Libro de recetas de zumos.

Livro de receitas de sumos.

BOSCH

Innovación para tu vida

Índice

7 Cuídate con Bosch
10 Extractor de jugos
15 Licuadora
18 La fuerza de la naturaleza

20 **Recetario de zumos**

21 Instrucciones
22 Cómo cortar...
24 Zumo de manzana
25 Explosión de cítricos
26 Zumo de remolacha y jengibre
27 Refuerzo dulce de vitaminas
28 Cóctel tropical
29 Martini de manzana verde
30 Nube de fresas
31 Zumo de kiwi
32 Zumo picante
33 Zumo verde básico
34 Superhéroe verde
35 Zumo de piña y pomelo
36 Zumo de la vitalidad
37 Zumo de pepino y manzana
38 El poder del detox
39 Granizado de sandía
40 Buenos días
41 Frutas de verano
42 Zumo de pepino y lima con menta
43 Bebida dulce energética
44 Superlimonada
45 Sueño de naranja
46 Energía verde
47 Zumo ginger zinger
48 Zumo de piña
49 Zumo green vitality
50 Zumo de melón
51 Zumo de pera con jengibre
52 Zumo de piña, melón y lima
53 Zumo de tomate y pimiento
54 Zumo de uva y melón
55 Zumo de zanahoria y naranja
56 Zumo de zanahoria, piña y naranja
57 Zumo purificador
58 Zumo súper 'healthy'
59 El aliado para el invierno
60 Zumo energizante
61 Zumo detoxificante
62 Zumo de primavera
63 Zumo de zanahoria y cítricos

64 **Más que zumos**

66 Batido de frutas del bosque
67 Sopa de apio
70 Sopa de la calabaza
74 Batido de arándanos
75 Leche de almendras
78 Polos de frutas del bosque
82 Leche de soja
83 Mermelada de frambuesa
86 Helado de plátano y almendras
87 Helado de frutas del bosque
90 Tarta de zanahoria

94 Combina tus ingredientes favoritos
97 Gama Bosch

#cuidateconBosch
Descubre más recetas en
www.cuidateconbosch.com

Índice

9 *Cuida-te com Bosch*
12 *Slow Juicer*
17 *Centrifugadora*
19 *A força da natureza*

20 ***Receitas de sumos***

21 *Instruções*
22 *Como cortar...*
24 *Sumo de maçã*
25 *Explosão de citrinos*
26 *Sumo de beterraba e gengibre*
27 *Reforço doce de vitaminas*
28 *Cocktail tropical*
29 *Martini de maçã verde*
30 *Nuvem de morangos*
31 *Sumo de kiwi*
32 *Sumo picante*
33 *Sumo verde básico*
34 *Super herói verde*
35 *Sumo de abacaxi e toranja*
36 *Sumo de vitalidade*
37 *Sumo de pepino e maçã*
38 *O poder do detox*
39 *Granizado de melancia*
40 *Bom dia*
41 *Frutas de verão*
42 *Sumo de pepino e lima com hortelã*
43 *Bebida doce energética*
44 *Super limonada*
45 *Sonho de laranja*
46 *Energia verde*
47 *Sumo de gengibre*
48 *Sumo de abacaxi*
49 *Sumo de vitalidade verde*
50 *Sumo de melão*
51 *Sumo de pera com gengibre*
52 *Sumo de abacaxi, melão e lima*
53 *Sumo de tomate e pimento*
54 *Sumo de uva e melão*
55 *Sumo de cenoura e laranja*
56 *Sumo de cenoura, abacaxi e laranja*
57 *Sumo purificador*
58 *Sumo super saudável*
59 *O seu aliado para o inverno*
60 *Sumo energizante*
61 *Sumo detox*
62 *Sumo de primavera*
63 *Sumo de cenoura e citrinos*

64 ***Mais do que sumos***

68 *Batido de frutas do bosque*
69 *Sopa de aipo*
72 *Sopa de abóbora*
76 *Batido de mirtilos*
77 *Leite de amêndoas*
80 *Gelado de gelo de frutos do bosque*
84 *Leite de soja*
85 *Marmelada de framboesa*
88 *Gelado de banana e amêndoas*
89 *Gelado de frutos do bosque*
92 *Bolo de cenoura*

96 *Combine os seus ingredientes favoritos*
97 *Gama Bosch*

BOSCH
BOSCH

Cuídate con Bosch.

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

Disfruta.
Tomar zumos recién exprimidos es siempre un placer. Combina los ingredientes que más te gustan y disfruta de tus sabores favoritos mientras te cuidas.

Innova.
Combina frutas y verduras y atrévete a darles un toque diferente con menta, canela, jengibre o vainilla. Disfruta de las recetas que te presentamos en este libro y crea las tuyas propias. El límite lo pone tu imaginación.

Cuídate.
Las frutas y las verduras nos aportan nutrientes y vitaminas que nos ayudan a cuidarnos por dentro y por fuera. Los zumos que se preparan con una licuadora o un extractor de jugos conservan todas las propiedades originales de los ingredientes, ya que puedes introducirlos enteros.

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

BOSCH
BOSCH

Cuida-te com Bosch.

Estarmos bem connosco próprios é essencial para podermos desfrutar do dia-a-dia e sermos otimistas. A nova gama de produtos ***'Vita mais da Bosch'*** *permite-lhe cuidar de si próprio da forma mais cómoda. Veja por si mesmo.*

Desfrute.
É sempre um prazer beber um sumo de frutas ou vegetais recém-espremidos. Combine os seus ingredientes preferidos e desfrute dos seus sabores enquanto cuida de si.

Inove.
Combine frutas e verduras e atreva-se a dar-lhes um toque diferente adicionando hortelã, canela, gengibre ou baunilha. Desfrute das receitas que lhe oferecemos neste livro e crie as suas próprias receitas. A sua imaginação é o seu limite.

Cuidate.
As frutas e verduras fornecem nutrientes e vitaminas que ajudam a cuidar por dentro e por fora. Os sumos preparados numa centrifugadora ou Slow Juicer conservam as propriedades dos ingredientes, uma vez que não necessita de os cortar primeiro.

Extractor de jugos

El funcionamiento de un extractor de jugos se caracteriza por el prensado de frutas, verduras y hortalizas a una velocidad reducida de 50 revoluciones por minuto. Consigue una mayor cantidad de zumo con un mejor aprovechamiento por la extrusión de los alimentos.

Al funcionar a **50 r.p.m.,** se consigue una extracción exhaustiva de los alimentos. Este sistema resulta muy importante en la extracción de verduras como las espinacas o la lechuga.

Tornillo sin fin de plástico tritán con una resistencia espectacular que permite una gran extracción de zumo en frutas, verduras duras, frutos secos y fruta congelada.

MixControl: gracias al sistema de control de pulpa podrás regular la cantidad de pulpa que quieres en tus zumos. ¡Tú eliges!

Limpieza rápida y fácil: solo tendrás que introducir agua por el bocal y poner tu extractor de jugos en marcha. El movimiento suave limpiará el interior del aparato. Además, cuenta con un cepillo diseñado para una limpieza fácil de los filtros.

La boquilla antigoteo proporciona una preparación más limpia, sin desperdiciar ni una gota.

Jarra de 1 litro de capacidad para recoger el zumo y **un contenedor externo** de pulpa de 1,3 litros que facilita el proceso de limpieza.

Todos los **accesorios son desmontables** y aptos para el lavavajillas.

Función “reverse” para extraer el jugo de los alimentos al máximo.

Filtros

2 filtros de acero inoxidable con dos grosores: uno fino y otro más grueso para conseguir distintas texturas. Además, cuenta también con un filtro para preparar sorbetes*.

filtro **fino**

filtro **grueso**

filtro **sorbete**

* Exclusivo del modelo MESM731M

Slow Juicer

A Slow Juicer esmaga as frutas e legumes a uma velocidade reduzida de 50 rotações por minuto permitindo, assim, extrair maior quantidade de sumo dos alimentos, preservando os nutrientes, vitaminas e minerais.

*Uma vez que funciona a **50 r.p.m.,** permite a extração total do sumo dos alimentos, sendo particularmente útil na extração do sumo de verduras, tais como espinafres e alface.*

***Parafuso de rosca sem fim de plástico ultra resistente** que permite a extracção de uma grande quantidade de sumo das frutas, verduras rijas, dos frutos secos e da fruta congelada.*

***MixControl:** o sistema de controlo da polpa permite-lhe regular a quantidade de polpa ao seu gosto. A escolha é sua!*

***Limpeza rápida e fácil:** basta introduzir água pelo bocal e ligar a Slow Juicer. O movimento suave permite a limpeza do interior. Além disso, dispõe de uma escova concebida para limpar os filtros facilmente.*

***O bocal antigotas** permite uma preparação mais limpa, sem desperdiçar nem uma gota.*

***Jarro** com 1 l de capacidade para recolher o sumo e um **recipiente externo** com 1,3 l de capacidade, que recolhe a polpa e facilita o processo de limpeza.*

*Todos os **acessórios são amovíveis** e aptos para lavar à máquina.*

***Função "reverse"** para extrair todo o sumo dos alimentos.*

Filtros

2 filtros em aço inoxidável com duas espessuras: *fino e outro mais grosso para obter consistências diferentes. Além disso, dispõe também de um filtro para preparar sorvetes*.*

filtro ***fino***

filtro ***grosso***

filtro ***sorvete***

** Exclusivo do modelo MESM731M*

BOSCH

Licuadora

Licuar consiste en transformar frutas y hortalizas en deliciosos zumos con una textura extrafina y sin pulpa. Se extraen todos los nutrientes, vitaminas y minerales. Las licuadoras de Bosch son las aliadas perfectas para los amantes de las frutas, verduras y hortalizas. Podrás combinar las que más te gusten y preparar deliciosos zumos.

Innovador **disco cerámico de corte,** que no se desafila y retrasa la oxidación de la fruta.

Filtro de acero inoxidable que mejora la extracción del jugo y la conservación de los nutrientes de las frutas, verduras y hortalizas.

Excelentes resultados, incluso para frutas y hortalizas duras, gracias al motor de 1.000W y a sus dos velocidades.

Boca XXL de 84 mm para un llenado cómodo y rápido, sin necesidad de trocear previamente los alimentos.

La boquilla antigoteo facilita una preparación más limpia, sin desperdiciar ni una gota y sin espuma.

Jarra con tapa retenedora de espuma y capacidad de 1.5 l.

Fácil de limpiar, porque todas las piezas extraíbles son aptas para el lavavajillas.

La pulpa cae automáticamente al depósito.

Cuerpo de **aluminio pulido.**

Sistema de seguridad que impide que la licuadora se ponga en marcha si las piezas están mal colocadas.

BOSCH

Centrifugadora

Centrifugar significa transformar as frutas e vegetais em deliciosos sumos com uma textura extra fina e sem polpa. As centrifugadoras da Bosch são as aliadas perfeitas dos amantes de fruta, verduras e vegetais. Poderá combinar os seus ingredientes favoritos e preparar sumos deliciosos.

Inovadora ***lâmina cerâmica de corte,*** *que não desfia a fruta e retarda a sua oxidação.*

Filtro em aço inoxidável *que permite uma melhor extração de sumo e a conservação dos nutrientes das frutas, verduras e dos vegetais.*

Excelentes resultados *mesmo para frutas e vegetais rijos, graças ao motor de 1.000 W e às duas velocidades.*

Bocal XXL de 84 mm *para um enchimento cómodo e rápido, sem ter de trocar previamente os alimentos.*

Bocal antigotas *para uma preparação mais limpa, sem desperdiçar nem uma gota.*

Jarro *com tampa de proteção de espuma e capacidade de 1,5 l.*

Fácil de limpar, *uma vez que todas as peças são amovíveis e aptas para lavar na máquina.*

A polpa cai automaticamente no depósito.

Corpo em ***alumínio polido.***

Sistema de segurança *que impede que a centrifugadora funcione se as peças não estiverem devidamente colocadas.*

Detox

Ayuda a alcanzar los niveles óptimos de energía y purifica la sangre.

Clorofila: los vegetales verdes.

Corazón

Bueno para el corazón.

Vitamina E: el germen de trigo, las bayas, las almendras y las nueces.

Bueno para el metabolismo celular.

Enzimas y aceites esenciales: el jengibre, la piña y la canela.

Disminuyen la inflamación y protegen las arterias.

Antocianinas: las bayas de color oscuro, la granada, la uva y el vino tinto.

La fuerza de la naturaleza

Seguir una alimentación rica en frutas y verduras nos beneficia en muchos aspectos de nuestra vida. Nos sentimos más vitales y con más energía. Son ricas en antioxidantes, lo que nos ayuda a prevenir el envejecimiento celular. Para poder exprimir al máximo las propiedades antioxidantes de las frutas y verduras, debemos incorporarlas a nuestra dieta crudas. Desde Bosch te ayudamos a que encuentres la forma de incorporar vegetales crudos a tu dieta con la gama de productos 'Cuídate con Bosch' y una gran variedad de recetas de zumos.

Vitalidad

Bueno para el cerebro y el sistema nervioso.

Cinc: los copos de avena, las almendras y las semillas de calabaza.

Efecto positivo para la piel, el corazón y el metabolismo celular.

Vitamina C: los cítricos, el pimentón y la granada.
Vitamina E: el germen de trigo, el aguacate, la papaya y las almendras.

Beneficioso para la vista.

Carotenos: la zanahoria, la calabaza, los tomates, los albaricoques y el mango.

Promueve la formación de glóbulos rojos.

Hierro: la col rizada, el aguacate, los frutos secos, el plátano, el kiwi y las bayas.

Sistema inmunitario

Regula la hormona de la tiroides.

Selenio: el germen de trigo, las trufas y las verduras.

Disminuye la inflamación y protege las arterias.

Antocianinas: las bayas de color oscuro, la granada, la uva y el vino tinto.

Aumenta la inmunidad y forma colágeno.

Vitamina C: los cítricos, el pimentón y la granada.

Detox

Ajuda a atingir os níveis ideais de energia e purifica o sangue.

Clorofila: vegetais de folha verde.

Coração

Bom para o coração.

Vitamina E: gérmen de trigo, bagas silvestres, amêndoas e nozes.

Reduzem a inflamação e protegem as artérias.

Antocianinas: bagas vermelhas, romã, uva e vinho tinto.

Promove a formação de glóbulos vermelhos.

Ferro: couve, abacate, frutos secos, banana, kiwi e bagas.

Sistema imunitário

Regula a hormona tiróidea.

Selénio: gérmen de trigo, trufas e verduras.

Reduz a inflamação e protege as artérias.

Antocianinas: bagas vermelhas, romã, uva e vinho tinto.

A força da natureza

Uma alimentação rica em frutas e verduras beneficia muitos aspetos da nossa vida e faz-nos sentir com muito mais vitalidade e energia. São ricas em antioxidantes, prevenindo, assim, o envelhecimento das células. Para podermos beneficiar ao máximo das propriedades antioxidantes das frutas e verduras, devemos comê-las cruas. A Bosch ajuda-o a descobrir formas de incluir vegetais crus na sua dieta com a gama de produtos 'Vita Mais' e com uma grande variedade de receitas de sumos.

Bom para o metabolismo das células.

Enzimas e óleos essenciais: gengibre, abacaxi e canela.

Vitalidade

Bom para o cérebro e sistema nervoso.

Zinco: flocos de aveia, amêndoas e sementes de abóbora.

Bom para a pele, coração e metabolismo das células.

Vitamina C: citrinos, pimentos e romã.
Vitamina E: gérmen de trigo, abacate, papaia e amêndoas.

Benéfico para a vista.

Caroteno: cenoura, abóbora, tomate, alperce e manga.

Reforça a imunidade e a formação de colagénio.

Vitamina C: citrinos, pimentos e romã.

Recetario de zumos
Receitas de sumos

Instrucciones:

1. En el libro encontrarás recetas tanto para tu licuadora como para tu extractor de jugos.

2. Todas las recetas están señaladas con un sello para diferenciar cuáles son para la licuadora y cuáles para el extractor de jugos.

3. Si quieres potenciar el sabor de tus zumos preparados en el extractor de jugos, mantén la salida de jugos cerrada para que los ingredientes se mezclen mejor.

Instruções:

1. Neste livro poderá encontrar receitas tanto para a sua Slow Juicer como para a centrifugadora.

2. Todas as receitas estão assinaladas com um ícone para distinguir quais as que se destinam à centrifugadora e quais devem utilizar na Slow Juicer.

3. Se quiser melhorar o sabor dos seus sumos preparados na Slow Juicer, mantenha a saída do sumo fechada para que os ingredientes fiquem bem misturados.

Utiliza licuadora y extractor de jugos

Para centrifugadora e Slow Juicer

Utiliza licuadora

Para Slow Juicer

Utiliza extractor de jugos

Para centrifugadora

Cómo cortar... / *Como cortar...*

Cómo cortar una granada / *Como cortar uma romã*

Cómo cortar una sandía / *Como cortar uma melancia*

Cómo cortar una piña / *Como cortar um abacaxi*

Cómo cortar un mango / Como cortar uma manga

Cómo cortar una papaya / Como cortar uma papaia

Cómo cortar un aguacate / Como cortar um abacate

Zumo de manzana
Sumo de maçã

filtro **fino**

3-4 manzanas pequeñas
3-4 maçãs pequenas

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas.
   Lave as maçãs.
2. Introduce las manzanas en tu licuadora o extractor de jugos.
   Coloque as maçãs na centrifugadora ou na Slow Juicer.

400 ml

100 ml: 101,5 kcal / **425,5** kJ / **19** g carbohidratos / **3,5** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **0,5** g proteína / Rico en **minerales y vitamina C** / *Rico em* ***minerais e vitamina C*** /

Explosión de cítricos
Explosão de citrinos

filtro **fino**

1 granada
1 romã

1 pomelo
1 toranja

1 lima
1 lima

2 naranjas
2 laranjas

3 zanahorias
3 cenouras

Preparación:
Preparação:

1. Pela todos los ingredientes.
   Descasque todos os ingredientes.
2. Introdúcelos todos en tu licuadora o extractor de jugos.
   Coloque-os na centrifugadora ou Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 101,5 kcal / **425,5** kJ /
19 g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra /
0,5 g grasa/*gordura* / **1,5** g proteína /
Rico en **minerales y vitamina C**
*Rico em **minerais e vitamina C** /*

Zumo de remolacha y jengibre
Sumo de beterraba e gengibre

filtro **fino**

250 ml de agua de coco
250 ml de água de coco

1 c.s. de semillas de chía
1 c.s. de sementes de chia

2 manzanas Fuji
2 maçãs Fuji

160 g de remolachas frescas
160 g de beterrabas frescas

2 limones
2 limões

Jengibre fresco al gusto
Gengibre fresco a gosto

100 ml: 33 kcal / **138** kJ / **97,2** g carbohidratos/*carboidratos* / **1,5** g fibra / **0,1** g grasa/*gordura* / **0,4** g proteína / Fuente de **minerales**/*Fonte de **minerais*** /

Preparación:
Preparação:

1. Hidrata las semillas de chía en el agua de coco durante 30 minutos.
   Hidrate as sementes de chia na água de coco durante 30 minutos.
2. Pela los limones, el jengibre y la remolacha. Lava las manzanas y trocéalas.
   Descasque os limões, o gengibre e a beterraba. Lave as maçãs e corte aos pedaços.
3. Introduce las manzanas, las remolachas, los limones y el jengibre en el extractor de jugos.
   Coloque as maçãs, as beterrabas, os limões e o gengibre na Slow Juicer.
4. Junta el zumo con las semillas de chía y el agua de coco.
   Adicione as sementes de chia e a água de coco ao sumo.
5. Remueve todo. *Retire o preparado.*

650 ml

Refuerzo dulce de vitaminas
Reforço doce de vitaminas

filtro **fino**

2 manzanas
2 maçãs

1 melón pequeño Galia
1 melão Gália pequeno

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas.
   Lave as maçãs.
2. Pela el melón.
   Descasque o melão.
3. Introduce las frutas en tu licuadora o extractor de jugos.
   Coloque as frutas na centrifugadora ou Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 91 kcal / **380,5** kJ /
20 g carbohidratos/*carboidratos* / **2** g fibra /
0 g grasa/*gordura* / **1** g proteína /
Rico en **provitamina A y vitamina C** /
Rico em ***provitamina A e vitamina C*** /

Cóctel tropical
Cocktail tropical

filtro **fino**

1 piña
1 abacaxi

1 pera
1 pera

4 hojas de menta
4 folhas de hortelã

2 limas
2 limas

1 plátano
1 banana

Preparación:
Preparação:

1. Pela la piña, la pera, las limas y el plátano.
   Descasque o abacaxi, a pera, as limas e a banana.
2. Trocea todos los ingredientes en trozos pequeños y ve introduciéndolos poco a poco en tu extractor de jugos junto con las hojas de menta.
   Corte todos os ingredientes aos pedaços pequenos e introduza-os aos poucos na Slow Juicer juntamente com as folhas de hortelã.

800 ml

100 ml: 119 kcal / **495,5** kJ /
24,5 g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra /
2 g grasa/*gordura* / **1** g proteína /
Alto en **minerales y encimas**
*Elevado teor de **minerais e enzimas** /*

Martini de manzana verde
Martini de maçã verde

filtro **fino**

1 manzana Granny Smith
1 maçã Granny Smith

5 cm de pepino
5 cm de pepino

15 g de espinacas
15 g de espinafres

½ lima
½ lima

1 kiwi
1 kiwi

Preparación:
Preparação:

1. Lava la manzana.
   Lave a maçã.
2. Pela la lima, el kiwi y el pepino.
   Descasque a lima, o kiwi e o pepino.
3. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.
4. Se aconseja servir muy frío.
   Sirva bem fresco.

270 ml

100 ml: 41 kcal / **172** kJ / **8,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,2** g fibra / **0,4** g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína / Potente **antioxidante,** muy rico en **vitamina C** *Poderoso* ***antioxidante,*** *forte em* ***vitamina C*** /

Nube de fresas
Nuvem de morangos

filtro **grueso**
filtro ***grosso***

200 g de yogur
200 g de iogurte

250 g de fresas
250 g de morangos

Preparación:
Preparação:

1. Lava las fresas y quítales el rabito.
   Lave os morangos e retire o pé.
2. Introduce las fresas en la licuadora o extractor de jugos.
   Coloque os morangos na centrifugadora ou Slow Juicer.
3. Una vez extraído el jugo de las fresas, resérvalo en un vaso y mézclalo con el yogur.
   Uma vez extraído o sumo dos morangos, reserve num copo e misture-o com o iogurte.

400 ml

100 ml: 50,5 kcal / **211,5** kJ /
7 g carbohidratos/*carboidratos* / **1,5** g fibra /
2 g grasa/*gordura* / **2** g proteína /
Rico en **vitamina C y ácido fólico**
Rico em ***vitamina C e ácido fólico*** /

Zumo de kiwi
Sumo de kiwi

filtro **fino**

6 kiwis
6 kiwis

4 g de jengibre
4 g de gengibre

4-6 cubitos de hielo caseros
4-6 cubos de gelo caseiro

Preparación:
Preparação:

1. Pela los kiwis y el jengibre.
   Descasque os kiwis e o gengibre.
2. Introduce los ingredientes en el extractor de jugos o licuadora y sírvelo en un vaso con los hielos.
   Coloque os ingredientes na Slow Juicer ou centrifugadora e sirva num copo com o gelo.

250 ml

100 ml: 49 kcal / **205** kJ /
9,8 g carbohidratos/*carboidratos* / **2,8** g fibra /
0,8 g grasa/*gordura* / **0,7** g proteína /
Muy Rico en **vitamina C**/*Forte em* ***vitamina C*** /

Zumo picante
Sumo picante

filtro **fino**

3 zanahorias
3 cenouras

1 manzana
1 maçã

1 naranja
1 laranja

1 mango
1 manga

2 cm de jengibre
2 cm de gengibre

Preparación:
Preparação:

1. Pela las zanahorias, la naranja, el mango y el jengibre.
   Descasque as cenouras, a laranja, a manga e o gengibre.
2. Introduce todos los alimentos en tu licuadora o extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora ou Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 67 kcal / **280,5** kJ / **8,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **1** g proteína / Especialmente alto en **beta-carotina** *Especialmente elevado em* ***beta-carotina*** /

Zumo verde básico
Sumo verde básico

filtro **fino**

3 zanahorias
3 cenouras

1 manzana
1 maçã

½ limón
½ limão

1 pera
1 pera

1 pepino
1 pepino

150 g de espinacas baby
150 g de espinafresbaby

Preparación:
Preparação:

1. Pela las zanahorias, el limón y la pera.
   Descasque as cenouras, o limão e a pera.
2. Lava la manzana y el pepino.
   Lave a maçã e o pepino.
3. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 54 kcal / **223** kJ /
13 g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra /
0,5 g grasa/*gordura* / **1,5** g proteína /
Rico en **hierro y potasio**
Rico em ***ferro e potássio*** /

100 ml: 41 kcal / **171** kJ /
9 g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra /
1,5 g grasa/*gordura* / **2** g proteína /
Alto en **vitamina C y hierro**
*Elevado teor de **vitamina C e ferro** /*

Superhéroe verde
Super herói verde

filtro **fino**

1 pepino
1 pepino

½ limón
½ limão

1 manzana verde
1 maçã verde

3 zanahorias
3 cenouras

150 g de espinacas baby
150 g de espinafres baby

150 g de col rizada
150 g de couve

150 g de acelgas
150 g de acelgas

Preparación:
Preparação:

1. Pela las zanahorias y el limón.
   Descasque as cenouras e o limão.
2. Lava las manzanas, el pepino y limpia la verdura.
   Lave as maçãs, o pepino e as verduras.
3. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

800 ml

Zumo de piña y pomelo
Sumo de abacaxie toranja

½ piña
½ abacaxi

½ cm de jengibre
½ cm de gengibre

1 pomelo
1 toranja

Preparación:
Preparação:

1. Pela la piña, el pomelo y el jengibre. Corta todo en trozos.
   Descasque o abacaxi, a toranja e o gengibre. Corte todos os ingredientes aos pedaços.
2. Introduce poco a poco los ingredientes en la licuadora.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na centrifugadora.

400 ml

100 ml: 15 kcal / **63** kJ /
9,8 g carbohidratos/*carboidratos* / **1,7** g fibra /
0,2 g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína /
Gran **digestivo**/Super ***digestivo*** /

Zumo de la vitalidad
Sumo de vitalidade

filtro **fino**

1 granada
1 romã

1 remolacha
1 beterraba

3 zanahorias
3 cenouras

1 manzana verde
1 maçã verde

1 naranja
1 laranja

½ lima
½ lima

1 manojo de albahaca
Algumas folhas de manjericão

Preparación:
Preparação:

1. Pela la granada, la remolacha, las zanahorias, la naranja y la lima.
   Descasque a romã, a beterraba, as cenouras, a laranja e a lima.
2. Lava la manzana.
   Lave a maçã.
3. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 111 kcal / **465,5** kJ /
25 g carbohidratos/*carboidratos* / **6** g fibra /
1,5 g grasa/*gordura* / **2,5** g proteína /
Alto en **vitamina C y betanina**
*Elevado teor de **vitamina C e betanina** /*

Zumo de pepino y manzana
Sumo de pepino e maçã

filtro **fino**

2 manzanas verdes
2 maçãs verdes

1 pepino y medio
1 pepino e meio

1 manojo de albahaca
Algumas folhas de manjericão

4 tallos de apio
4 talos de aipo

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas, el pepino, la albahaca y el apio.
   Lave as maçãs, o pepino, o manjericão e o aipo.
2. Corta las manzanas y el pepino en trozos.
   Corte as maçãs e o pepino aos pedaços.
3. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 41,5 kcal / **173,5** kJ / **9** g carbohidratos/*carboidratos* / **2** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **1** g proteína / Rico en **vitamina B y E** / *Rico em* ***vitamina B e E*** /

El poder del detox
O poder do detox

filtro **fino**

100 g de pepino
100 g de pepino

1 pasto de trigo
Rebentos de trigo

Preparación:
Preparação:

1. Limpia el pepino y el pasto de trigo.
   Lave o pepino e os rebentos de trigo.
2. Introduce todo en el extractor de jugos.
   Introduza os ingredientes na Slow Juicer.

400 ml

100 ml: 12,5 kcal / **52,5** kJ /
1 g carbohidratos/*carboidratos* / **0,5** g fibra /
0 g grasa/gordura / **1** g proteína /
Rico en **vitamina B y encimas**
*Rico em **vitamina B e enzimas** /*

Granizado de sandía
Granizado de melancia

filtro **grueso**
*filtro **grosso***

1 sandía pequeña
1 melancia pequena

½ lima
½ lima

Menta
Hortelã

Hielo picado
Gelo picado

Preparación:
Preparação:

1. Pela la sandía y la lima.
   Descasque a melancia e a lima.
2. Introduce poco a poco la sandía, la lima y la menta en tu extractor de jugos.
   Introduza aos poucos a melancia, a lima e a hortelã na Slow Juicer.
3. Sirve el zumo en un vaso con hielo picado.
   Sirva o sumo num copo com gelo picado.

800 ml

100 ml: 41,5 kcal / **174,5** kJ / **10,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **1** g fibra / **0,5** g grasa/gordura / **1** g proteína / Alto en **vitamina A y C** / *Elevado teor de **vitamina A e C*** /

Buenos días
Bom dia!

filtro **grueso**
*filtro **grosso***

¼ melón
¼ melão

200 g yogur
200 g iogurte

Preparación:
Preparação:

1. Pela y trocea el melón.
   Descasque o melão e corte-o aos pedaços.
2. Introduce el melón en tu licuadora o extractor de jugos.
   Introduza o melão na centrifugadora ou Slow Juicer.
3. Después, junta el zumo de melón con el yogur en un vaso aparte.
   Em seguida, junte o sumo de melão ao iogurte num copo à parte.

400 ml

100 ml: 75,5 kcal / **316,5** kJ / **13,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **1** g fibra / **2** g grasa/*gordura* / **2,5** g proteína / Alto en **vitamina C y potasio** *Elevado teor de **vitamina C e potássio** /*

Frutas de verano
Frutas de verão

filtro **grueso**
*filtro **grosso***

1/4 de piña
1/4 de abacaxi

1 kiwi
1 kiwi

1/2 mango
1/2 manga

2 peras
2 peras

2 nectarinas
2 nectarinas

Preparación:
Preparação:

1. Pela la piña y trocéala.
   Descasque o abacaxi e corte aos pedaços.
2. Pela el kiwi, el mango, las peras y las nectarinas.
   Descasque o kiwi, a manga, as peras e as nectarinas.
3. Introduce todo en tu licuadora o extractor de jugos.
   Introduza todas as frutas na centrifugadora ou Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 104 kcal / **435,5** kJ / **22** g carbohidratos/*carboidratos* / **4** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **1** g proteína / Rico en **vitamina C**/*Rico em **vitamina C*** /

Zumo de pepino y lima con menta
Sumo de pepino e lima com hortelã

filtro **fino**

1 pepino
1 pepino

½ lima
½ lima

Menta
Hortelã

1 c.s de azúcar moreno
1 c.s de açúcar mascavo

8 cubitos de hielo caseros
8 cubos de gelo caseiro

125 ml de agua con gas
125 ml de água com gás

100 ml: 28,5 kcal / **118** kJ /
7 g carbohidratos/*carboidratos* / **1,5** g fibra /
0,5 g grasa/*gordura* / **1** g proteína /
Rico en **vitamina B y calcio**
Rico em **vitamina B e cálcio** /

Preparación:
Preparação:

1. Pela la lima y el pepino.
   Descasque a lima e o pepino.
2. Introduce poco a poco todos los ingredientes en el extractor de jugos excepto los hielos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer, exceto o gelo.
3. Una vez extraído el zumo, viértelo en un vaso con hielos.
   Uma vez extraído o sumo, verta para um copo com gelo.

400 ml

Bebida dulce energética
Bebida doce energética

filtro **fino**

1 piña
1 abacaxi

400 g de uva negra
400 g de uvas pretas

5 albaricoques
5 alperces

Preparación:
Preparação:

1. Pela la piña y los albaricoques.
   Descasque o abacaxi e os alperces.
2. Limpia la uva.
   Lave as uvas.
3. Introduce todos los ingredientes en tu licuadora o extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora ou Slow Juicer.

800 ml

100 ml: 118 kcal / **494** kJ /
30,5 g carbohidratos/*carboidratos* / **3** g fibra /
0,5 g grasa/*gordura* / **1,5** g proteína /
Rico en **polifenoles/***Rico em* ***polifenóis*** /

Superlimonada
Super limonada

filtro **fino**

2 limones
2 limões

2 manzanas Fuji
2 maçãs Fuji

8 uvas negras
8 uvas pretas

1 zanahoria
1 cenoura

3 cm de jengibre
3 cm de gengibre

Agua con gas al gusto
Água com gás

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas y las uvas.
   Lave as maçãs e as uvas.
2. Pela las zanahorias, el jengibre y los limones.
   Descasque as cenouras, o gengibre e os limões.
3. Introduce todos los ingredientes excepto el agua con gas en la licuadora o extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes exceto a água com gás na centrifugadora ou Slow Juicer.
4. Añade el agua con gas hasta conseguir la consistencia deseada.
   Acrescente a água com gás até obter a consistência desejada.

570 ml

100 ml: 35 kcal / **147** kJ /
6,6 g carbohidratos/*carboidratos* / **2** g fibra /
0,2 g grasa /*gordura*/ **0,4** g proteína /
Fuente de **potasio**
*Fonte de **potássio** /*

Sueño de naranja
Sonho de laranja

filtro **grueso**
*filtro **grosso***

½ melón
½ melão

2 naranjas
2 laranjas

2 melocotones
2 pêssegos

1 c.c. de miel
1 c.c. de mel

200 g de yogur
200 g de iogurte

Preparación:
Preparação:

1. Pela el melón y trocéalo. Pela también las naranjas y los melocotones.
   Descasque o melão e corte-o aos pedaços. Descasque também as laranjas e os pêssegos.
2. Añade a tu licuadora o extractor de jugos las frutas.
   Coloque as frutas na centrifugadora ou na Slow Juicer.
3. Después mezcla el zumo con el yogur y la miel.
   Em seguida, misture o sumo com o iogurte e o mel.

800 ml

100 ml: 64 kcal / **267,5** kJ /
1,5 g carbohidratos/*carboidratos* / **1,5** g fibra /
1 g grasa/*gordura* / **1,5** g proteína /
Rico en **vitamina C**/*Rico em **vitamina C*** /

Energía verde
Energia verde

filtro **fino**

1 manzana y media verde
1 maçã e meia verde

1 pera
1 pera

1 puñado de rúcula
1 molho de rúcula

½ c.s. de canela
½ c.s. de canela

1/4 de rama de vainilla
1/4 de vagem de baunilha

1 c.s. de miel
1 c.s. de mel

Preparación:
Preparação:

1. Pela la pera.
   Descasque a pera.
2. Extrae la vainilla de la rama y la canela.
   Raspe a baunilha da vagem e a canela.
3. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.

400 ml

100 ml: 88,5 kcal / **372,5** kJ / **19,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **4** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **1** g proteína / Rico en **vitamina C**/*Rico em* ***vitamina C*** /

Zumo ginger zinger
Sumo de gengibre

100 ml: 47 kcal / **197** kJ / **10** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,7** g fibra / **0,65** g grasa/*gordura* / **0,7** g proteína / Muy rico en **carotenoides,** ideal para preparar la piel para el sol
*Forte em **carotenoides,** ideal para preparar a pela para o sol /*

filtro **fino**

- 5 zanahorias / *5 cenouras*
- 2 manzanas / *2 maçãs*
- ¼ de limón / *¼ de limão*
- 1/2cm de jengibre / *1/2cm de gengibre*

Preparación:
Preparação:

1. Lava y pela las zanahorias. Lava y corta las manzanas en cuartos quitando el corazón.
   Lave e descasque as cenouras. Lave e corte as maçãs em quartos e retire o caroço.
2. Pela el jengibre y el limón.
   Descasque o gengibre e o limão.
3. Introduce los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Coloque os ingredientes na Slow Juicer.

500 ml

Zumo de piña
Sumo de abacaxi

filtro **fino**

300 g de piña
1 abacaxi

50 g de lechuga iceberg
50 g de alface iceberg

½ limón
½ limão

1 naranja
1 laranja

Preparación:
Preparação:

1. Limpia la lechuga.
   Lave a alface.
2. Pela la piña, el limón y la naranja.
   Descasque o abacaxi, o limão e a laranja.
3. Trocea todos los ingredientes e introdúcelos en tu extractor de jugos.
   Corte todos os ingredientes aos pedaços e introduza-os na Slow Juicer.

500 ml

100 ml: 47 kcal / **197** kJ / **9,8** g carbohidratos/*carboidratos* / **1,8** g fibra / **0,2** g grasa/*gordura* / **0,8** g proteína / **Superdigestivo/*Super digestivo*** /

Zumo green vitality
Sumo de vitalidade verde

filtro **fino**

4 kiwis
4 kiwis

1 tallo de apio
1 talo de aipo

1 manzana verde
1 maçã verde

Cubitos de hielo caseros
Cubos de gelo caseiros

Preparación:
Preparação:

1. Pela los kiwis, lava la mazana y trocéala. Limpia el apio.
   Descasque os kiwis, lave a maçã e corte-a aos pedaços. Lave o aipo.
2. Introduce todos los ingredientes en la licuadora o extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora ou Slow Juicer.

350 ml

100 ml: 43 kcal / **180** kJ / **8,9** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,5** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína / Muy rico en **vitamina C**/*Forte em* ***vitamina C*** /

Zumo de melón
Sumo de melão

filtro **fino**

450 g de melón
450 g de melão

½ limón
½ limão

1 cm de jengibre
1 cm de gengibre

3-4 cubitos de hielo caseros
3-4 cubos de gelo caseiro

Preparación:
Preparação:

1. Pela el limón, pela y trocea el melón y el jengibre.
   Descasque o limão, descasque e corte aos pedaços o melão e o gengibre.
2. Introduce todos los ingredientes en tu licuadora o extractor de jugos menos el hielo.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora ou Slow Juicer, exceto o gelo.
3. Sírvelo en un vaso con los hielos.
   Sirva num copo com gelo.

650 ml

100 ml: 32 kcal / **134** kJ / **6,8** g carbohidratos/*carboidratos* / **1** g fibra / **0,1** g grasa/*gordura* / **0,7** g proteína / Rico en **carotenoides,** ideal para combatir la sed con muy pocas calorías
*Rico em **carotenoides,** ideal para combater a sede com muito poucas calorias /*

Zumo de pera con jengibre
Sumo de pera com gengibre

filtro **fino**

2 peras
2 peras

2 tallos de apio
2 talos de aipo

1 lima
1 lima

1 cm jengibre
1 cm gengibre

Preparación:
Preparação:

1. Pela la lima y el jengibre.
   Descasque a lima e o gengibre.
2. Trocea el apio y la pera.
   Corte o aipo e a pera aos pedaços.
3. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos o licuadora.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer ou centrifugadora.

340 ml

100 ml: 29 kcal / **121** kJ /
5,9 g carbohidratos/*carboidratos* / **2,3** g fibra /
0,1 g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína /
Gran **diurético/***Gran* ***diurético*** /

Zumo de piña, melón y lima
Sumo de abacaxi, melão e lima

½ piña
½ abacaxi

1 lima
1 lima

¼ melón
¼ melão

Preparación:
Preparação:

1. Pela la piña, el melón y la lima. Trocea todos los ingredientes.
   Descasque o abacaxi, o melão e a lima. Corte todos los ingredientes aos pedaços.
2. Introduce los ingredientes en tu licuadora.
   Coloque os ingredientes na centrifugadora.

700 ml

100 ml: 38 kcal / **159** kJ / **8,2** g carbohidratos/*carboidratos* / **1,3** g fibra / **0,1** g grasa/*gordura* / **0,5** g proteína / Rico en **carotenoides y digestivo** / *Rico em* ***carotenoides e digestivo*** /

Zumo de tomate y pimiento
Sumo de tomate e pimento

filtro **fino**

1 pimiento rojo
1 pimento vermelho

250 g de tomates
250 g de tomate

1 tallo de apio
1 talo de aipo

½ limón
½ limão

Sal y pimienta
Sal e pimenta

4 ramas de albahaca
4 pés de hortelã

Preparación:
Preparação:

1. Limpia el pimiento, los tomates y el apio.
   Limpe o pimento, os tomates e o aipo.
2. Pela el limón y trocéalo.
   Descasque o limão e corte-o aos pedaços.
3. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

400 ml

100 ml: 26 kcal / **106,5** kJ / **3,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **0** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **1,5** g proteína / Alto en **vitamina C y Licopeno** *Elevado em* ***vitamina C e Licopeno*** /

Zumo de uva y melón
Sumo de uva e melão

420 g de uva blanca
420 g de uvas brancas

1 lima
1 lima

¼ melón
¼ melão

Preparación:
Preparação:

1. Pela el melón y la lima. Trocea todos los ingredientes. Lava y separa las uvas. *Descasque o melão e a lima. Corte todos os ingredientes aos pedaços. Lave e separe as uvas.*
2. Introduce los ingredientes en tu licuadora *Coloque os ingredientes na centrifugadora.*

600 ml

100 ml: 56 kcal / **234** kJ /
12,9 g carbohidratos/*carboidratos* / **0,9** g fibra /
0,1 g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína /
Fuente de **antioxidantes**/*Fonte de* **antioxidantes** /

Zumo de zanahoria y naranja
Sumo de cenoura e laranja

6 zanahorias
6 cenouras

3 naranjas
3 laranjas

Preparación:
Preparação:

1. Lava y pelas las zanahorias. Pelas las naranjas.
   Lave descasque as cenouras. Descasque as laranjas.
2. Introduce todos los ingredientes en tu licuadora.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora.

500 ml

100 ml: 41 kcal / **172** kJ /
8,4 g carbohidratos/*carboidratos* / **2,4** g fibra /
0,2 g grasa/*gordura* / **1** g proteína /
Muy rico en **carotenoides y vitamina C**
Elevado rico em **carotenoides e vitamina C** /

Zumo de zanahoria, piña y naranja
Sumo de cenoura, abacaxi e laranja

2 zanahorias
2 cenouras

2 naranjas
2 laranjas

¼ piña
¼ abacaxi

Preparación:
Preparação:

1. Pela las zanahorias, la naranja y la piña. Trocéalo todo.
   Descasque as cenouras, a laranja e o abacaxi. Corte todos os ingredientes aos pedaços.
2. Introduce poco a poco los ingredientes en tu licuadora.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na centrifugadora.

400 ml

100 ml: 44 kcal / **184** kJ / **9,5** g carbohidratos/*carboidratos* / **2** g fibra / **0,2** g grasa/*gordura* / **0,8** g proteína / Rico en **vitamina A y potasio** / *Rico em* ***vitamina A e potássio*** /

Zumo purificador
Sumo purificador

filtro **fino**

2 manzanas Fuji
2 maçãs Fuji

1 pera
1 pera

¼ de pepino
¼ de pepino

15 g de espinacas baby
15 g de espinafres baby

½ tallo de apio
½ talo de aipo

½ lima
½ lima

¼ de aguacate
¼ de abacate

1 c.c. de semillas de lino
1 c.c. de sementes de linhaça

Preparación:
Preparação:

1. Lava las frutas y las verduras. Exprime el zumo de media lima. Quita el hueso del aguacate y retira la carne con ayuda de un cuchillo.
   Lave as frutas e as verduras. Esprema o sumo de meia lima. Retire o caroço do abacate e a polpa com a ajuda de uma colher.
2. Introduce poco a poco todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Introduza todos os ingredientes aos poucos na Slow Juicer.

500 ml

100 ml: 62 kcal / **260** kJ /
10 g carbohidratos/*carboidratos* / **2,6** g fibra /
2 g grasa/*gordura* / **0,7** g proteína /
Antioxidante y rico en **ácidos grasos insaturados**
Antioxidante *e rico em* ***ácidos gordos insaturados*** /

Zumo súper ‘healthy’
Sumo super saudável

filtro **fino**

3 manzanas Granny Smith
3 maçãs Granny Smith

60 g de espinacas baby
60 g de espinafres baby

2 limones
2 limões

60 g de col rizada
60 g de couve

80 ml de agua de coco o agua
80 ml água de coco ou água

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas y quítales el corazón. Lava y trocea las espinacas y la col. Pela los limones.
   Lave as maçãs e retire o centro. Lave e corte os espinafres e a couve aos pedaços. Descasque os limões.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos excepto el agua.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer, exceto a água.
3. Incorpora el agua al final del proceso.
   Adicione a água no final do processo.

680 ml

100 ml: 43 kcal / **180** kJ / **8,2** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,5** g fibra / **0,3** g grasa/*gordura* / **0,8** g proteína / Fuente de **ácido fólico y vitamina C** / *Fonte de* ***ácido fólico e vitamina C*** /

El aliado para el invierno
O seu aliado para o inverno

filtro **fino**

1 manzana
1 maçã

2 naranjas
2 laranjas

1cm de jengibre
1cm de gengibre

¼ de limón
¼ de limão

Preparación:
Preparação:

1. Pela todos los ingredientes y córtalos en cuartos.
   Descasque todos os ingredientes e corte-os em quartos.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.

Consejo Bosch:
Al pelar los cítricos es importante quitar la parte blanca. Aporta mucho amargor a los zumos.

Recomendação Bosch:
Quando descascar os citrinos, retire toda a parte branca, pois dá um sabor amargo aos sumos.

450 ml

100 ml: 43 kcal / **180** kJ / **9,1** g carbohidratos/*carboidratos* / **1,9** g fibra / **0,1** g grasa/*gordura* / **0,8** g proteína / Rico en **vitamina C** y **carotenoides** / *Rico em* ***vitamina C e carotenoides*** /

100 ml: 48 kcal / **201** kJ /
10,3 g carbohidratos/*carboidratos* / **2,3** g fibra /
0,2 g grasa/*gordura* / **0,6** g proteína /
Rico en **vitamina A y potasio**
*Rico em **vitamina A e potássio** /*

Zumo energizante
Sumo energizante

filtro **fino**

80 g de remolacha fresca
80 g de beterraba fresca

180 g de zanahorias
180 g de cenouras

2 manzanas
2 maçãs

2 c.s. de zumo de limón
2 c.s. de sumo de limão

3-4 cubitos de hielo caseros
3-4 cubos de gelo caseiros

Preparación:
Preparação:

1. Pela o limpia las zanahorias, la remolacha y las manzanas. Exprime el zumo de un limón y reserva 2 c.s.
   Descasque ou lave as cenouras, a beterraba e as maçãs. Esprema o sumo de um limão e reserve 2 c.s. de sumo.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos o licuadora.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer ou centrifugadora.

350 ml

Zumo detoxificante
Sumo detox

filtro **fino**

2 manzanas rojas
2 maçãs vermelhas

120 g de col verde
120 g de couve

2 tallos de apio
2 talos de aipo

½ pomelo
½ toranja

Preparación:
Preparação:

1. Limpia todos los ingredientes. Pela el pomelo y corta en trozos no muy grandes la col.
   Lave todos os ingredientes. Descasque a toranja e corte a couve em pedaços médios.
2. Introduce todos los alimentos en la licuadora o extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na centrifugadora ou Slow Juicer.

480 ml

100 ml: 42 kcal / **176** kJ / **8,7** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,5** g fibra / **0,3** g grasa/*gordura* / **0,9** g proteína / Fuente de **potasio y ácido fólico** *Fonte de* ***potássio e ácido fólico*** /

Zumo de primavera
Sumo de primavera

filtro **fino**

3 manzanas verdes
3 maçãs verdes

1 tallo de apio
1 talo de aipo

1 pepino
1 pepino

2.c.s. de zumo de limón
2.c.s. de sumo de limão

3-4 cubitos de hielo caseros
3-4 cubos de gelo caseiros

Preparación:
Preparação:

1. Lava las manzanas, el apio y el pepino. Exprime un limón y reserva 2 c.s.
   Lave as maçãs, o aipo e o pepino. Esprema um limão e reserve 2 c.s. de sumo
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos, excepto el hielo. Sirve el zumo con los hielos.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer, exceto o gelo. Sirva o sumo com o gelo.

400 ml

100 ml: 45 kcal / **188** kJ / **10,1** g carbohidratos/*carboidratos* / **2** g fibra / **0,5** g grasa/*gordura* / **0,2** g proteína / Fuente de **potasio y ácido fólico** / *Fonte de* ***potássio e ácido fólico*** /

Zumo de zanahoria y cítricos
Sumo de cenoura e citrinos

filtro **fino**

2 zanahorias
2 cenouras

2 naranjas
2 laranjas

2 c.s. de zumo de limón
2 c.s. de sumo de limão

130 g de caquis
130 g de dióspiro

Preparación:
Preparação:

1. Lava, pela y corta las zanahorias y los caquis. Exprime el zumo de limón.
   Lave, descasque e corte as cenouras e os dióspiros. Esprema o sumo do limão.
2. Introduce todos los ingredientes en tu extractor de jugos.
   Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.

530 ml

100 ml: 57 kcal / **238** kJ / **12,3** g carbohidratos/*carboidratos* / **2,8** g fibra / **0,2** g grasa/*gordura* / **1,1** g proteína / Rico en **carotenoides/***Rico em* ***carotenoides*** /

Más que zumos
Mais do que sumos

Batido de frutas del bosque

filtro **grueso**

150 g de fresas, moras y frambuesas (frescas o congeladas)

1 c.c. jarabe de arce

4 hojas de menta

Preparación:

1. Cuidadosamente lava las moras (si no están congeladas). Quítales el tallo a las fresas.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos excepto el jarabe de arce.
3. Añade el jarabe de arce según tu gusto.
4. Puedes tomarte el batido en un vaso con bálsamo de limón o verterlo en un bol y tomarlo con cereales para desayunar.

400 ml

100 ml: 72 kcal / **300** kJ / **2,5** g carbohidratos / **2,5** g fibra / **1** g grasa / **2** g proteína / Alto en **polifenoles** /

Sopa de apio

por ración: 145 kcal / **304** kJ / **16** g carbohidratos / **2,5** g fibra / **0,5** g grasa / **1,7** g proteína / Rica en **potasio** /

filtro **grueso**

500 g de apio

2 manzanas verdes

1 puñado de espinacas baby

1 patata grande

Sal, pimienta y curry en polvo

Preparación:

1. Pela la patata. Lava las manzanas y la patata. Trocéalas.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor.
3. Calienta la sopa de apio en una cacerola. Cocina durante 10 minutos removiendo de vez en cuando. Añade sal, pimienta y curry al gusto.

Consejo Bosch:
Las manzanas ayudan a quitarle acidez a la sopa y a dar un toque refrescante. Si prefieres no añadirle patata a la sopa, usa el filtro fino en vez del filtro grueso.
¡Un apetitivo perfecto para una tarde de verano si lo sirves frio!

800 ml

Batido de frutos silvestres

150 g de morangos, amoras e framboesas (frescas ou congeladas)

filtro ***grosso***

1 c.c. xarope de ácer

4 folhas de hortelã

Preparação:

1. *Lave as amoras cuidadosamente (se não estiverem congeladas). Retire o pé aos morangos.*
2. *Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer, exceto o xarope de ácer.*
3. *Adicione o xarope de ácer a gosto.*
4. *Sirva o batido num copo com bálsamo de limão ou tome ao pequeno-almoço numa taça e adicione cereais.*

400 ml

***100 ml: 72** kcal / **300** kJ / **2,5** g carboidratos / **2,5** g fibra / **1** g gordura / **2** g proteína / Elevado teor de **polifenóis** /*

Sopa de aipo

por dose: 145 kcal / **304** kJ / **16** g carboidratos / **2,5** g fibra / **0,5** g gordura / **1,7** g proteína / Rica en **potássio** /

500 g de aipo

2 maçãs verdes

filtro **grosso**

1 mão cheia de espinafres baby

1 batata grande

sal, pimenta e pó de caril

Preparação:

1. Descasque a batata. Lave as maçãs e a batata. Corte aos pedaços.
2. Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.
3. Aqueça a sopa de aipo num tacho e cozinhe durante 10 minutos mexendo de vez em quando. Acrescente sal, pimenta e pó de caril a gosto.

Recomendação Bosch:
As maçãs ajudam a retirar a acidez da sopa e a dar um toque de frescura. Se preferir não acrescentar batata à sopa, utilize o filtro fino em vez do filtro grosso.
Sirva frio e terá um aperitivo perfeito para uma tarde de verão!

800 ml

Sopa de calabaza

Preparación:

1. Pela la calabaza y quita las semillas. Córtala en trozos pequeños. Lava los calabacines, córtalos en 3 trozos y cada trozo en tiras.
2. Pon la palanca en posición de cierre.
3. Incorpora los ingredientes.
4. Mezcla la pulpa del contenedor con el jugo en una cacerola. Añade la crema y 400 ml de agua, el concentrado de caldo de verduras, un poco de sal, pimienta y nuez moscada. Hierve todo durante 10 minutos, asustando la sopa de vez en cuando.
5. Sírvela en bols y adórnalos con un poco de aceite de semillas de calabaza.

Consejo Bosch:
Exprime las verduras antes de cocinarlas, así ahorrarás tiempo de cocinado y preservarás micronutrientes de los alimentos. Si quieres una textura más suave, bate la sopa un par de segundos con una batidora de mano.

filtro **grueso**

1 kg de calabaza

2 calabacines amarillos

200 ml de crema

1 c.s de aceite de semillas de calabaza

1 c.s de concentrado de caldo de verduras

Sal, pimienta y nuez moscada

1.600 ml

por ración: 62 kcal / **262** kJ / **1,5** g carbohidratos / **0,5** g fibra / **4,5** g grasa / **4,7** g proteína / Particularmente rico en **provitamina A** /

Sopa de abóbora

Preparação:

1. *Descasque a abóbora e retire as sementes. Corte-a em pedaços pequenos. Lave as courgettes, corte-as em 3 pedaços e cada pedaço em tiras.*
2. *Coloque a alavanca na posição fechada.*
3. *Incorpore todos os ingredientes.*
4. *Misture a polpa no depósito com os sucos num tacho. Adicione as natas e 400 ml de água, o caldo de verduras, uma pitada de sal, pimenta e noz moscada. Deixe ferver durante 10 minutos, mexendo a sopa de vez em quando.*
5. *Sirva em taças e enfeite com um pouco de óleo de sementes de abóbora.*

Recomendação Bosch:
Esprema as verduras antes de as cozinhar. Assim, poupará tempo e conservará os micronutrientes dos alimentos. Se pretender uma textura mais suave, misture a sopa com uma varinha manual durante uns segundos.

filtro ***grosso***

1 kg de abóbora

2 courgettes amarelas

200 ml de natas

1 c.s de óleo de sementes de abóbora

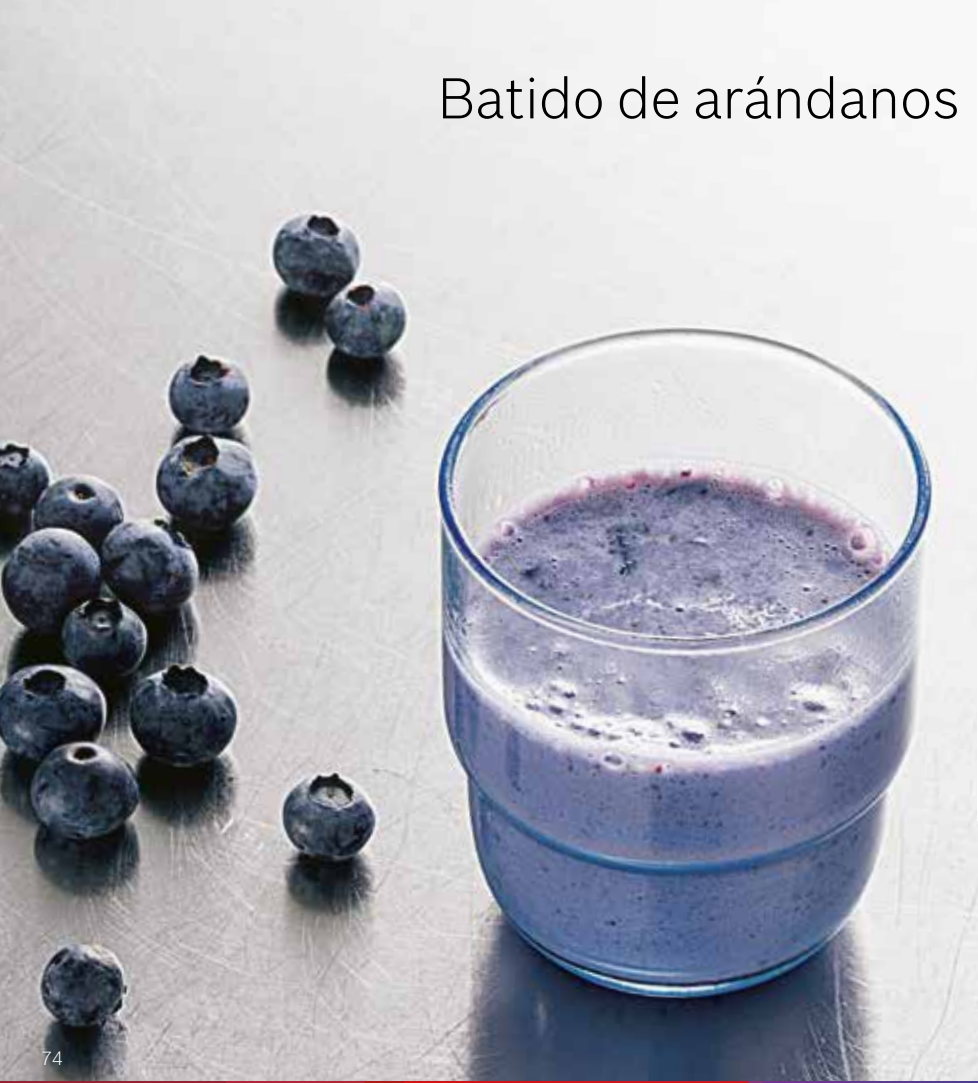
1 c.s de caldo de legumes

Sal, pimenta e noz moscada

1.600 ml

por dose: ***62*** *kcal /* ***262*** *kJ /*
1,5 *g carboidratos /* ***0,5*** *g fibra /*
4,5 *g gordura /* ***4,7*** *g proteína /*
Particularmente rico em ***provitamina A*** */*

Batido de arándanos



filtro **grueso**

250 g de arándanos

200 ml de leche

1 c.s. de miel

Preparación:

1. Lava los arándanos.
2. Pon la palanca en posición cerrada.
3. Introduce la leche en el extractor y ponlo en marcha. Poco a poco ve incorporando los arándanos.
4. Cuando el nivel de zumo sea elevado, abre la salida de jugos y deja que el zumo caiga a la jarra.
5. Pon la palanca en posición intermedia y deja que la pulpa caiga en el contenedor.
6. Cuando el zumo esté listo, endúlzalo al gusto con miel.

400 ml

100 ml: 207,5 kcal / **295,5** kJ / **13** g carbohidratos / **1,5** g fibra / **1** g grasa / **2,5** g proteína / Rico en **hierro y potasio** /

Leche de almendras

filtro **fino**

200 g de almendras

Preparación:

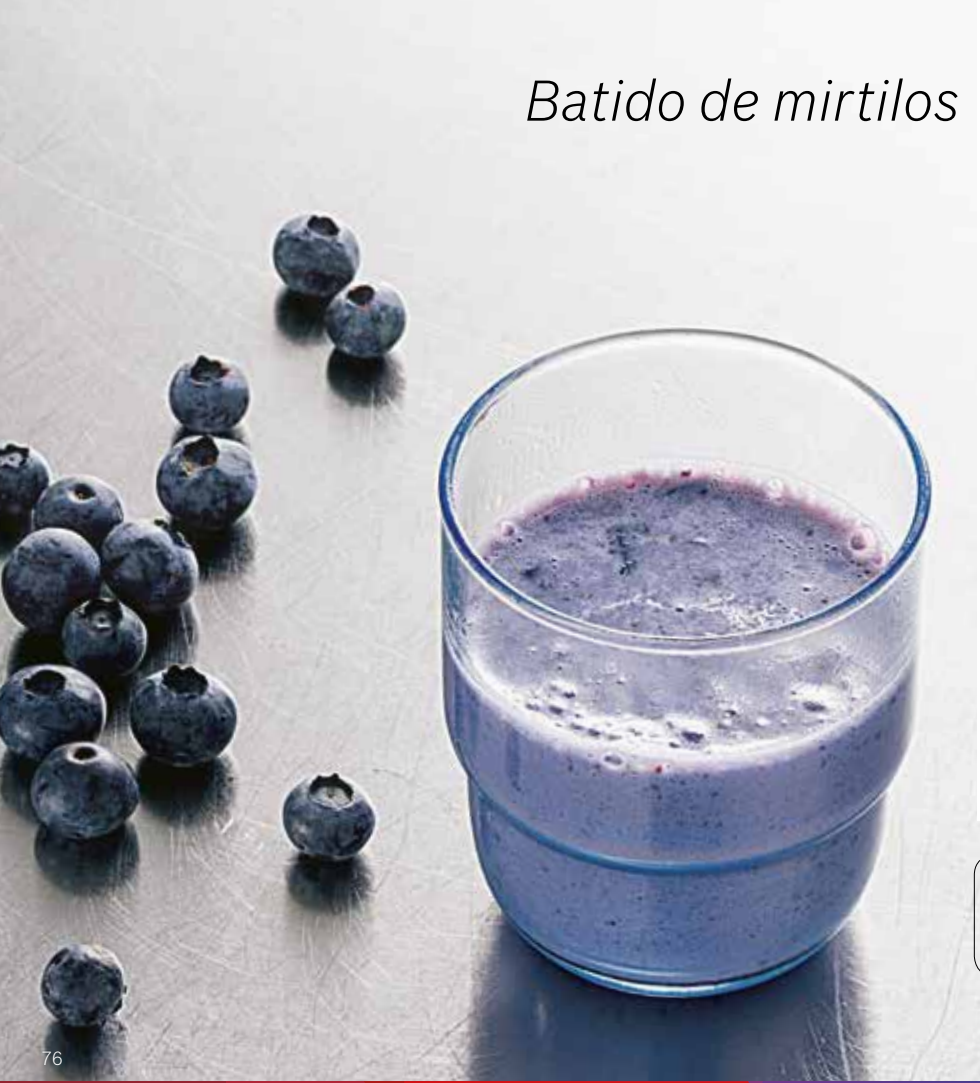
1. Pon las almendras a remojo en un litro de agua durante 12 horas aproximadamente. Después, desecha el agua utilizada y mezcla las almendras con 700 ml de agua.
2. Utiliza el filtro fino. Bloquea la salida de jugos y pon la palanca en posición cerrada.
3. Vierte un poco de la mezcla de las almendras con el agua en el extractor de jugos. Ponlo en funcionamiento y poco a poco ve añadiendo la mitad de la mezcla de almendras y agua.
4. Cuando el nivel de leche de almendras deje de aumentar, abre la salida de jugos para dejar salir la leche de almendras obtenida.
5. Pon la palanca en la posición intermedia, para que los residuos del filtro puedan ser expulsados.
6. Vuelve a poner la palanca en la posición de cerrado y a bloquear la salida de jugos. Repite los pasos 3 y 5.
7. La leche casera de almendras se conserva, al menos, tres días en el frigorífico.

Consejo Bosch:
La proporción de almendras en la leche de almendras casera es mucho mayor que en la que se compra preparada. Además, no contiene aditivos. Esto es lo que hará que tu leche de almendras casera sea única y tenga un sabor natural.

400 ml

100 ml: 151 kcal / **634** kJ / **29** g carbohidratos / **4** g fibra / **4** g grasa / **3** g proteína / Rico en **potasio y magnesio** /

Batido de mirtilos



filtro **grosso**

250 g de mirtilos

200 ml de leite

1 c.s. de mel

Preparação:

1. *Lave os mirtilos.*
2. *Coloque a alavanca na posição fechada.*
3. *Introduza o leite na Slow Juicer e ligue-a. Incorpore os mirtilos aos poucos.*
4. *Quando o nível do sumo subir, abra a saída e deixe que o sumo verta no jarro.*
5. *Coloque a alavanca na posição intermédia e deixe que a polpa caia no depósito.*
6. *Quando o sumo estiver pronto, adoce a gosto com mel.*

400 ml

***100 ml: 207,5** kcal / **295,5** kJ / **13** g carboidratos / **1,5** g fibra / **1** g gordura / **2,5** g proteína / Rico em **ferro e potássio** /*

Leite de amêndoas

filtro ***fino***

200 g de amêndoas

Preparação:

1. *Deixe as amêndoas de molho num litro de água durante cerca de 12 horas. Em seguida, despeje a água e misture as amêndoas en 700 ml de água.*
2. *Utilize o filtro fino. Bloqueia e saída do sumo e coloque a alavanca na posição fechada.*
3. *Verta um pouco da mistura das amêndoas com a água na Slow Juicer. Ligue-a e adicione metade da mistura das amêndoas com a água.*
4. *Quando o nível do leite de amêndoas parar de subir, abra a saída do sumo para deixar sair o leite.*
5. *Coloque a alavanca na posição intermédia para libertar os resíduos do filtro.*
6. *Volte a colocar a alavanca na posição fechada para bloquear a saída do sumo. Repita os passos 3 e 5.*
7. *O leite de amêndoas caseiro conserva-se, no mínimo durante três dias no frigorífico.*

Recomendação Bosch:
A proporção de amêndoas no leite de amêndoas caseiro é muito superior à que se encontra no leite de compra. Além disso, não contém aditivos. É isto que fará com que o seu leite de amêndoas seja único e tenha um sabor natural.

400 ml

100 ml: 151 *kcal /* ***634*** *kJ /* ***29*** *g carboidratos /* ***4*** *g fibra /* ***4*** *g gordura /* ***3*** *g proteína / Rico em* ***potássio y magnésio*** */*

Polos de frutas del bosque

600 g de mezcla de frutas del bosque
(fresas, moras y frambuesas) frescas o congeladas

½ rama de vainilla

150 g de yogur

1 – 2 c.s. de miel

filtro **grueso**

Preparación:

1. Lava las fresas y quítales el rabillo. Lava el resto de las frutas. Saca la vainilla de la rama con ayuda de un cuchillo.
2. Utiliza el filtro grueso, pon la palanca en posición cerrada y cierra la salida de líquidos.
3. Reserva un cuarto de las frutas del bosque e introduce el resto en tu extractor de jugos y añade la vainilla.
4. Cuando veas que el contenido comienza a presionar la salida de pulpa, cambia la palanca a posición intermedia para que la pulpa pueda salir al contenedor.
5. Cuando ya no aumente más el nivel de pulpa, mézclala con el yogur y las frutas que habías reservado y añade un poco de miel para endulzar.
6. Introduce la mezcla en moldes para helados.

600 ml / 8 helados

por porción: 50 kcal / **214** kJ /
8 g carbohidratos / **1** g fibra /
1 g grasa / **2** g proteína /
Alto en **fibra y polifenoles** /

Gelado de gelo de frutos do bosque

Preparação:

1. *Lave os frutos e retire o raspe a baunilha da vagem com a aajuda da faca.*
2. *Coloque o filtro grosso e a alavanca na posição fechada e feche a saida de líquidos.*
3. *Guarde um quarto dos frutos do bosque e introduza o resto na Slow Juicer e adicione a baunilha.*
4. *Quando vir que a polpa começa a fazer pressão até à saída do depósito, mude a alavanca para a posição intermédia para que a polpa possa sair.*
5. *Quando existir demasiada polpa na Slow Juicer, rode a alavanca para a posição intermédia para que a polpa possa cair no depósito externo.*
6. *Coloque a mistura em moldes pra gelados.*

filtro ***grueso***

600 g de: morangos, framboesas e mirtilos (frescos ou congelado)

1/2 de vagem de baunilha

150g de iogurte

1-2 c.s. de sopa de mel

600 ml / 8 gelados

***por porción:* 50** *kcal /* **214** *kJ /*
8 *g carboidratos / 1 g fibra /*
1 *g gordura /* **2** *g proteína /*
Elevado teor de ***fibra e polifenóis*** */*

Leche de soja

filtro **fino**

100 g de habas de soja secas

Preparación:

1. Hierve dos litros de agua, añade la soja y retira la mezcla del fuego. Deja reposar durante 10 horas aproximadamente.
2. Desecha el agua utilizada y mezcla la soja con 750 ml de agua limpia.
3. Cierra la salida de jugos y pon la palanca en posición cerrada.
4. Vierte un poco de la mezcla de soja y agua en el interior del extractor de jugos. Ponlo en funcionamiento. Poco a poco ve añadiendo la mitad de la mezcla. Repite el proceso tantas veces como haga falta hasta alcanzar la textura deseada.
5. Cuando no se extraiga más jugo, abre la salida y deja que la leche de soja termine de caer.
6. Pon la palanca en la posición abierta, para que los residuos del filtro puedan ser expulsados al contenedor de pulpa.
7. Vuelve a cerrar la salida de jugos y pon la palanca en posición de cerrado. Repite los pasos 4 y 6.
8. Hierve la leche de soja durante 10 minutos, asustándola de vez en cuando. Luego déjala enfriar. Se conservará en el frigorífico al menos 3 días.

Consejo Bosch:
Puedes aderezar la leche con sal y comino o endulzarla con jarabe de arroz, sirope de arce o miel.

por ración: 9 kcal / **38** kJ / **0,5** g carbohidratos / **0,5** g fibra / **0,5** g grasa / **1** g proteína / Particularmente rico en **proteínas vegetales** /

800 ml

Mermelada de frambuesa

filtro **fino**

1400 g de frambuesas

500 g de azúcar

1 limón

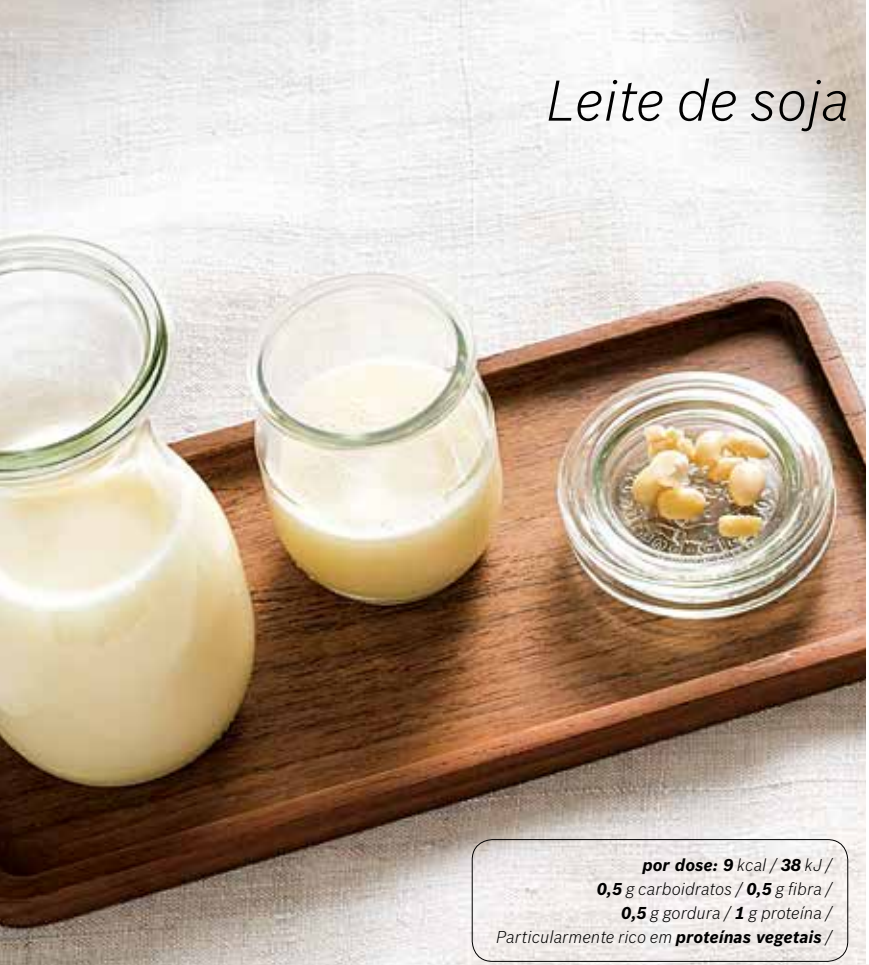
Preparación:

1. Lava las frambuesas si fuera necesario. Pela el limón y córtalo en trozos.
2. Introduce todos los ingredientes en el extractor de jugos.
3. Mide 1000 ml de zumo. Mezcla el zumo y el azúcar en una olla grande, llévalo a la ebullición, removiendo constantemente con una cuchara de madera. Deja que la mermelada hierva a fuego lento. Remueve la mermelada, extrae la cuchara para comprobar la textura. Cuando las últimas gotas empiezan a quedarse pegadas, quiere decir que la mermelada está lista.
4. Una vez lista la mermelada, viértela en frascos y tápalos inmediatamente.

1.200 ml

por ración: 103 kcal / **431** kJ / **24,5** g carbohidratos / **0,5** g fibra / **0,5** g grasa / **0,5** g proteína / Alto en **magnesio y potasio** /

Leite de soja



por dose: ***9*** *kcal /* ***38*** *kJ /*
0,5 *g carboidratos /* ***0,5*** *g fibra /*
0,5 *g gordura /* ***1*** *g proteína /*
Particularmente rico em ***proteínas vegetais*** */*

filtro ***fino***

100 g de sementes de soja secas

Preparação:

1. *Ferva dois litros de água, adicione a soja e retire a mistura do lume. Deixe repousar durante 10 horas aproximadamente.*
2. *Despeje a água utilizada e misture a soja com 750 ml de água limpa.*
3. *Feche a saída dos sumos e coloque a alavanca na posição fechada.*
4. *Verta um pouco da mistura da soja e água no interior da Slow Juicer e ligue-a. Adicione aos poucos metade da mistura. Repita o processo as vezes que forem necessárias até obter a consistência desejada.*
5. *Quando não sair mais líquido, abra a saída e deixe que o leite de soja acabe de sair.*
6. *Coloque a alavanca na posição aberta para libertar os resíduos do filtro do depósito da polpa.*
7. *Volte a fechar s saída dos sumos e coloque a alavanca na posição fechada. Repita os passos 4 e 6.*
8. *Ferva o leite de soja durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Em seguida, deixe arrefecer. Conserva-se no frigorífico durante, no mínimo, 3 dias.*

Recomendação Bosch:
Pode adicionar ao leite sal e cominhos ou adoçar com xarope de arroz, xarope de ácer ou mel.

800 ml

Marmelada de framboesa

1400 g de framboesas

filtro ***fino***

500 g de açúcar

1 limão

Preparação:

1. *Lave as framboesas. Descasque o limão e corte-o em pedaços.*
2. *Coloque todos os ingredientes na Slow Juicer.*
3. *Meça 1000 ml de sumo e misture com o açucar numa panela grande. Deixe levantar fervura, mexendo sempre com uma colher de madeira. Deixe que a marmelada ferva em lume brando. Retire a marmelada e a colher para comprovar a consistência. Quando os últimos pingos de marmelada começarem a pegar, significa que a marmelada está pronta.*
4. *Assim que estiver pronta, coloque a marmelada em frascos e tape-os imediatamente.*

1.200 ml

***por dose:* 103** *kcal /* **431** *kJ /* **24,5** *g carboidratos /* **0,5** *g fibra /* **0,5** *g gordura /* **0,5** *g proteína /*
Rico em ***magnésio e potássio*** */*

Helado de plátano y almendras

por ración: 151 kcal / **634** kJ / **29** g carbohidratos / **4** g fibra / **4** g grasa / **3** g proteína / Rico en **potasio y magnesio** /

Filtro **sorbete**

3 plátanos

1 c.s. de zumo de limón

3 c.s. de almendras

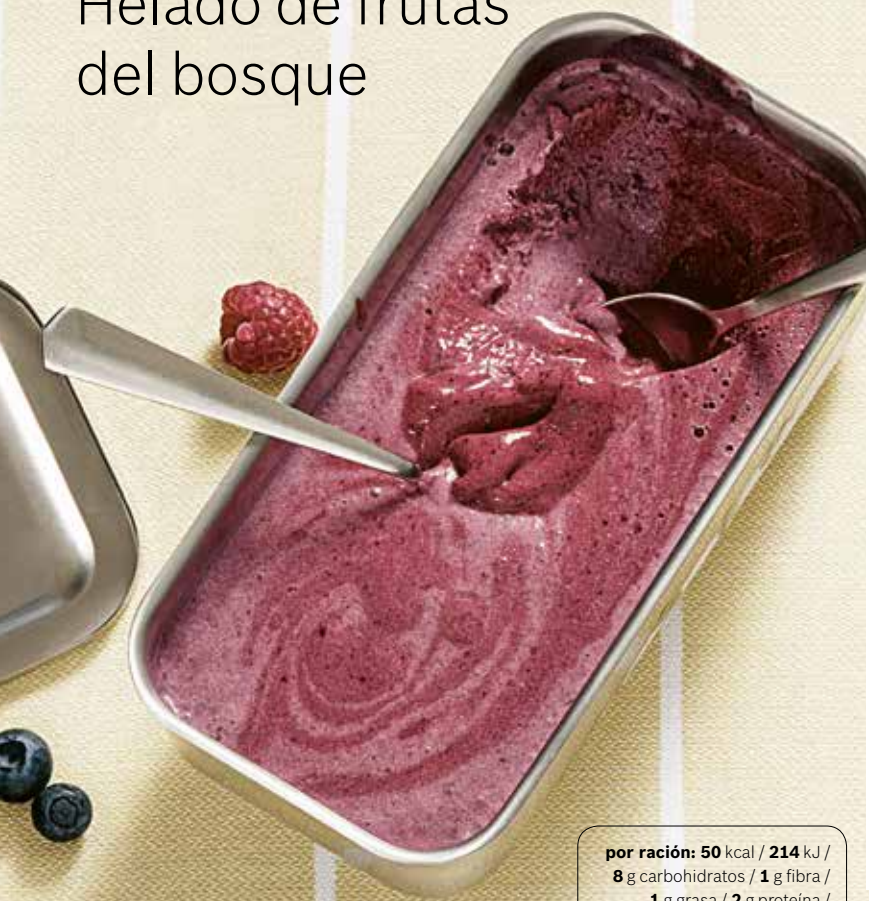
1 c.s. de bayas

Preparación:

1. Pela los plátanos y córtalos en trozos de 3 cm aproximadamente. En un recipiente vierte el zumo de limón encima de los trozos de plátano y congélalo durante 4 horas.
2. Fríe las almendras en una sartén (con aceite o grasa). Déjalas enfriar y machácalas. Empápalas con las bayas en un poco de agua.
3. Monta el extractor con el filtro grueso. Pon la palanca en posición cerrada.
4. Introduce algunos trozos de plátano congelado dentro de extractor y enciende la máquina. Ve añadiendo el resto de trozos poco a poco. Cuando hayas terminado, abre inmediatamente la palanca y ponla en posición intermedia, de esta forma irá cayendo la pulpa a su contenedor.
5. Una vez terminado, introduce la crema unos minutos en el congelador. Después, espolvorea por encima un poco de la mezcla de almendras y bayas. Sirve inmediatamente.

400 ml

Helado de frutas del bosque



Filtro **sorbete**

150 g de: fresas, frambuesas y arándanos (frescas o congeladas)

200 ml de nata montada

100 ml de leche condensada

100 ml de leche

4 c.s de miel

Preparación:

1. No laves las frutas congeladas, deja solo que se descongelen un poco. Corta los tallos verdes de las fresas. Mézclalas con el resto de frutas en un recipiente aparte.
2. Coloca el filtro grueso. Coloca la palanca en posición cerrada.
3. Introduce parte de la mezcla de frutas en el extractor. Ponlo en marcha. Poco a poco ve añadiendo la mitad de la mezcla de frutas.
4. Cuando observes que la pulpa empieza a presionar la salida hacia el depósito, cambia la palanca a la posición intermedia, para que la pulpa pueda ir saliendo.
5. Cuando haya mucha pulpa en el extractor, gira la palanca para que caiga al contenedor externo.
6. Mezcla el jugo con yogur y bayas y endúlzalo al gusto con miel. Vierte todo en los moldes individuales e introdúcelos en la nevera.

800 ml

por ración: 50 kcal / **214** kJ / **8** g carbohidratos / **1** g fibra / **1** g grasa / **2** g proteína / Alto en **fibra y polifenoles** /

Gelado de banana e amêndoas

***por dose: 151** kcal / **634** kJ / **29** g carboidratos / **4** g fibra / **4** g gordura / **3** g proteína / Rico em **potássio e magnésio** /*

Filtro ***sorvete***

3 bananas

1 c.s. de zumo de limão

3 c.s. de amêndoas

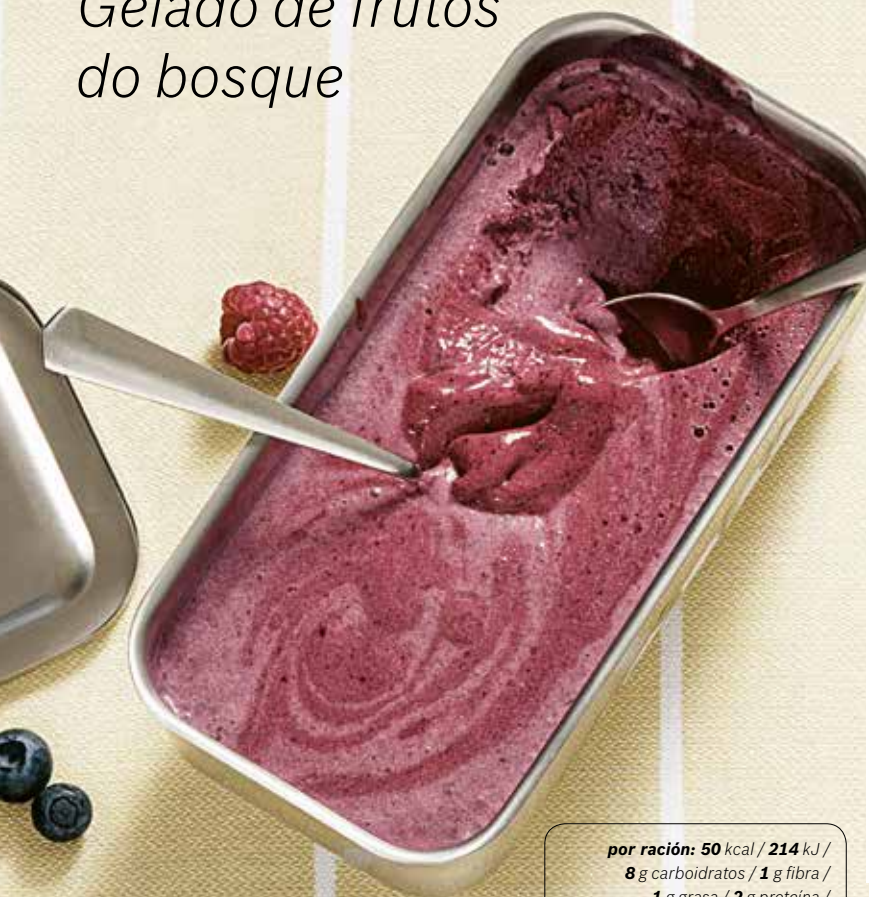
bagas de goji

Preparação:

1. *Descasque as bananas e corte-as em pedaços com cerca de 3 cm. Num recipiente, esprema o sumo do limão por cima dos pedaços de banana e congele durante 4 horas.*
2. *Salteie as amêndoas numa frigideira (com óleo ou outra gordura). Deixe arrefecer e triture-as. Demolhe-as juntamente com as bagas de goji num pouco de água.*
3. *Coloque filtro grosso na Slow Juicer. Coloque a alavanca na posição fechada.*
4. *Introduza alguns pedaços de banana congelada na Slow Juicer e ligue-a. Adicione os restantes pedaços aos poucos. Quando terminar, abra a alavanca imediatamente e coloque-a na posição intermédia, para que a polpa caia no depósito.*
5. *Quando terminar, leve o creme durante uns minutos ao frigorífico. Em seguida, salpique por cima um pouco da mistura de amêndoas e bagas de goji. Sirva de imediato.*

400 ml

Gelado de frutos do bosque



por ración:* 50** *kcal /* **214** *kJ /* **8** *g carboidratos /* **1** *g fibra /* **1** *g grasa /* **2** *g proteína / Elevado teor de* ***fibra e polifenóis */*

Filtro ***sorvete***

150 g de: morangos, framboesas e mirtilos (frescos ou congelados)

200 ml de natas batidas

100 ml de leite condensado

100 ml de leite

4 c.s de mel

Preparação:

1. *Não lave as frutas congeladas. Deixe apenas a descongelar um pouco. Corte os pés dos morangos. Misture-os com as restantes frutas num recipiente separado.*
2. *Coloque o filtro grosso e a alavanca na posição fechada.*
3. *Introduza parte da mistura de frutas na Slow Juicer e ligue-a. Adicione aos poucos metade da mistura de frutas.*
4. *Quando vir que a polpa começa a fazer pressão até à saída do depósito, mude a alavanca para a posição intermédia para que a polpa possa sair.*
5. *Quando existir demasiada polpa na Slow Juicer, rode a alavanca para que a polpa possa cair no depósito externo.*
6. *Misture o sumo com o iogurte e as bagas e adoce a gosto com mel. Verte o preparado em formas individuais e coloque no congelador.*

800 ml

Tarta de zanahoria

por porción: 191 kcal / **737** kJ /
27 g carbohidratos / **2** g fibra /
4 g grasa / **2** g proteína /
Rico en **carotenos** /

Preparación:

1. Lava o pela las zanahorias.
2. Cierra la salida de jugos y pon la palanca en posición cerrada.
3. Pon el extractor de jugos en funcionamiento e introduce poco a poco los trozos de zanahoria.
4. Cuando veas que la pulpa comienza a presionar la salida de la pulpa (que está cerrada), cambia la palanca a la posición intermedia para que la pulpa comienza a caer al depósito.
5. Cuando ya no salga más jugo, abre la salida de jugos y recoge el zumo. Bébete el zumo y guarda la pulpa, unos 175 g para la tarta.
6. Precalienta el horno a 170ºC y engrasa un molde desmontable (20 cm). Bate los huevos con el azúcar y la mantequilla hasta que esté cremoso. Mezcla la harina con las nueces cortadas con la pulpa de zanahoria, la levadura, la canela y una pizca de sal. Mezcla el resultado con los huevos. Vierte la masa en el molde, mételo en el horno en la segunda altura más baja y déjalo cocer durante 45 minutos.

Consejo Bosch:
La tarta de zanahoria siempre queda mejor si la espolvoreas con un poco de azúcar glas.

filtro **fino**

7-8 zanahorias

3 huevos

6 nueces partidas por la mitad

3 c.s de mantequilla o aceite

½ c.c de canela

10 g de levadura en polvo (3 c.c)

175 g de azúcar

200 g de harina de trigo

Sal

1 tarta

Bolo de cenoura

***por porção: 191** kcal / **737** kJ / **27** g carboidratos / **2** g fibra / **4** g gordura / **2** g proteína / Rico em **carotenos** /*

Preparação:

1. *Lave ou descasque as cenouras.*
2. *Feche a saída dos sumos e coloque a alavanca na posição fechada.*
3. *Ligue a Slow Juicer e introduza aos poucos os pedaços de cenoura.*
4. *Quando vir que a polpa começa a fazer pressão até à saída do depósito (que está fechada), mude a alavanca para a posição intermédia para que a polpa possa cair no depósito.*
5. *Quando já não sair mais sumo, abra a saída e recolha o sumo. Beba-o sumo e guarde cerca de 175 g de polpa para o bolo.*
6. *Aqueça o forno a 170 ºC e unte uma forma desmontável (20 cm). Bata os ovos com o açucar e a manteiga até ficar cremoso. Misture a farinha com as nozes partidas e adicione a polpa de cenoura, o fermento, a canela e uma pitada de sal. Incorpore os ovos. Verta a massa na forma, coloque no forno no penúltimo nível mais baixo e deixe cozer durante 45 minutos.*

Recomendação Bosch:
O bolo de cenoura fica sempre melhor se espalhar um pouco de açucar em pó por cima.

filtro ***fino***

7-8 cenouras

3 ovos

6 nozes partidas ao meio

3 c.s de manteiga ou óleo

½ c.c de canela

10 g de fermento em pó (3 c.c)

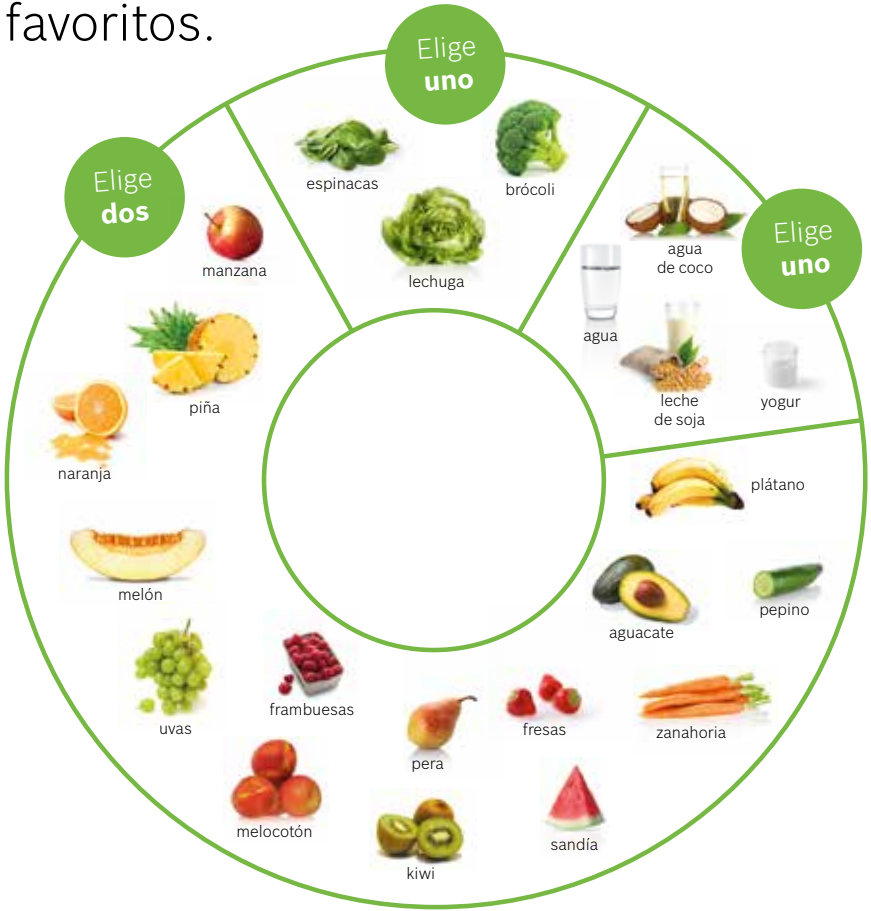
175 g de açúcar

200 g de farinha de trigo

Sal

1 torta

Combina tus ingredientes favoritos.



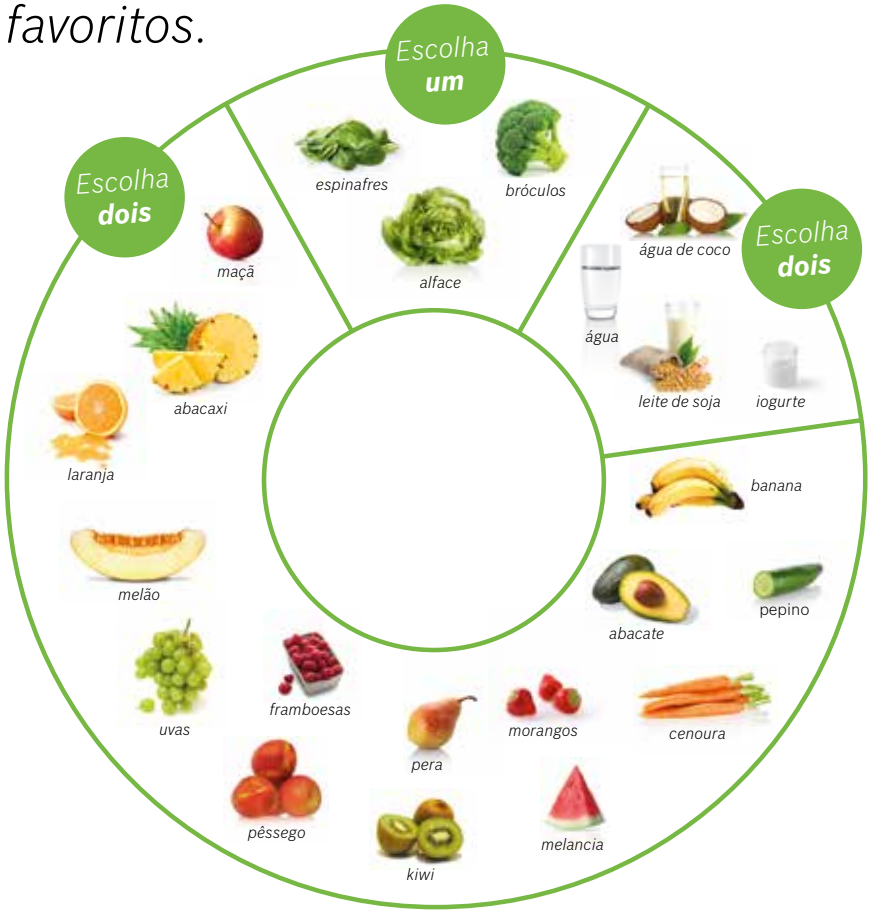
Combina las frutas, verduras y hortalizas que más te gusten y crea tus propias recetas.

Disfruta de deliciosos zumos que te ayudan a cuidarte.

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

www.cuidateconbosch.es

Combine os seus ingredientes favoritos.



Combine as suas frutas e legumes favoritos e crie as suas próprias receitas.

Desfrute de deliciosos sumos que o vão ajudar a cuidar de si.

Para mais informações sobre a gama de produtos Vita Mais da Bosch, consulte a nossa página web.

BOSCH
BOSCH
BOSCH

Llénate de vida
con Bosch.

Preencha a sua
vida com Bosch.

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

® **BSHP - Electrodomésticos, Lda.**
Rua do Alto do Montijo, 15 - 2790-012 Carnaxide - **www.bosch-home.pt**

Ref: Q8ABPZUMO1