

Libro de recetas de batidos.



BOSCH

Innovación para tu vida



Índice

- 4 Consejos Bosch
- 6 Mini batidora de vaso Mixx2Go
- 8 Batidora de vaso SilentMixx

16 Recetario de smoothies

- 18 Popeye's secret
- 19 Citric boom
- 20 Green & creamy
- 21 Blue breakfast
- 22 Yellow energy
- 23 Ginger defense
- 24 Liquid salad
- 25 Spicy smoothie
- 26 Essential detox smoothie

38 Recetario de batidos

- 40 Pink protein bomb
- 41 Super fruit shake
- 42 Antioxidant shake
- 43 Fresh detox
- 44 Full vitamin shake
- 45 Tropical breeze
- 46 All-terrain shake
- 47 Turkish delight
- 48 Lemon lime
- 49 Oreo milkshake

- 10 'Cuidate con Bosch'
- 12 Cómo preparar...
- 14 Cómo cortar...

- 27 Wild warrior
- 28 Red dream team
- 29 Spicy green dragon
- 30 Summertime
- 31 Ocean detox queen
- 32 Green detox
- 33 Fresh fatburner
- 34 Big king kale
- 35 Winter smoothie
- 36 Good morning smoothie
- 37 Refreshing detox

- 50 Anti-aging power
- 51 Sunny morning bowl
- 52 The perfect breakfast
- 53 Purple temptation
- 54 Choco shake
- 55 Chía breakfast
- 56 Celery power shake
- 57 Energetic almonds shake
- 58 Super sweet
- 59 Exotic sorbet
- 60 Multivitamin shake
- 61 Frappe coffee



62 Recetario de salsas y cremas

- 64 Salsa verde
- 65 Gazpacho
- 66 Ajoblanco
- 67 Hummus
- 68 Salmorejo
- 69 Spicy salad dressing

- 70 Mayonesa
- 71 Almond temptation
- 72 Chimichurri
- 73 Mojo picón
- 74 Crema fría mediterránea
- 75 Romesco
- 76 Italian basil pesto

78 Recetario de helados y otras preparaciones frías

- 80 Blueberry dreams
- 81 Sweet summer kiss
- 82 Good mood milk
- 83 Mangomania nice cream
- 84 Acai energy bowl

86 Combina tus ingredientes favoritos



Consejos Bosch.

Sentirse bien con uno mismo es imprescindible para que disfrutemos de nuestro día a día y seamos optimistas. Con los productos de **'Cuidate con Bosch'** podrás cuidarte de una forma más cómoda.

Disfruta.

Combina los ingredientes que más te gustan y disfruta de tus sabores favoritos mientras te cuidas.

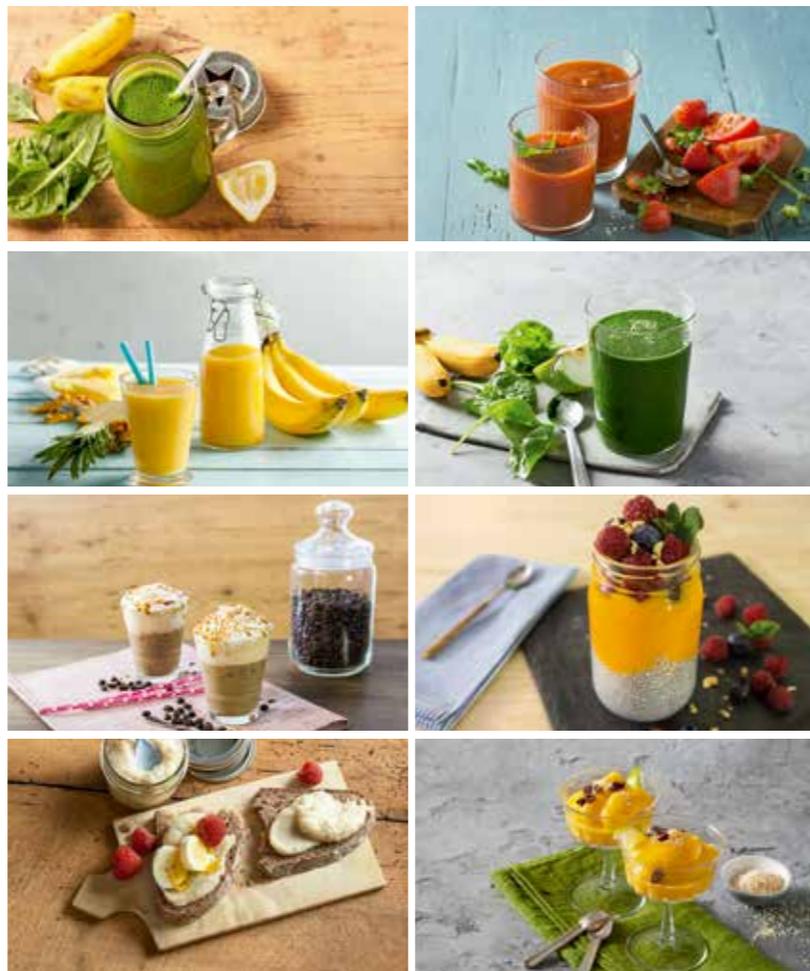
Innova.

Combina frutas y verduras y atrevete a darles un toque diferente con menta, canela, jengibre o vainilla. Disfruta de las recetas que te presentamos en este libro, crea las tuyas propias y compártelas en nuestras redes. ¡Nos encantará verlas! El límite lo pone tu imaginación.

Cuidate.

Las frutas y las verduras nos aportan nutrientes y vitaminas que nos ayudan a cuidarnos por dentro y por fuera. En las recetas que llevan leche, animal o vegetal, encontrarás un extra de proteínas que te aportarán la energía que necesitas.

Descubre más sobre cómo cuidarte en:
www.cuidateconbosch.es



La batidora de vaso personal. Tú eliges cómo cuidarte.

Te permite preparar tus batidos favoritos y disfrutarlos donde y cuando quieras gracias a sus accesorios de plástico para llevar.

Batidos,
smoothies,
cremas, salsas,
sopas, cócteles,
potitos...

¿Por qué elegir Bosch?



La jarra de cristal Thermosafe® de 600 ml, resistente a los cambios de temperatura, permite preparar cremas calientes o batidos con fruta congelada sin que sufra ningún tipo de ruptura o alteración en el cristal.



Funcionamiento sencillo y cómodo: la batidora Mixx2Go cuenta con 2 velocidades para obtener la textura que deseas.



La botella de plástico Tritán de 500 ml. Las cuchillas se incorporan directamente a la botella, pudiendo triturar y preparar los batidos en el mismo recipiente, una vez finalizado, gracias a su tapón con dispensador, es posible tomar el preparado en el momento y lugar que se elija.



El picador de plástico Tritán de 200 ml de capacidad para picar y moler todo lo que quieras e incluso para preparar potitos*.



Cuchilla de acero con 3 planos de corte. Desmontable para una limpieza más fácil.



Permite picar hielo doméstico. ¡Tu aliado ideal para el verano!



* Modelo MESM731M.

La batidora que te permite disfrutar de la potencia sin renunciar al silencio.

Combina las frutas y verduras que más te gusten a ti y a toda tu familia. Disfruta cuidándote con Bosch.



Batidos,
smoothies,
cremas, sopas
frías o calientes,
salsas, cócteles...

¿Por qué elegir Bosch?



El eficiente e innovador diseño de la jarra y el aislamiento de las partes internas del motor aseguran un funcionamiento silencioso.



La cuchilla Easy Klicknife, de acero inoxidable con 3 niveles de corte diferente, ofrece unos resultados de triturado excepcionales. Además, se desmonta fácilmente y de manera segura para su limpieza con un solo giro de muñeca.



La jarra de cristal con tratamiento ThermoSafe®, resistente a los cambios de temperatura, permite preparar cremas calientes o batidos con fruta congelada. Además, su diseño en forma de pentágono favorece que el alimento quede mejor triturado.



Funcionamiento sencillo y cómodo: la batidora SilentMixx cuenta con un selector con 2 velocidades y función Pulse.



Programa especial para picar hielo doméstico y para preparar smoothies*. ¡Tu aliado perfecto para los días más calurosos!

* Modelo MMB65G0M.



Detox

Bueno para la producción y la limpieza de la sangre

Clorofila: espinacas, canónigos, col rizada, chlorella

Corazón – cardio

Bueno para el corazón

Vitamina E: aguacate, zanahorias, espinacas, col rizada

Bueno para la protección del sistema vascular

Antocianina: arándanos, bayas de acai, frambuesas, tomates

Bueno para reducir la tensión arterial

Hierro: col rizada, espinacas, copos de avena, plátano, perejil

Sistema inmunitario

Bueno para reforzar el sistema inmunitario

Vitamina C: cítricos, bayas, tomates, albaricoques

Bueno contra las inflamaciones

Antocianina: arándanos, bayas de acai, frambuesas, tomates

La fuerza de la naturaleza.

Vitaminas, fibra, proteínas, aceites esenciales o incluso sustancias vegetales: los alimentos naturales están llenos de valiosos ingredientes que mantienen sano nuestro cuerpo reforzando tanto los órganos como el sistema inmunitario y ayudando al metabolismo a purificar el cuerpo y a mantener todas sus funciones activas. Cuanto mayor es la cantidad de vitaminas y fibras que el cuerpo tiene a su disposición, mejor trabaja. A continuación, además de las recetas que encontrarás más adelante, te ofrecemos una lista con algunos de estos alimentos, especialmente frutas y verduras, junto con sus principales componentes y su efecto en nuestro organismo.

Bueno para la digestión

Fibra: copos de avena, garbanzos, col rizada, zanahorias, cítricos

Bueno para la eliminación de grasas

Proteínas: soja, semillas de cáñamo, garbanzos

Vitalidad

Bueno para el cerebro y el sistema nervioso

Vitamina B: plátano, pepino, chlorella, aguacate

Bueno para una piel sana y la formación de colágeno

Vitamina C: cítricos, bayas, tomates, albaricoques, acai
Vitamina E: aguacate, zanahorias, espinacas, col rizada

Bueno para el desarrollo de los músculos

Proteínas: soja, semillas de cáñamo, garbanzos

‘Cuídate con Bosch’ de la forma más rica.

Un batido puede ser una fuente de vitaminas que puedes consumir en cualquier momento del día. Puedes prepararte un batido por las mañanas para empezar el día con las pilas bien cargadas, tomarlo antes de hacer ejercicio para poder dar el máximo de ti mismo o puedes prepararlo con ingredientes que te ayudarán a cuidar tu cuerpo para que te sientas mejor por fuera.

1. Elige las frutas y el líquido que darán sabor a tu batido. Es importante agregar el líquido en primer lugar para que el movimiento durante el triturado sea más fácil.
2. Incorpora verduras u hortalizas para llenar de vitaminas tu batido.
3. Puedes potenciar el sabor si añades unas gotas de limón, un poco de miel o canela.

Al principio, puedes empezar poniendo en tu batido un 70% de fruta y un 25% de verdura, paulatinamente, deberás ir aumentando la cantidad de verduras hasta incluir un 25% de frutas y un 70% de verduras.



Aprende más trucos para tus batidos y comparte tus ideas con nosotros en: www.cuidateconbosch.es

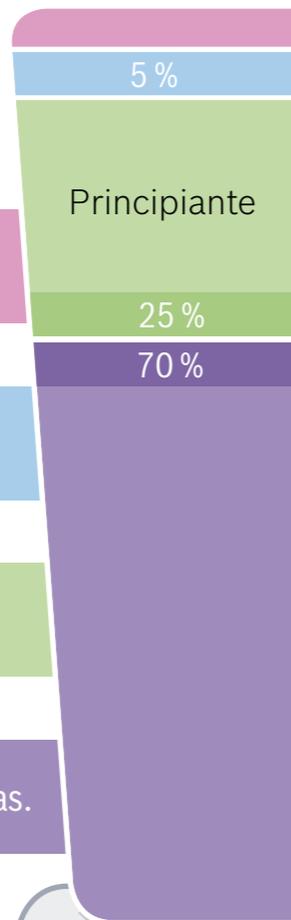
Cómo preparar un batido detox.

4. Mejóralo con superalimentos.

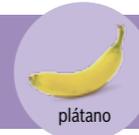
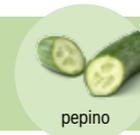
3. Elige qué líquido va mejor con tus ingredientes.

2. Añade verduras/hortalizas.

1. Empieza eligiendo las frutas frescas o congeladas.



¡Preparar un smoothie verde es muy fácil!



Cómo cortar...

Cómo cortar una granada



Cómo cortar una sandía



Cómo cortar una piña



Cómo cortar un mango



Cómo cortar una papaya



Cómo cortar un aguacate



Smoothies



100 ml: 31 kcal / 131 kJ /
6,4 g carbohidratos / **0,8 g** fibra /
0,4 g grasa / **0,8 g** proteína /
Alto en **hierro y vitamina C**

Popeye's secret

Smoothie de espinacas y plátano



200 g de espinacas baby



2 plátanos



1 limón



7 cubitos de hielo casero



150 ml de agua

Preparación:

1. Lava las espinacas y déjalas escurrir. Pela los plátanos. Lava el limón con agua caliente y sécalo. Corta una peladura de limón muy fina de la longitud de un dedo y exprime el zumo del limón. Pon las espinacas y los plátanos junto con el zumo de limón, la peladura, el agua y los cubitos de hielo en el vaso de tu batidora. Cierra la tapa.

2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Si aumentas la cantidad de verduras y reduces la de fruta, cualquier receta para principiantes pasará al nivel experto.

 1.000 ml



1 mango



3 mandarinas



1/2 limón



3 cubitos de hielo doméstico

Preparación:

1. Pela y trocea las futas. Introduce las frutas en la batidora de vaso y cierra la tapa.

2. Bate todo hasta que consigas la textura deseada. Cuando la tengas, introduce los hielos y bátelos con la mezcla un poco más.

Consejo Bosch:

Los cítricos, ricos en aceites esenciales, ayudan a mejorar y cuidar tu piel, contribuyen a fortalecer tu sistema inmunológico e incrementan tus niveles de energía. Si los tomas junto con el mango, contrastarás el sabor ácido y tendrás como resultado un delicioso smoothie.

 450 ml

100 ml: 44 kcal / 184 kJ /
143,7 g carbohidratos / **2,2 g** fibra /
0,2 g grasa / **0,7 g** proteína /
Potente **antioxidante**, muy rico en
vitamina C

Citric boom

Smoothie de cítricos y mango





200 g de canónigos

1 aguacate

1 pera grande



1 naranja pequeña



200 ml de agua

Preparación:

1. Lava los canónigos y déjalos escurrir. Lava la pera, córtala en cuartos y quita las semillas. Parte el aguacate por la mitad, quita el hueso y utiliza una cuchara para sacar la carne. Pela la naranja y córtala en trozos. Mete todos los ingredientes en el vaso de tu batidora y añade 200 ml de agua. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Añadiendo un poco de chili, comino o pimienta verde se le puede dar una nota picante a este afrutado smoothie.

 1.000 ml

Green & creamy

Smoothie de aguacate y canónigos

100 ml: 60 kcal / 252 kJ /
6 g carbohidratos / 2,4 g fibra /
3,2 g grasa / 1,2 g proteína /
 Rico en **provitamina A** y **ácidos grasos insaturados**



450 g de arándanos



2 c.c. de cardamomo



450 ml de leche de avena



2 c.s. de copos de avena



2 c.s. de siropo de arce

Preparación:

1. Pon los arándanos congelados, la leche de avena, el siropo de arce, los copos de avena y el cardamomo en el vaso de tu batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Los arándanos silvestres contienen muchos antioxidantes. Fuera de la breve temporada de arándanos, los arándanos silvestres congelados son una buena y económica alternativa.

 1.000 ml

Blue breakfast

Batido frío de arándanos y cardamomo

100 ml: 50 kcal / 211 kJ /
8 g carbohidratos / 2,8 g fibra /
0,8 g grasa / 1,2 g proteína /
 Rico en **antioxidantes**



100 ml: 53 kcal / 222 kJ / 11,6 g carbohidratos / 1,2 g fibra / 0,8 g grasa / 0,4 g proteína / Rico en vitamina B y provitamina A

Yellow energy

Smoothie de piña y mango con agua de coco



Preparación:

1. Pela y corta la piña en dados. Pela el mango, quítale el hueso y córtalo. Introduce las frutas en el vaso de la batidora y añade el agua de coco y los cubitos de hielo. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Las especias como la canela, el cardamomo, la nuez moscada o la pimienta de Jamaica le dan a este exótico smoothie de frutas un toque extra de aroma.

 1.000 ml

100 ml: 24 kcal / 100 kJ / 4 g carbohidratos / 0,8 g fibra / 0,4 g grasa / 0,8 g proteína / Rico en provitamina A y aceites esenciales

Ginger defense

Smoothie de mango y acelgas con jengibre fresco



Preparación:

1. Lava las acelgas y escúrrelas. Córtalas en trozos. Pela el mango y separa la carne del hueso. Pela el jengibre y córtalo en rodajas gruesas. Introduce los ingredientes, junto con los 200 ml de agua y el hielo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Se recomienda usar acelgas de tallo fino por la gran proporción de clorofila que contienen.

 1.000 ml

100 ml: 26 kcal / 108 kJ /
4,8 g carbohidratos / **1,6 g** fibra /
0 g grasa / **1,2 g** proteína /
Rico en **vitamina B, minerales**

Liquid salad

Smoothie de lechuga
y albahaca con pera



1 lechuga (250 g)

Albahaca

1 pepino



1 pera grande

100 ml de agua

Preparación:

1. Lava la lechuga y escúrrela bien. Corta la albahaca con los tallos, lávala y escúrrela. Lava el pepino y córtalo en trozos grandes. Lava la pera, córtala en cuartos y quita las semillas. Introduce los ingredientes en el vaso de la batidora y añade 100 ml de agua. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Las sustancias amargas de la piel del pepino y del tronco de la lechuga ayudan al cuerpo durante procesos de desintoxicación. Sin embargo, si no te gusta el sabor, puedes pelar el pepino y retirar el tronco.

 1.000 ml



Zumo de 3 zanahorias

2 naranjas



1 mango

Jengibre

Preparación:

1. Pela el mango, la naranja y el jengibre. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso junto con el zumo de 3 zanahorias y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

 500 ml

Spicy smoothie

Smoothie picante de mango
y zanahoria con jengibre

100 ml: 52 kcal / 217 kJ /
11,5 g carbohidratos / **2 g** fibra /
0,1 g grasa / **0,9 g** proteína /
Rico en **carotenoides**, prepara la
piel para el sol con este smoothie





100 g de melón



80 g de apio



2 manzanas verdes



1/2 lima



60 g de espinacas baby



3-4 cubitos de hielo casero

Preparación:

1. Exprime el zumo de media lima. Pela la manzana y córtala en trozos quitando las semillas. Lava el apio y las espinacas y escurre todo. Corta el apio en trozos. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Los beneficios que aporta el apio son muchos y muy conocidos. Es diurético, aumenta nuestras defensas naturales, es antioxidante y ayuda a reducir la tensión arterial. No puede faltar en tu dieta.



800 ml

Essential detox smoothie

Smoothie de apio y manzana verde

100 ml: 32 kcal / 134 kJ /
6,7 g carbohidratos / 1,6 g fibra /
1 g grasa / 0,89 g proteína /
 Rico en **vitamina C** y **carotenoides**



100 ml: 20 kcal / 80 kJ /
3,6 g carbohidratos / 0,4 g fibra /
0 g grasa / 0,8 g proteína /
 Rico en **clorofila**

Wild warrior

Smoothie de pepino, hierbas silvestres y canónigos



50 g de hierbas silvestres



100 g de canónigos



1/2 pepino



200 g de albaricoques (o 1/2 mango)



300 ml de agua de coco

Preparación:

1. Lava las hierbas silvestres y los canónigos y déjalos escurrir. Lava el pepino y córtalo en trozos grandes. Lava los albaricoques, córtalos por la mitad y quítales el hueso. Introduce los ingredientes en el vaso de la batidora y añade 300 ml de agua de coco. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Hay hierbas que pueden ser muy amargas, como el diente de león, o muy picantes, como los berros silvestres, pero enriquecen la mezcla. Se deben dosificar con cuidado. Si quieres, puedes aumentar paulatinamente la cantidad de hierbas silvestres con respecto a la cantidad de canónigos.



1.000 ml





300 g de fresas



300 g de tomate



1/2 chili



Albahaca



2 c.s.
de sirope de arce



5 cubitos de hielo
casero



Sal

Preparación:

1. Lava las fresas, los tomates y el chili. Quita las hojas y los tallos de las fresas, así como de los tomates. Lava la albahaca y sacúdela bien. Pon los ingredientes en el vaso de la batidora y añade los cubitos de hielo y una pizca de sal. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

La combinación de fresas y tomates puede parecer sorprendente, pero tiene muy buen sabor y queda muy bien con otras hierbas frescas como el estragón o la menta.

 1.000 ml

Red dream team

Smoothie de fresas y tomates con albahaca

100 ml: 25 kcal / 103 kJ / 4,4 g carbohidratos / 0,8 g fibra / 0,4 g grasa / 0,4 g proteína / Rico en vitamina C y ácido fólico



1 aguacate



200 g de espinacas baby



Perejil



1/2 chili



1/2 c.c. de sal



Comino



5 cubitos de hielo
casero



300 ml de agua

Preparación:

1. Lava las espinacas y el perejil y déjalos escurrir. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca la carne con ayuda de una cuchara. Corta el tallo del chili. Junta todos los ingredientes en el vaso de la batidora junto con el agua y los cubitos de hielo. Añade media cucharada de café de sal y un buen pellizco de comino. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Esta versión picante del smoothie verde es especialmente refrescante. Un tentempié ideal para los días más calurosos.

 1.000 ml

Spicy green dragon

Smoothie picante de aguacate y espinacas

100 ml: 42 kcal / 176 kJ / 1,6 g carbohidratos / 1,6 g fibra / 3,2 g grasa / 0,8 g proteína / Rico en clorofila y capsaicina





80 g de piña



30 g de espinacas baby



1 plátano



2 c.c. de semillas de chía



120 ml de agua de coco



Zumo de 1/2 lima

Preparación:

1. Lava las espinacas y trocéalas. Pela la piña y el plátano y córtalos en trozos. Exprime la mitad de una lima. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

500 ml

Summertime

Smoothie de piña y espinacas

**100 ml: 52 kcal / 217 kJ /
12,1 g carbohidratos / 1,3 g fibra /
0,2 g grasa / 0,8 g proteína /
Refrescante y digestivo**



Ocean detox queen

Smoothie de espinacas, kiwi y alga chlorella

**100 ml: 42 kcal / 176 kJ /
7,6 g carbohidratos /
1,6 g fibra / 0,4 g grasa /
0,8 g proteína / Rico en
clorofila y vitamina B12**



150 g de espinacas baby



2 c.c de alga chlorella en polvo



3 kiwis



1/2 plátano



300 ml de agua de coco



1 manzana verde

Preparación:

1. Lava las espinacas y déjalas escurrir. Pela los kiwis y el plátano, lava la manzana, córtala en cuartos y quita las semillas. Pon los ingredientes junto con el alga chlorella en polvo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Al principio, dosifica cuidadosamente la chlorella, dos cucharaditas y, tras un par de días, aumenta a tres.

1.000 ml



160 g de piña congelada 60 g de pepino 1 tallo de apio

100 g de plátano congelado 60 g de lechuga Zumo de 1 limón

2 c.c. de semillas de chía 100 ml de leche desnatada

Preparación:

1. Pon las semillas de chía en remojo en leche durante 15 minutos. Lava y trocea la lechuga, el pepino y el apio. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso menos la piña congelada y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura homogénea y por último añade la piña congelada y vuelve a batir.

Consejo Bosch:

Las semillas de chía son una fuente abundante de beneficios para nuestro cuerpo. Ayudan a mantenernos hidratados, son ricas en Omega3, aumentan la masa muscular y ayudan a bajar de peso.

560 ml

Green detox

Smoothie de frutas y hortalizas con semillas de chía

100 ml: 45 kcal / 188 kJ /
8,4 g carbohidratos / 1,1 g fibra /
0,2 g grasa / 1,8 g proteína /
Gran digestivo



500 g de papaya



1 manzana



70 g de lima



15 cubitos de hielo casero



100 ml de agua

Preparación:

1. Pela la papaya y córtala por la mitad a lo largo. Retira las semillas con una cuchara y córtala en trozos grandes. Lava la manzana, córtala en cuartos y quita las semillas. Pon la papaya, la manzana y la lima junto con 100 ml de agua o agua de coco y el hielo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

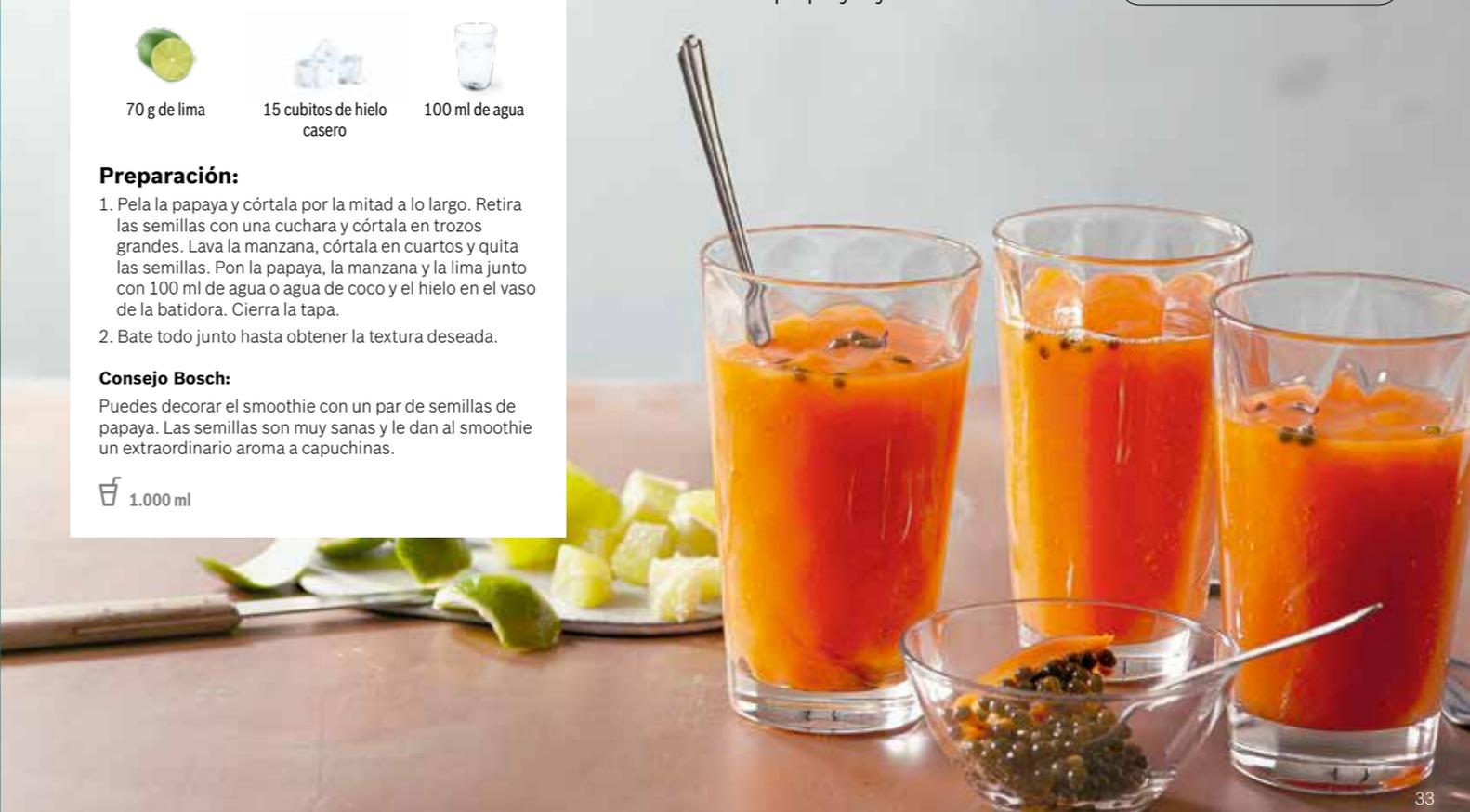
Puedes decorar el smoothie con un par de semillas de papaya. Las semillas son muy sanas y le dan al smoothie un extraordinario aroma a capuchinas.

1.000 ml

Fresh fatburner

Smoothie de papaya y manzana

100 ml: 28 kcal / 116 kJ /
5,6 g carbohidratos / 0,8 g fibra /
0,8 g grasa / 0,4 g proteína /
Rico en **papaína**



100 ml: 50 kcal / 209 kJ /
3,6 g carbohidratos / 2 g fibra /
3,2 g grasa / 0,8 g proteína / Rico
en **antioxidantes** y **minerales**

Big king kale

Smoothie de col rizada y apio
con aguacate y manzana



50 g de col rizada



150 g de apio



1 aguacate



1 manzana



1/2 limón



400 ml de agua

Preparación:

1. Lava la col rizada y déjala escurrir. Quita los troncos demasiado gruesos. Lava el apio y córtalo en trozos grandes. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca la carne con ayuda de una cuchara. Lava la manzana, córtala en cuadrados y quita las semillas. Pela el limón. Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora junto con el agua. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Si tienes especial predilección por una verdura tan sana como la col rizada, puedes doblar su cantidad.

 1.000 ml



4 mandarinas



120 g de piña



120 ml de leche



Jengibre (al gusto)

Preparación:

1. Pela las mandarinas, la piña y el jengibre (si decides usarlo).
2. Añade la mitad de la leche a la batidora de vaso y parte la fruta.
3. Bate todo. Añade la otra mitad de la leche y vuelve a batir hasta conseguir una textura cremosa.

 800 ml

Winter smoothie

Smoothie de piña y mandarina

100 ml: 60 kcal / 251 kJ /
10,7 g carbohidratos / 0,9 g fibra /
1,2 g grasa / 1,4 g proteína /
Rico en **vitamina C** y **digestivo**





1/2 aguacate



2 kiwis



20 g de espinacas baby



1/4 de plátano



1 mango



80 ml de agua

Preparación:

1. Limpia y escurre las espinacas. Pela la lima y el plátano. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y extrae la carne con ayuda de una cuchara. Pela el kiwi, el mango y el plátano. Trocea las futas e introduce todo en la vaso de la batidora. Cierra la tapa.

2. Bate todo hasta conseguir la textura deseada.

Consejo Bosch:

El mango y el plátano son frutas ideales para empezar el día con energía. Además, si a esto le añades la cantidad de vitaminas y minerales que aporta al organismo la col rizada, podrás afrontar tus mañanas de forma más activa.



550 ml

Good morning smoothie

Smoothie de kiwi y mango

**100 ml: 65 kcal / 272 kJ /
11,8 g carbohidratos / 2,6 g fibra /
1,6 g grasa / 0,9 g proteína /
Rico en ácidos insaturados**



1 plátano



2 manzanas



40 g de lechuga



Menta fresca

Preparación:

1. Extrae el zumo de las manzanas. Limpia la lechuga y quítale la parte más dura de las hojas. Pela el plátano. Introduce todos los ingredientes en el vaso de tu batidora y cierra la tapa.

2. Bate todo hasta obtener una textura ligera.

Consejo Bosch:

Gracias a la menta y la manzana conseguirás una bebida ligera, perfecta para días de calor.



420 ml

Refreshing detox

Smoothie tónico de plátano

**100 ml: 54 kcal / 226 kJ /
12,9 g carbohidratos / 2,4 g fibra /
0,1 g grasa / 0,6 g proteína/ Dulce y
refrescante. Fuente de potasio**



Batidos



100 ml: 76 kcal / 318 kJ /
8g carbohidratos / **12 g** fibra /
4 g grasa / **4,4 g** proteína / Rico en
vitamina C y ácido fólico

Pink protein bomb

Frambuesas, leche de soja
y semillas de cáñamo



400 g de frambuesas
(frescas o congeladas)



4 c.s. de semillas
de cáñamo



450 ml de leche de soja



4 c.s. de sirope de arce

Preparación:

1. Si tienes frambuesas congeladas, deja primero que se descongelen durante 20 minutos. Pon las frambuesas con la leche de soja, el sirope de arce y las semillas de cáñamo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

La leche de soja es muy rica en proteínas, aunque en su lugar también puedes utilizar otras sanas y deliciosas leches vegetales como la de nueces o avellanas. La leche de vaca es la mejor opción para variantes no veganas. Las semillas de cáñamo las puedes sustituir por semillas de girasol.

 1.000 ml



1 manzana Fuji



1 naranja



1 kiwi



1 plátano

Preparación:

1. Pela la naranja, el kiwi y el plátano. Quita las pepitas de la manzana y corta las frutas en trozos. Introduce todos los ingredientes en la batidora de vaso.
2. Bate todo hasta obtener una textura ligera.

Consejo Bosch:

Para aligerar el batido, se le puede añadir zumo de naranja.

 450 ml

Super fruit shake

Batido tropical

100 ml: 53 kcal / 221 kJ /
11,6 g carbohidratos / **2,1 g** fibra /
0,5 g grasa / **0,7 g** proteína/ Muy rico
en **vitamina C**





150 g de uva

80 g de arándanos

80 g de granada



120 ml de yogur griego

160 ml de agua de coco



Sirope de agave
al gusto

3-4 cubitos
de hielo doméstico

Preparación:

1. Separa las uvas del racimo y saca las semillas de la granada. Introduce todos los ingredientes, menos el yogur, en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una mezcla homogénea. Cuando la tengas, añade el yogur y bate todo junto un poco más, para que se mezclen todos los ingredientes.

Consejo Bosch:

Los arándanos son frutos del bosque que contienen muy pocos azúcares y un nivel muy elevado de antioxidantes. Es una fruta ideal para consumir por las mañanas.



600 ml

Antioxidant shake

Batido de arándanos y granada.

**100 ml: 72 kcal / 301 kJ /
10,7 g carbohidratos / 1 g fibra /
2,4 g grasa / 1,9 g proteína /
Súper antioxidante**



**100 ml: 32 kcal / 134 kJ /
7,25 g carbohidratos / 2,4 g fibra /
0,1 g grasa / 0,4 g proteína /
Muy ligero y refrescante**

Fresh detox

Batido de col rizada y lima



60 g de col rizada



2 ramitas de menta



Zumo de 1 lima



1 manzana



250 ml de agua
de coco



3-4 cubitos de hielo
casero

Preparación:

1. Lava la col y la menta, escúrrelas y trocéalas. Ralla un poco de la piel de la lima y exprímela. Lava las manzanas y córtalas quitándoles el corazón. Introduce todos los ingredientes y la mitad del agua de coco y cierra la tapa.
2. Bate todo y añade los hielos y la otra mitad del agua de coco hasta obtener una textura homogénea y espesa.

Consejo Bosch:

Si lo deseas, puedes rebajar el batido con un poco de agua.



500 ml





40 g de espinacas baby

1 tallo de apio

60 g de brócoli



1/2 plátano

1 naranja

Zumo de 1/2 limón

150 ml de agua de coco

Full vitamin shake

Batido verde de espinacas

100 ml: 34 kcal / 142 kJ / 6,6 g carbohidratos / 1,7 g fibra / 0,2 g grasa / 1,1 g proteína / Muy ligero y saludable

Preparación:

1. Pela y corta la naranja en trozos. Separa las flores del brócoli de su tallo y lávalas. Lava el apio y las espinacas y escúrrelas. Pela el plátano y exprime el zumo de medio limón. Introduce todos los ingredientes, menos el agua de coco, en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta conseguir una mezcla homogénea. Añade el agua de coco y vuelve a batir todo para conseguir una textura más ligera.

Consejo Bosch:

Las verduras como el brócoli, el apio y las espinacas son una gran fuente de vitaminas y minerales que aportan numerosos beneficios a nuestro organismo. Además, al consumir las verduras en crudo, evitamos la pérdida de nutrientes.

 600 ml



1 piña



400 ml de leche de coco



6 tallos de menta



2 c.c. de cúrcuma

Tropical breeze

Batido de piña con menta

100 ml: 128 kcal / 537 kJ / 10,4 g carbohidratos / 2,4 g fibra / 8,8 g grasa / 1,2 g proteína / Rico en enzimas

Preparación:

1. Pela y corta la piña en cuartos longitudinalmente. Quita el tronco de cada trozo y corta cada cuarto en trozos. Introduce la piña, la menta, la leche de coco y la cúrcuma en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sirve tu tropical breeze con unas hojitas de menta.

Consejo Bosch:

Puedes mezclar la menta, la albahaca y otras hierbas sin quitarles los tallos.

 1.000 ml





80 g de brócoli



250 g de arándanos



Zumo de 2 naranjas



Semillas de chía



Jengibre (al gusto)

Preparación:

1. Separa las flores del tallo del brócoli, límpialas y escúrrelas. Lava los arándanos y exprime el zumo de dos naranjas. Introduce las frutas y el brócoli en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada. Sirve el batido en vasos con semillas de chía por encima.

Consejo Bosch:

Este batido te aportará energía, antioxidantes, vitaminas y minerales. Perfecto para cualquier momento del día.



600 ml

All-terrain shake

Batido de arándanos y chía

100 ml: 44 kcal / 184 kJ /
 9,3 g carbohidratos / 1,8 g fibra /
 0,1 g grasa / 1 g proteína /
 Fuente de **antioxidantes**



650 g de albaricoques



400 ml de suero de leche



2 c.s. de pistachos



1/2 rama de canela

Preparación:

1. Lava los albaricoques, córtalos por la mitad y quítales el hueso. Mete los albaricoques y el suero de leche en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sirvelo con unos pistachos picados para decorar.

Consejo Bosch:

Los batidos de fruta saben mejor si se utiliza fruta de temporada. Por lo tanto, si no es época de albaricoques, se pueden sustituir por melocotones, mango o, incluso, arándanos.



1.000 ml

Turkish delight

Batido de albaricoques

100 ml: 64 kcal / 269 kJ /
 8 g carbohidratos / 0,8 g fibra /
 4 g grasa / 2 g proteína / Rico en
calcio y aceites esenciales





2 limones pelados
y sin pepitas



80 g de azúcar
blanco



Ralladura de un
limón (solo la
parte amarilla)



Hielo picado



180 ml de agua

Preparación:

1. Tritura el azúcar en el chopper pequeño (accesorio según modelo).
2. Pela los limones y quítales las pepitas y córtalos. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso, menos el hielo, y cierra la tapa.
3. Bate todos los ingredientes hasta obtener la textura que deseas. Sírvelo en un vaso con el hielo picado.

Consejo Bosch:

Triturar el azúcar es opcional, igual que añadir la ralladura del limón. Es muy importante quitar las pepitas y toda la parte blanca del limón, si no se amargaría nuestro granizado. La cantidad de azúcar depende del gusto de cada uno. El azúcar se podría reemplazar por edulcorante o por stevia, para bajar el índice calórico.

400 ml

Lemon lime

Granizado de limón

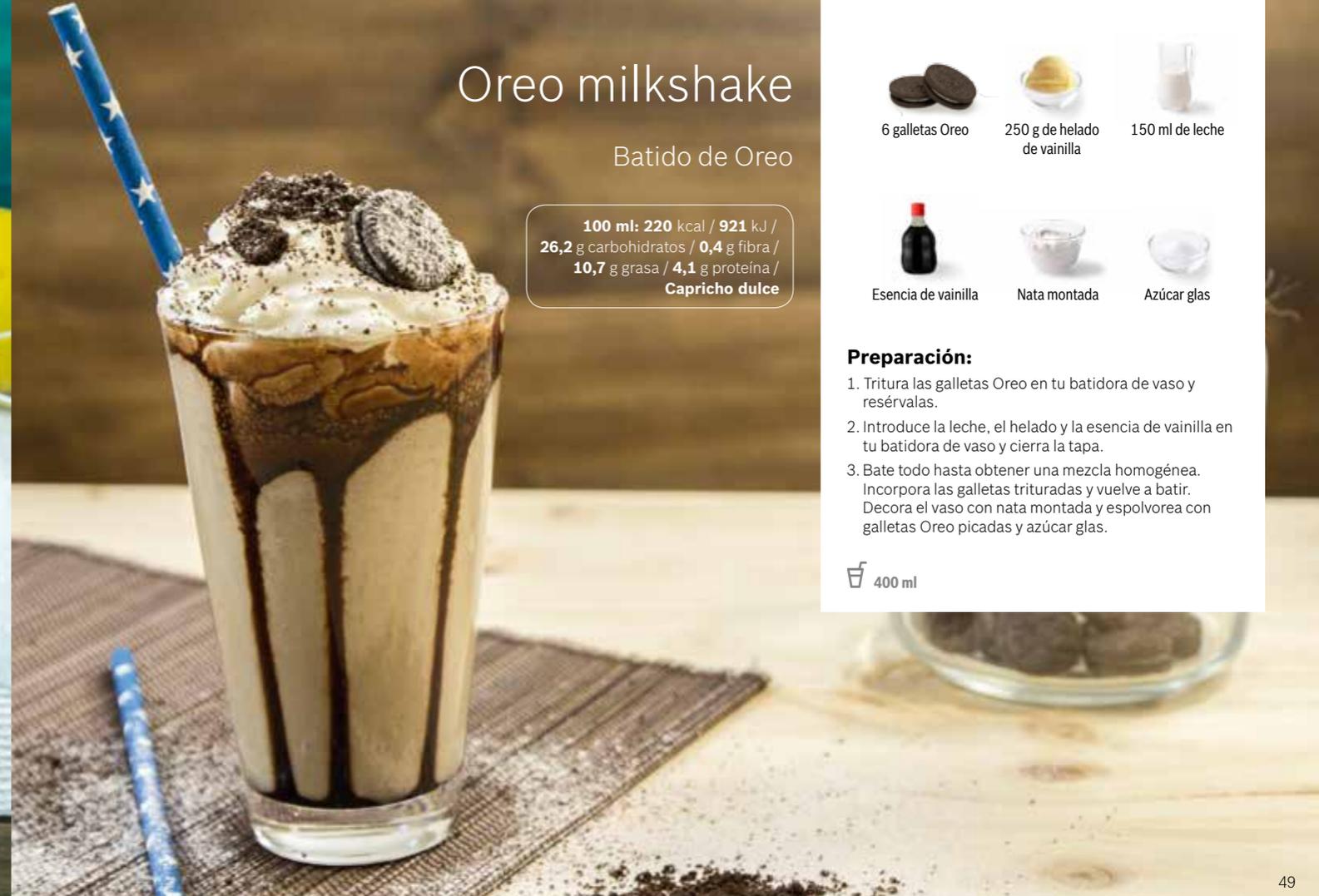
100 ml: 74 kcal / 310 kJ /
16,6 g carbohidratos / 1 g fibra /
0,1 g grasa / 0,3 g proteína /
Rico en **vitamina C**



Oreo milkshake

Batido de Oreo

100 ml: 220 kcal / 921 kJ /
26,2 g carbohidratos / 0,4 g fibra /
10,7 g grasa / 4,1 g proteína /
Capricho dulce



6 galletas Oreo



250 g de helado
de vainilla



150 ml de leche



Esencia de vainilla



Nata montada



Azúcar glas

Preparación:

1. Tritura las galletas Oreo en tu batidora de vaso y resérvalas.
2. Introduce la leche, el helado y la esencia de vainilla en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
3. Bate todo hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora las galletas trituradas y vuelve a batir. Decora el vaso con nata montada y espolvorea con galletas Oreo picadas y azúcar glas.

400 ml



180 g de fresas



2 naranjas



1/2 plátano



1 c.s. de bayas Goji

Preparación:

1. Pon las bayas de Goji en agua durante 15 minutos. Limpiar las fresas y quítales el rabito. Pela y corta el plátano y exprime las naranjas. Introduce las frutas y las bayas escurridas en la batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textua deseada.

Consejo Bosch:

Las bayas de Goji proceden de El Tíbet y son ricas en azúcares, fibra, proteínas, calcio y vitaminas A y C. Tienen un efecto antienvjecimiento y propiedades antioxidantes.



600 ml

100 ml: 37 kcal / 155 kJ /
7,8 g carbohidratos / 0,8 g fibra /
0,2 g grasa / 0,7 g proteína /
 Poder **antioxidante**

Anti-aging power

Batido de fresas con bayas de Goji



Sunny morning bowl

Crema de mango, naranjas y almendras

100 ml: 98 kcal / 414 kJ /
15,6 g carbohidratos /
2,4 g fibra /
3,2 g grasa / 2 g proteína /
 Rico en **fibra y zinc**



1 mango



2 naranjas



3 c.s. de crema de almendras



100 g de moras



75 g de copos de avena



2 hojas de melisa

Preparación:

1. Pela el mango y las naranjas. Retira la carne y el hueso del mango. Corta las naranjas peladas en trozos. Introduce todo en el vaso de la batidora junto con las almendras y los copos de avena. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sirve la crema en boles de desayuno y decóralos con moras y melisa.

Consejo Bosch:

Los copos de avena añadirán un sabor especialmente suave y agradable si antes los tuestas un par de minutos en la sartén sin utilizar grasa alguna. Remuévelos con frecuencia. Puedes personalizarlo más con un puré casero de almendras.



1.000 ml



The perfect breakfast

Batido de cereales y fruta



140 g de piña



1 pera



30 g de cereales



1 yogur natural



15 g de nueces peladas



250 ml de leche de soja

Preparación:

1. Pela y corta la piña y la pera. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una mezcla homogénea.

Consejo Bosch:

Con este batido aportarás cada mañana los cereales, el azúcar, la fibra y el calcio que necesitas para empezar el día.



650 ml

100 ml: 71 kcal / 297 kJ /
8,6 g carbohidratos / 2,5 g fibra /
2,6 g grasa / 2,8 g proteína / Energía
digestiva para comenzar el día



130 g de arándanos



40 g de lechuga



30 g de dátiles



80 g de granos de granada



200 ml de agua de coco o agua



Semillas de chía

Preparación:

1. Pon en agua los dátiles durante 15 minutos aproximadamente, hasta que se ablanden.
2. Separa las semillas de la granada, si no tienes los dátiles deshuesados, deshúésalos. Lava la lechuga y separa las hojas quitando la parte más dura. Introduce todos los ingredientes, menos las semillas de chía, en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
3. Bate todo hasta obtener la textura deseada. Sírvelo en un vaso incorporando las semillas de chía.

Consejo Bosch:

Si deseas una textura más líquida, puedes aumentar la cantidad de agua de coco.



500 ml

100 ml: 40 kcal / 167 kJ /
9,2 g carbohidratos / 1,8 g fibra /
0,1 g grasa / 0,5 g proteína /
Poder antioxidante

Purple temptation

Batido de dátiles y granada





180 ml de leche



1 plátano



3 c.c. de chocolate en polvo



1 c.s. de azúcar moreno

Preparación:

1. Pela el plátano y trocéalo. Introduce todos los ingredientes en la batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Para conseguir una consistencia más cremosa puedes reducir la cantidad de leche o congelar el plátano.

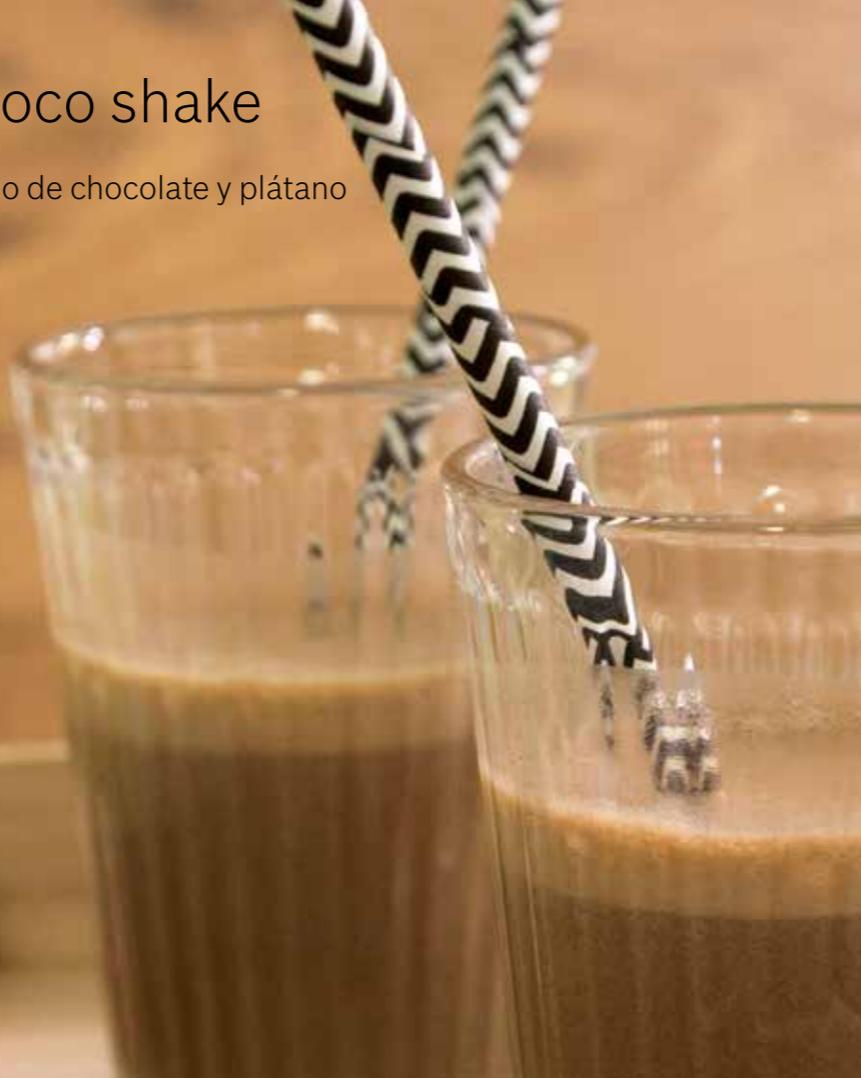


500 ml

100 ml: 107 kcal / 448 kJ /
19,1 g carbohidratos / 0 g fibra /
2,4 g grasa / 2,4 g proteína /
Capricho dulce

Choco shake

Batido de chocolate y plátano



20 g de semillas de chía



200 ml de leche de almendras



30 g de frambuesas



1 mango



60 g de avellanas

Preparación:

1. Deja reposar las semillas de chía en leche de almendras durante 15 minutos.
2. Lava las frambuesas, pela el mango y deshúsalo. Introduce las frutas en la batidora y cierra la tapa.
3. Bate todo. Sirve las semillas en un vaso y pon por encima el puré de mango y frambuesas. Decora con las avellanas y las frambuesas.

Consejo Bosch:

Es un batido perfecto para el desayuno.



300 ml

100 ml: 223 kcal / 934 kJ /
22,7 g carbohidratos / 6,2 g fibra /
12,7 g grasa / 4,5 g proteína /
 Fuente de **calcio vegetal**

Chía breakfast

Batido de mango y chía



Celery power shake

Batido de piña, pepino y apio

**100 ml: 28 kcal / 117 kJ /
6,3 g carbohidratos / 1,2 g fibra /
0,1 g grasa / 0,5 g proteína /
Digestivo y muy ligero**



150 g de piña



1/2 pepino

1 tallo de apio



80 ml de agua



Jengibre (al gusto)

Preparación:

1. Lava el pepino y el apio y trocéalos. Pela y trocea la piña. Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora y cierra la tapa.
2. Bate todo. Si el resultado es demasiado espeso, puedes añadir un poco de agua.

Consejo Bosch:

Si quieres añadirle un poco de fibra al batido, puedes incorporar una cucharada de copos de avena.

 400 ml



50 g de almendras crudas



2 plátanos congelados



250 ml de agua

Preparación:

1. Pon las almendras en agua durante 15 minutos aproximadamente.
2. Echa las almendras, los plátanos y el agua en la batidora de vaso y tritura todo.

Consejo Bosch:

Las almendras son ricas en proteínas y aportan vitamina E, un aliado antioxidante. Al servirlo, puedes decorar el vaso con unas frambuesas.

 400 ml

Energetic almonds shake

Batido de almendras y plátano.

**100 ml: 110 kcal / 460 kJ /
9,2 g carbohidratos / 2,2 g fibra /
6,9 g grasa / 2,8 g proteína /
Remineralizante**



250 g de melón



1 naranja



120 g de melocotón en almíbar



100 g de yogur griego natural



40 ml de leche



2 gotas de vainilla líquida

Preparación:

1. Pela y trocea el melón y la naranja. Trocea las frutas. Incorpora las frutas a la batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura homogénea. Incorpora el yogur y bate todo de nuevo.

Consejo Bosch:

El melocotón en almíbar le dará un toque dulce extra, que hará que este batido quede fenomenal.



800 ml

Super sweet

Batido de melocotón y vainilla

100 ml: 65 kcal / 272 kJ /
7,6 g carbohidratos / 0,7 g fibra /
2,7 g grasa / 2,5 g proteína /
 Fuente de **carotenoides**



180 g de piña congelada



1/2 mango



3 g de raíz de jengibre



50 ml de agua mineral

Preparación:

1. Congela la piña pelada y troceada. Pela el mango y quítale el hueso. Pela el jengibre. Introduce todos los ingredientes en la batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura de sorbete.

Consejo Bosch:

La piña congelada le dará la textura de sorbete a este batido.



380 ml

100 ml: 57 kcal / 239 kJ /
13 g carbohidratos / 2 g fibra /
0,2 g grasa / 0,5 g proteína /
Digestivo dulce

Exotic sorbet

Sorbete de piña y mango con jengibre



120 g de piña



1 naranja



1/2 plátano



120 ml de leche

Preparación:

1. Pela el plátano, la piña y la naranja.
2. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y bate todo hasta conseguir una mezcla homogénea.

800 ml

Multivitamin shake

Batido de piña y plátano

100 ml: 60 kcal / 251 kJ /
10,4 g carbohidratos / 1,4 g fibra /
0,8 g grasa / 1,5 g proteína /
 Fuente de **minerales**



Frappe coffee

Café Frappé



1 c.s. de café soluble



2 c.s. de azúcar integral



Hielo picado



1 c.s. de sirope de chocolate



250 ml de leche fría

Preparación:

1. Introduce en el vaso de la batidora el café, el azúcar y 50 ml de leche fría. Bate todo hasta que el azúcar se disuelva.
2. Incorpora el sirope de chocolate y el resto de la leche. Vuelve a batirlo todo.
3. Añade el hielo picado y sírvelo en vasos con nata montada y sirope de chocolate por encima.

600 ml

100 ml: 77 kcal / 322 kJ /
113 g carbohidratos / 0 g fibra /
1,9 g grasa / 1,7 g proteína /
Refrescante café



Salsas / Cremas





Mezcla de hierbas



Mostaza picante



2 huevos duros



Aceite de girasol



Aliño de hierbas



Hielo picado



Sal y pimienta

Preparación:

1. Lava las hierbas, sacúdelas y pícalas muy finas. Pela los huevos. Pon las hierbas y los huevos con el hielo picado, el aliño de hierbas, la mostaza, la nuez moscada y el aceite en el vaso de la batidora. Condimenta con ½ cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Podrás conservar la salsa verde en el frigorífico durante uno o dos días.

Consejo Bosch:

Puedes variar el tipo de hierbas según la época del año y tu gusto. La salsa verde queda especialmente bien con huevos cocidos, patatas y verduras.

1.000 ml

Salsa verde

100 ml: 100 kcal / 420 kJ / 1,2 g carbohidratos / 0,4 g fibra / 9,6 g grasa / 1,6 g proteína / Rico en aceites esenciales y proteína



3-4 tomates maduros



1/3 de pimiento verde (opcional)



1/2 pepino



1/2 diente de ajo



1 c.s. de vinagre de Jerez



50 ml de aceite de oliva virgen extra



Sal



25 g de pan duro (opcional)

Preparación:

1. Lava bien todas las hortalizas. Pela el pepino y sácale el corazón al diente de ajo.
2. Quita el rabillo del pimiento y las semillas.
3. Introduce todos los ingredientes cortados en el vaso de la batidora con una pizca de sal y trítalos hasta conseguir una textura suave y homogénea.
4. Rectifica la sal y aliña con vinagre y aceite de oliva virgen extra y vuelve a batir todo para que se mezcle.
5. Sirvelo con unos picatostes.

Consejo Bosch:

Para conseguir una textura más suave, puedes pasar el gazpacho por un colador y ayudarte con una cuchara. Para que el gazpacho tenga una consistencia mayor, se le añade pan remojado.

No olvidéis dejar reposar el gazpacho en la nevera para que el sabor suba.

500 ml

Gazpacho

100 ml: 91 kcal / 381 kJ / 5 g carbohidratos / 1,2 g fibra / 7,3 g grasa / 1,1 g proteína



Ajoblanco

100 ml: 224 kcal / 938 kJ /
1,6 g carbohidratos / 3,3 g fibra /
21,6 g grasa / 5,3 g proteína



Preparación:

1. Deja las almendras en agua unos 30 minutos. Si decides usar pan, ponlo también en remojo.
2. Pon en el vaso de la batidora las almendras y los ajos con una parte del agua y bate todo hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Si quieres el ajoblanco más denso, es el momento de añadir el pan y volver a batir.
4. Añade el resto del agua por la boca de la batidora sin dejar de batir.
5. Por último, incorpora el aceite de oliva por la boca de la batidora.
6. Rectifica la sal y el vinagre.

Consejo Bosch:

El ajoblanco es un primer plato estupendo para los días de calor. Es apto para vegetarianos. Se puede acompañar con uvas dulces (moscatel) o langostinos. Para conseguir una textura más suave y ligera puedes pasarlo por un colador y ayudarte con una cuchara.

 600 ml

Hummus

100 ml: 918 kcal / 3844 kJ /
74 g carbohidratos / 24 g fibra /
46 g grasas / 38 g proteínas / Rico en
proteína y aceites esenciales



Preparación:

1. Escurre los garbanzos y reserva 150 ml de líquido. Coloca en el vaso los garbanzos escurridos, el líquido, la pasta de sésamo, el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal. Sazona generosamente con pimienta, una cucharadita de comino y pimienta de cayena. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

El hummus ya hecho contiene trocitos que le dan un agradable toque a la crema. Si prefieres que quede más fino y cremoso, añade 3 cucharadas extra de aceite de oliva y mézclalo algo más de tiempo.

 500 ml



Salmorejo



1 diente de ajo 4 tomates pera 50 g de jamón serrano 1 huevo duro



25-35 g de pan duro (la corteza) 50 ml de aceite de oliva virgen extra suave 15 ml de vinagre de Jerez (opcional)



Sal

Preparación:

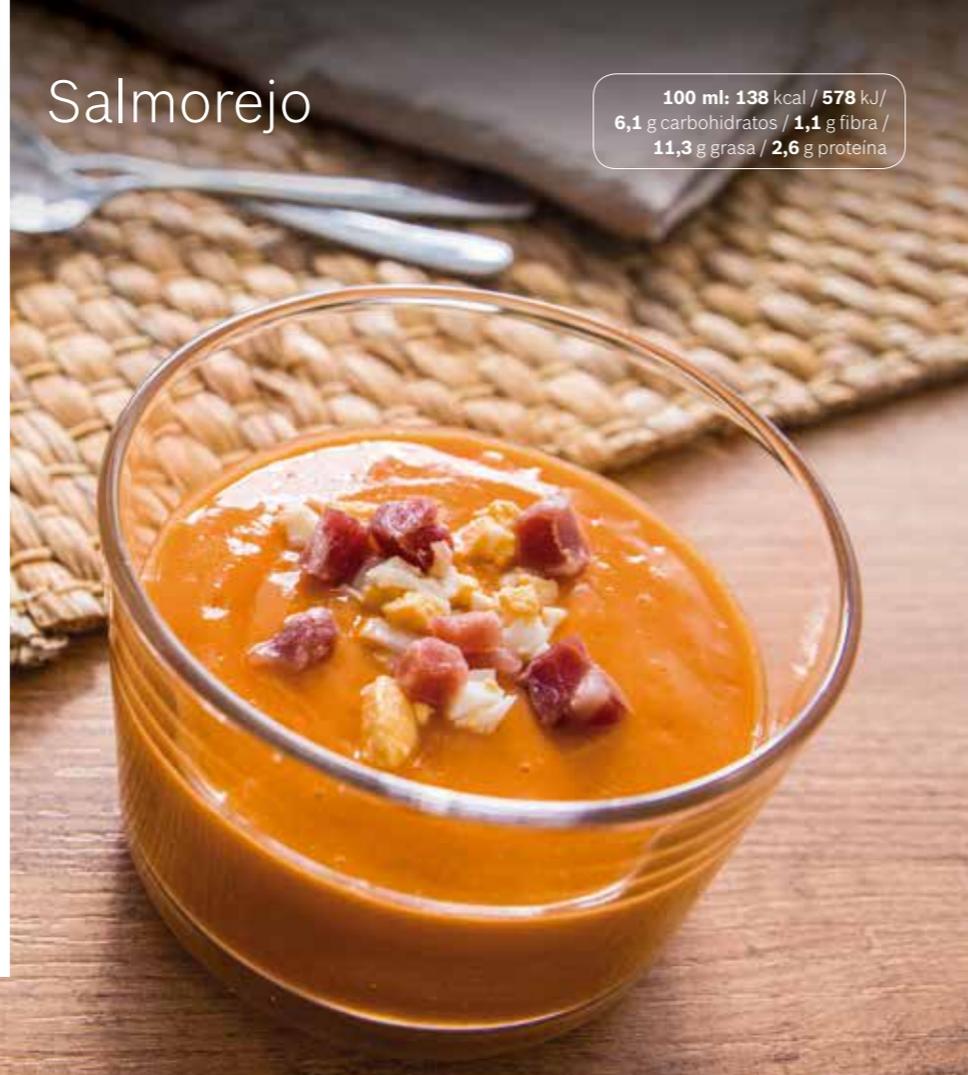
1. Sumerge el pan en agua para que se ablande.
2. Añade los tomates lavados y troceados al vaso de la batidora junto con un diente de ajo y una pizca de sal. Bate todo hasta que la mezcla esté lisa (el tiempo dependerá de los tomates).
3. Incorpora el pan escurrido, una parte del aceite y vuelve a batir.
4. Una vez que hayas obtenido la textura deseada, termina de aliñarlo con sal y el resto del aceite y vinagre. Mezcla todo bien.
5. El salmorejo se sirve con huevo duro rallado y unos taquitos de jamón.

Consejo Bosch:

Recuerda que la consistencia del salmorejo siempre dependerá del gusto de cada uno y del tipo de tomates que hayas utilizado.

 400 ml

100 ml: 138 kcal / 578 kJ/
6,1 g carbohidratos / 1,1 g fibra /
11,3 g grasa / 2,6 g proteína



Spicy salad dressing



150 ml de vinagre balsámico 100 ml de aceite de calabaza 200 ml de aceite de oliva



1/2 naranja Chili Sal

Preparación:

1. Quita el tallo del chili. Pela muy fina la piel de la naranja y exprime el zumo. Pon el chili, el zumo y el resto de los ingredientes en el vaso. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Llena algunas botellitas con el aliño dejando algo de espacio en ellas. Se puede conservar en el frigorífico hasta cuatro semanas. Antes de utilizarlas, sácalas con tiempo del frigorífico para que alcancen la temperatura ambiente. Agítalas y úsalas como aderezo para ensaladas.

Consejo Bosch:

Sin la naranja, la vinagreta puede aguantar al menos cuatro semanas sin necesidad de refrigeración. Para ello, sustituye el zumo de naranja por dos cucharadas de agua y una de vinagre. Los tipos de aceite se pueden variar al gusto. Los más suaves quedan especialmente bien con el balsámico. También se le puede añadir una cucharadita de mostaza y otra de bayas de enebro.

 500 ml





1 huevo



180 ml de aceite de oliva suave



Vinagre



Zumo de ½ limón



Sal

Mayonesa

100 ml: 73 kcal / 3085 kJ /
0,1 g carbohidratos / 0 g fibra /
80,6 g grasa / 2,9 g proteína



Preparación:

1. Introduce el huevo a temperatura ambiente, pon la batidora en marcha y ve añadiendo el aceite por la boca de la batidora como un hilo. El aceite irá emulsionando.
2. Cuando el aceite no emulsione más, mezcla el aceite que te haya quedado en la parte superior sin llegar a mezclarse con ayuda de una cuchara.
3. Aliña la mayonesa con vinagre y rectifica el punto de sal y acidez.

Consejo Bosch:

El zumo de limón se puede agregar desde el principio y rectificar el nivel de acidez al final. Usa siempre huevos a temperatura ambiente y añade la sal al final.

Si prefieres que sea más suave, puedes usar aceite normal o de girasol, en vez de aceite virgen extra.

No debes conservarla en la nevera más de 24 horas.

 250-300 ml



500 g de almendras



150 ml de aceite de girasol



Sal

Almond temptation

100 ml: 733 kcal / 3076 kJ /
3,3 g carbohidratos / 10 g fibra /
70 g grasa / 16,6 g proteína / Rico
en magnesio y calcio

Preparación:

1. Pon las almendras crudas, el aceite y una pizca de sal en el vaso.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. La crema se puede conservar en tarros de cristal con tapas de rosca durante varios meses a temperatura ambiente siempre que no reciba luz directa del sol ni esté cerca de una fuente de calor.

Consejo Bosch:

La crema contendrá algunos trocitos. Si la prefieres sin ellos, enfríala, añade otras tres cucharadas de aceite y vuelve a batirla hasta conseguir la textura deseada. Algunas almendras de especial calidad contienen tanto aceite que permiten preparar el puré sin añadir ningún otro aceite.

 600 ml



Chimichurri



100 ml: 668 kcal / 2797 kJ/
3,8 g carbohidratos / 0,6 g fibra /
72 g grasa / 1 g proteína



3 ajos tiernos

1 c.s. de ñoras picadas

1 guindilla pequeña picante

1 c.s. de perejil picado

Zumo de 1/2 lima

180 ml de aceite de oliva

1 diente de ajo

1 c.s. de orégano

Sal

Preparación:

1. Corta los ajos tiernos y exprime el zumo de media lima.
2. Pica el ajo y añade todos los ingredientes al vaso de la batidora con la mitad del aceite de oliva y bate todo. No tienes que batirlos demasiado, únicamente es necesario que se mezclen todos bien.
3. Añade el resto del aceite y mézclalo todo.

Consejo Bosch:

La cantidad de cada ingrediente puede variar según el gusto de cada uno. Si al día siguiente de haber preparado la salsa está más espesa, puedes añadir un poco más de aceite y mezclar todo otra vez. La salsa chimichurri se sirve para acompañar a la carne o pescados, como el atún, marcados a la plancha.

 200 ml

Mojo picón



100 ml: 730 kcal / 3056 kJ/
10,6 g carbohidratos / 0,8 g fibra /
75,2 g grasa / 2,2 g proteína



4 dientes de ajo

2 guindillas de cayena en rama

1 c.c. de comino en grano

1 c.s. de pimentón dulce

150 ml de aceite de oliva virgen extra

Pan duro (para espesar)

Sal

15 ml de vinagre

Preparación:

1. Pela los dientes de ajo y échalos en el vaso de la batidora y enciéndela.
2. Incorpora la guindilla y el comino y tritúralo con un poco de aceite de oliva.
3. Incorpora la sal, el resto del aceite, el vinagre y el pimentón y mézclalo todo.
4. Termina de ligar la salsa con el pan rallado o corteza de pan duro hasta que todo el conjunto quede homogéneo y adquiera la consistencia deseada.

Consejo Bosch:

También se podría omitir el pan rallado y ligar la salsa echando el aceite de oliva poco a poco por la boca del vaso de la batidora.

 300 ml



1 pepino 250 ml de yogur griego natural 1/2 diente de ajo



Hojas de menta fresca 30 ml de aceite de oliva suave



Sal y pimienta Eneldo fresco (opcional)

Preparación:

1. Lava y pela el pepino. Pártelo en cuartos y quítale las semillas.
2. Pela el ajo, pártelo por la mitad y quítale el corazón.
3. Incorpora todos los ingredientes a la batidora de vaso menos el aceite y la pimienta. Bate todo.
4. Aliña con aceite y pimienta. Puedes añadir unas gotas de limón.

350 ml

Crema fría mediterránea

100 ml: 225 kcal / 942 kJ / 5,9 g carbohidratos / 0,4 g fibra / 21,8 g grasa / 9,2 g proteína



Preparación:

1. Pela los tomates y quítale las semillas. Pon un bol con agua y mete el pan (puedes añadir al agua unas gotas de vinagre).
2. Pon las ñoras en remojo. Cuando se ablanden saca la carne con la ayuda de un cuchillo.
3. Asa la cabeza del ajo y deja que se enfríe.
4. Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora menos el aceite y el pimentón. Bate todo.
5. Cuando esté todo triturado, ve añadiendo por la boca del vaso el aceite de oliva poco a poco para que emulsione. Añade el pimentón dulce.
6. Prueba el sabor y rectifica la sal y el vinagre si fuera necesario.

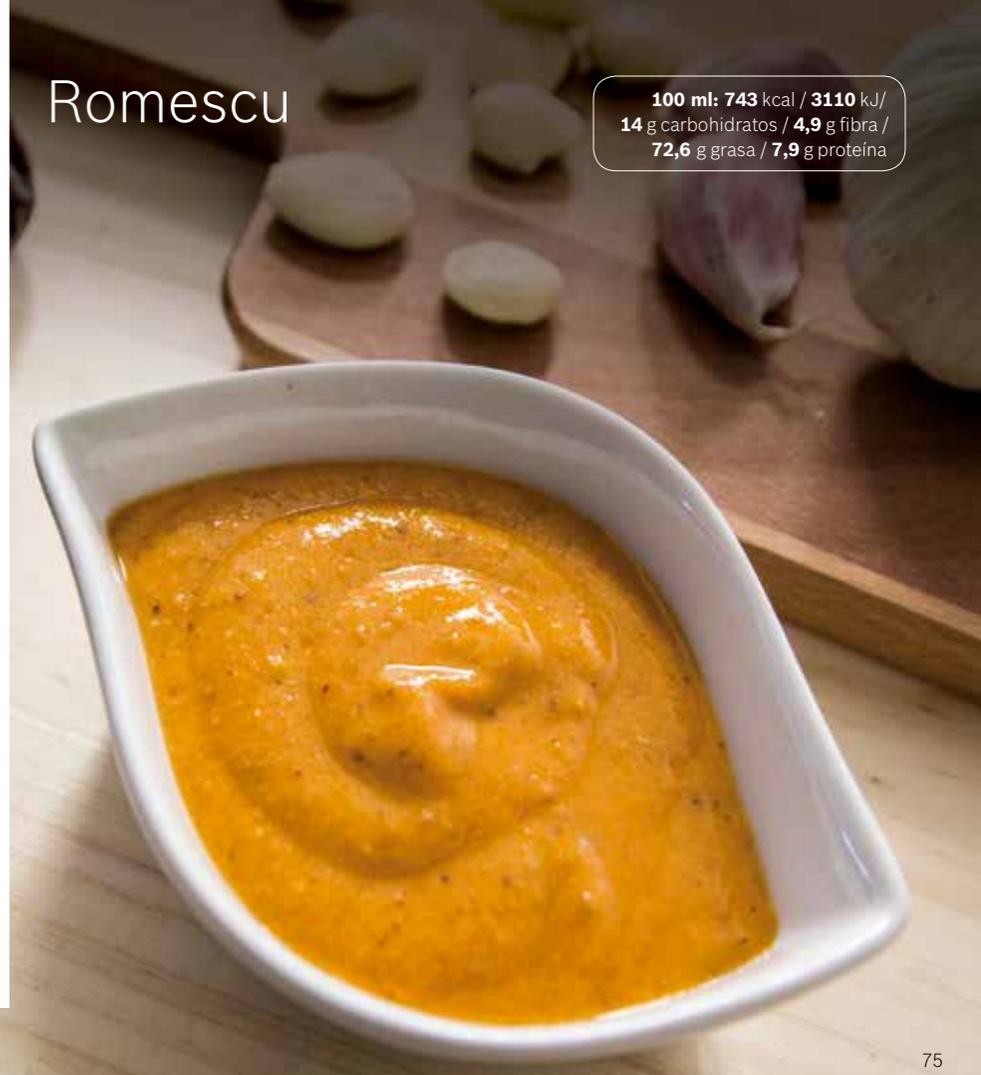
Consejo Bosch:

Si la salsa te ha quedado demasiado densa añade un poco de agua fría y vuelve a batirlo todo. Esta salsa suele acompañar a los calçots o al pulpo a la plancha, aunque quedará perfecta con otras cosas.

250-300 ml

Romescu

100 ml: 743 kcal / 3110 kJ / 14 g carbohidratos / 4,9 g fibra / 72,6 g grasa / 7,9 g proteína



Italian basil pesto

100 ml: 1125 kcal / 4718 kJ /
5,6 g carbohidratos / 2,8 g fibra /
22,4 g grasas / 106,4 g proteínas /
Rico en **vitamina K** y **caroteno**



3-4 ramitas
de albahaca



250 ml
de aceite de oliva



4 c. s. de piñones



1 diente de ajo



75 g de parmesano



1 c.c. de
sal y pimienta

Preparación:

1. Lava la albahaca y sacúdela bien. Pela los dientes de ajo. Corta el parmesano en trozos. Pon la albahaca, el ajo y el parmesano en el vaso junto con la sal, el aceite de oliva, los piñones y una pizca de pimienta. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Utiliza el pesto inmediatamente o viértelo en un vaso cubriéndolo con un poco de aceite de oliva, para conservarlo en el frigorífico hasta 3 o 4 semanas.

Consejo Bosch:

Para conseguir un pesto especialmente suave, pasa primero los piñones por la sartén sin utilizar grasa alguna y muévelos con frecuencia hasta que estén dorados. Espera a que se enfríen y utilízalos como se describe en la receta.

 250 ml



Helados / Otras preparaciones frías





Blueberry dreams

Helado de yogurt y arándanos

100 ml: 144 kcal / 623 kJ / 17,6 g carbohidratos / 8 g fibra / 4,8 g grasa / 5,6 g proteína / Rico en antioxidantes y calcio

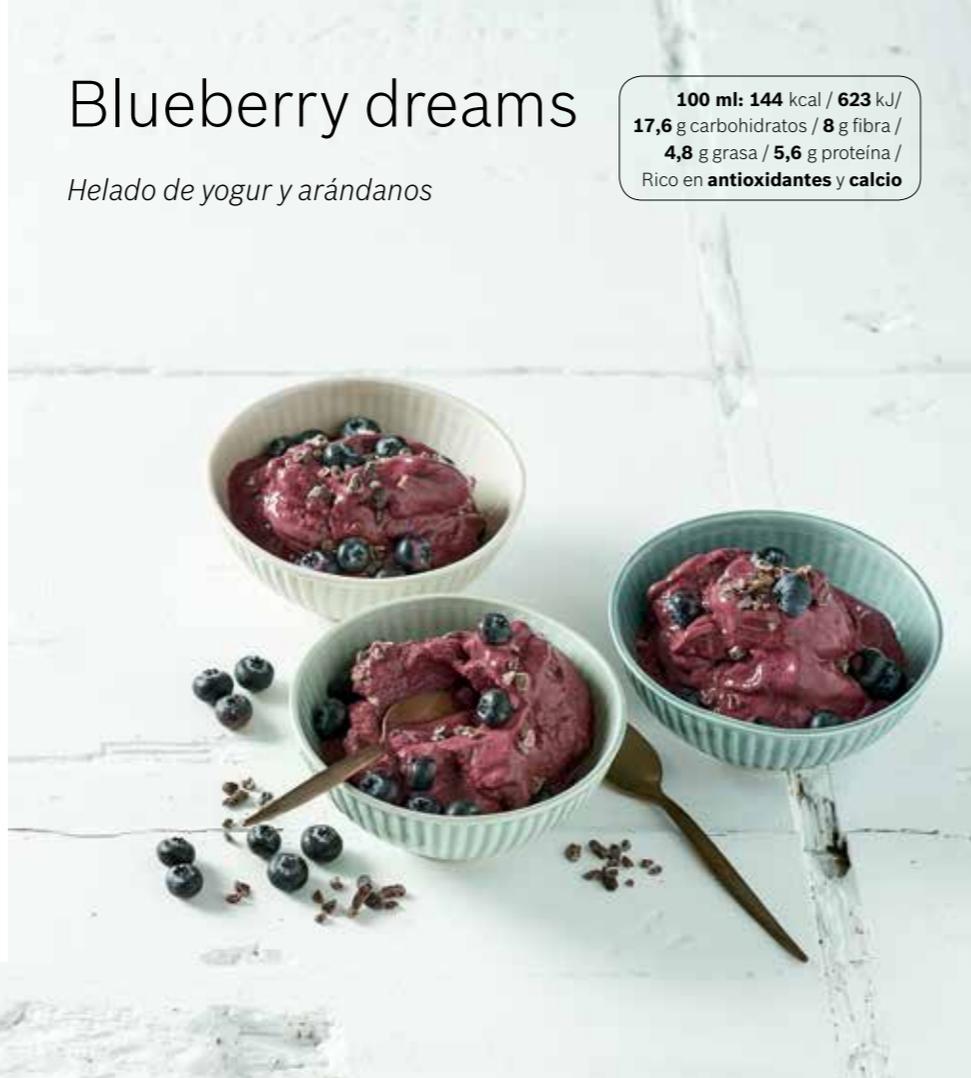
Preparación:

1. Pon a descongelar 100 g de arándanos congelados. Mete el resto de los arándanos y los demás ingredientes en el vaso. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sirve el sorbete inmediatamente o ponlo en una fuente plana y déjalo reposar 30 minutos en el congelador para que tenga mejor textura. En el momento de servir, acompáñalo del resto de los arándanos.

Consejo Bosch:

Decora con crocante de chocolate: pon a hervir dos cucharadas de agua con una de azúcar hasta que se caramelice con un tono dorado. Añade dos cucharadas de pepitas de cacao, pon la mezcla en un plato ligeramente engrasado con aceite, echa una pizca de sal y extiéndelo todo con una cuchara. Una vez frío, rompe el crocante de cacao en trozos grandes y ponlos sobre el helado ya listo para servir.

 1.000 ml



Sweet summer kiss

Sorbete de albaricoque y jengibre

100 ml: 100 kcal / 420 kJ / 23,2 g carbohidratos / 1,6 g fibra / 0 g grasa / 1,6 g proteína / Rico en provitamina A y vitamina C

Preparación:

1. Pela el jengibre y córtalo en rodajas. Lava y seca la melisa y reserva algunas hojas. Pon el jengibre y la melisa en el vaso junto a los albaricoques, el sirope de agave y el zumo de manzana. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sirve el sorbete inmediatamente o ponlo en una fuente plana y déjalo reposar 30 minutos en el congelador para que tenga mejor textura. En el momento de servir, adórnalo con el resto de la melisa.

Consejo Bosch:

Durante la temporada del albaricoque se pueden congelar partidos por la mitad para usarlos posteriormente. Te recomendamos rociar ambas mitades con zumo de limón para que su color no se oscurezca.

 1.000 ml



100 ml: 43 kcal / 180 kJ
0,4 g carbohidratos / **0,8 g** fibra /
3,6 g grasa / **1,6 g** proteína / Rico
en **magnesio** y **calcio**

Good mood milk

Leche de almendras



175 g de almendras



800 ml de agua

Preparación:

1. Pon las almendras en una fuente y cúbreles con abundante agua. Déjalas reposar al menos doce horas. Escurre las almendras y ponlas en el vaso. Añade 800 ml de agua y cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Guarda la mezcla en botellas y mételas en el frigorífico. Se pueden conservar hasta dos semanas. Agítalas antes de usarlas.

Consejo Bosch:

Si lo deseas, puedes añadir 3 o 4 dátiles a la leche de almendras, 4 cucharadas de sirope de arce o azúcar de coco para endulzar ligeramente y espolvorear algo de vainilla molida.

 1.000 ml



1 mango



2 plátanos



1 lima



30 g de jengibre



2 c.s.
de sésamo



2 c.s. de arándanos
secos



300 ml
de zumo de manzana

Preparación:

1. Pela y corta todas las frutas y el jengibre y congélaslas durante, al menos, 4 horas.
2. Pon los ingredientes congelados con el zumo de manzana en el vaso. Cierra la tapa.
3. Bate los ingredientes hasta obtener la textura deseada.
4. Pon el sorbete en una fuente plana y déjalo reposar 30 minutos en el congelador para que tenga mejor textura. Tuesta el sésamo en una sartén sin utilizar grasa alguna hasta que esté dorado y déjalo enfriar. Pica los arándanos rojos. Sirve el sorbete espolvoreado con el sésamo y los arándanos picados.

Consejo Bosch:

Es un helado especialmente saludable endulzado solo con fruta, es decir, no contiene azúcares añadidos.

 1.000 ml

Mangomania nice cream

Helado de mango y plátano



100 ml: 74 kcal / 310 kJ
13,6 g carbohidratos / **1,6 g** fibra /
1,6 g grasa / **0,8 g** proteína / Rico
en **calcio** y **vitaminas**

Acai energy bowl

Bol de acai

**100 ml: 224 kcal / 939 kJ /
32,8 g carbohidratos / 6,4 g fibra /
5,6 g grasa / 6,4 g proteína / Rico en
antioxidantes**



2 c.s. de polvo de acai



400 g de mezcla de bayas congeladas



2 plátanos



300 g de yogur



4 c.s. de muesli



2 c.s. de chía

Preparación:

1. Mezcla las semillas de chía con el yogur de soja. Pela los plátanos. Pon primero en el vaso la mezcla de bayas congeladas. Añade los plátanos, el yogur de soja con las semillas de chía y los polvos de acai. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.
3. Sírvelo adornado con bayas frescas o espolvoreando algo de muesli.

Consejo Bosch:

Las bayas de acai son muy delicadas, por lo que generalmente se las congela justo tras su recolección en los lugares de cultivo de Sudamérica y se utilizan en forma de polvo.



1.000 ml





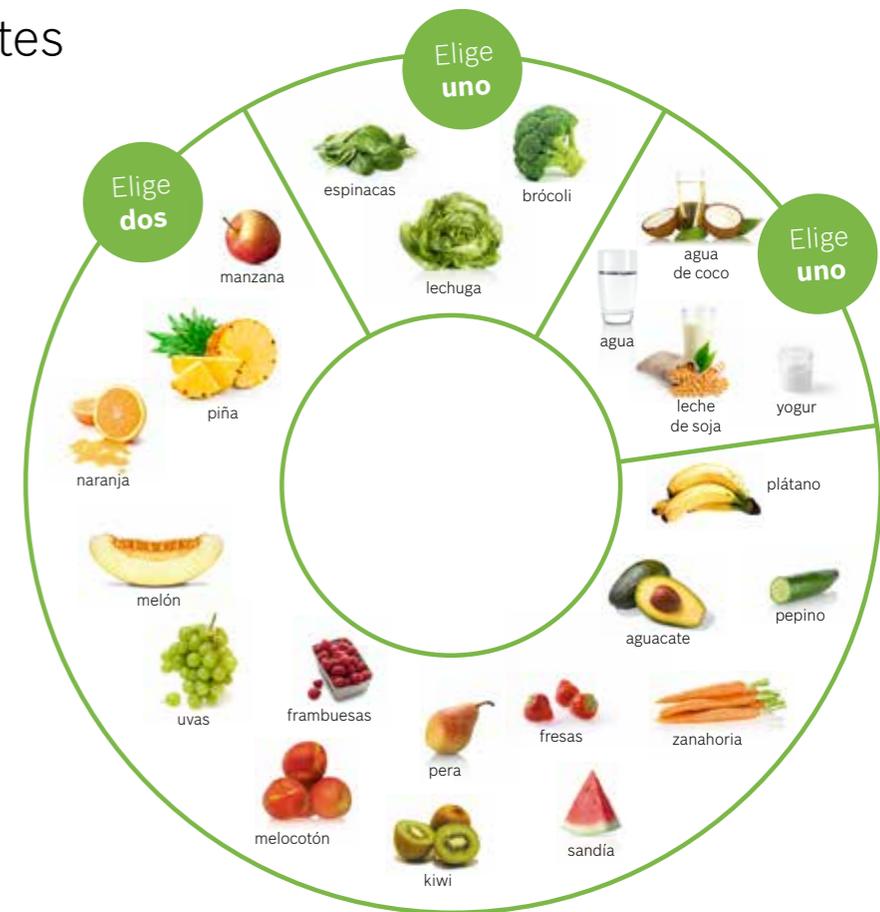
Combina tus ingredientes favoritos.

Combina las frutas y verduras que más te gusten y crea tus propias recetas.

Compártelas en la comunidad 'Cuidate con Bosch'.
¡Nos encantará verlas!

Si quieres más información sobre los productos de 'Cuidate con Bosch', consulta nuestra página web:

www.cuidateconbosch.es





© BSH Electrodomésticos España, S.A.
Parque Empresarial PLA-ZA
Ronda del Canal Imperial, 18-20.
50197 Zaragoza
www.cuidateconbosch.es

Ref: Q8ABPBAT1

Encuétranos:

www.bosch-home.es

