdúcela en la jarra. Selecciona manual, velocidad 10, y procesa hasta obtener pan rallado.

JARRA
POWER NUTRI



CUCHILLAS TOTAL
CRUSHING®

BOLLITOS DE SEMILLAS DE SÉSAMO

PROGRAMA: MANUAL
PREP.: 10 MINUTOS
SUBIR: HORNEADO 15 MINUTOS: 13-15 MINUTOS
RECIPIENTE: JARRA
CANTIDAD: 8 BOLLITOS

INGREDIENTES

7 g de levadura seca activa
1 cucharada de azúcar blanca granulada
235 ml de agua tibia (40-45°C)
160 ml de leche entera tibia (40-45°C)
1 cucharadita de sal
2 huevos, divididos
25 g de mantequilla ablandada a dados
440 g de harina de trigo de fuerza
1 cucharada de leche
1 cucharada de semillas de sésamo

CONSEJO ¿La masa está demasiado seca? ¿La masa está demasiado húmeda? Agrega 1 cucharada de agua o harina cada vez y presiona hasta que se combinen.combined.

CONSEJO Para obtener los mejores resultados de limpieza, lava la jarra, la tapa y el juego de cuchillas en el lavavajillas.



INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 200°C. Cubre una bandeja para hornear con papel de horno y reserva.
- 2 Instala la cuchilla para masas en la JARRA. Mezcla la levadura, el azúcar, el agua tibia y la leche tibia y vierte en la JARRA. Deja reposar durante 5 minutos.
- 3 Pasados 5 minutos, agrega sal, 1 huevo, mantequilla y harina a la JARRA, selecciona la velocidad manual 2. Pulsa START/STOP (iniciar/detener) para batir hasta que esté todo bien incorporado. Luego, retira la tapa y la cuchilla para masas.
- 4 Pasa la masa a una superficie de trabajo enharinada y amasa unas cuantas veces con las manos, luego forma una bola. Corta la bola de masa en 8 trozos. Forma una bola con cada pieza y colócalas espaciadas uniformemente en la bandeja para hornear preparada.
- 5 Cubre sin apretar las bolas de masa con un paño de cocina limpio y déjalas reposar durante 60 minutos o hasta que dupliquen su tamaño.
- 6 Mientras la masa se eleva, mezcla el huevo restante con 1 cucharada de leche en un recipiente pequeño. Pasados 60 minutos, retira el paño y pincela la parte superior de los bollos con el huevo batido, luego espolvorea con semillas de sésamo.
- 7 Hornea durante 13 a 15 minutos o hasta que estén dorados.

JARRA
POWER NUTRI



JUEGO DE
CUCHILLAS
PARA MASA

NINJA[®]
Foodi[®]

**POWER NUTRI
BATIDORA 3 EN 1**

CB350EU_IG_15Recipe_ES_MP_211126_Mv1

AUTO-IQ, FOODI y NINJA son marcas comerciales registradas.

© 2021 SharkNinja Operating LLC