thermomix

Revista digital

URUGUAY

BIENVENIDO OTOÑO

PASCUAS CON THERMOMIX

RECETAS SALUDABLES

#19

Abril 2022

Índice

¡Llegó el Otoño!

Seleccionamos las mejores recetas con Thermomix para disfrutar esta época otoñal.

pág. 04

¡Endulzá las pascuas con Thermomix!

En estas pascuas, celebrá con tu mejor aliado en la cocina.

pág. 12

Recetas saludables

Reforzando el Día Mundial de la Salud, te ofrecemos variedad de recetas saludables con Thermomix.

pág. 18

Bienvenido Otoño

EMPEZO EL OTOÑO Y ES HORA DE COCINAR LAS MEJORES RECETAS CON THERMOMIX

Finalizado el verano donde fueron esenciales los platos frescos, le damos la bienvenida al otoño con sus hermosos colores, aromas y sabores. Seleccionamos las mejores recetas con Thermomix para que prepares con tu mejor aliado en la cocina. Es tiempo de aprovechar al máximo la calabaza, papa, batata, zanahoria, brócoli para cocinar unos platos exquisitos.

Delicioso otoño!

Le damos la bienvenida al principio del frío, viento y lluvia. Perfectas condicionaes para dedicarle más tiempo a platos reconfortantes. El otoño, la época perfecta del año para meterte en la cocina y utilizar tu Thermomix para cocinar con productos de temporada. Inspírate con estas recetas y cociná exquisiteces.

Caen las hojas
LLEGAN LOS PLATOS CALIENTES

GRATINADO DE VERDURAS DE OTOÑO

INGREDIENTES

- aceite de oliva, para engrasar
- 50 g de queso parmesano, cortado en cubos (3 cm)
- 1 limón, solo la ralladura, sin la médula blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 100 g de pan del día anterior, troceado
- 500 g de agua
- 1 nabo (aprox. 160 g), pelado y cortado en rodajas finas (5 mm)
- 1 patata (aprox. 100 g), pelada y cortada en rodajas finas (5 mm)
- 2 bulbos de hinojo, recortados, sin corazón y cortados en rodajas (5 mm)
- 1 calabacín, cortado en rodajas finas (5 mm)
- 1 cebolla roja, cortada en rodajas finas (5 mm)
- 2 - 3 tomates frescos, cortados en rodajas finas (5 mm)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ⅛ cucharadita de sal marina, al gusto
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida, al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 190°C. Engrasar una fuente refractaria para horno (28 x 21 cm) y reservar.
2. Ponga en el vaso el queso parmesano y la ralladura de limón y triture 10 seg/vel 8 .
3. Añada el ajo, la levadura nutricional y el pan y trocee 3 seg/vel 7 . Transfiera la mezcla de pan rallado a un tazón y reserve.
4. Coloque agua en el tazón para mezclar. Coloque el recipiente Varoma en su posición y coloque en él rodajas de nabo, patata e hinojo. Introducir la bandeja Varoma y pesar en ella las rodajas de calabacín y cebolla. Asegure la tapa Varoma y cocine 15-20 min/Varoma/vel 1 , o hasta que estén tiernos.
5. Coloque las verduras cocidas en capas en una cacerola preparada. Cubra con rodajas de tomate y hierbas, luego sazone con sal y pimienta. Cubrir con la mezcla de pan rallado y hornear durante 20-25 minutos (190°C), o hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Servir tibio.

GALETTE DE CALABAZA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE REPOLLO

INGREDIENTES

Pastelería

- 190 g de harina integral, más extra para espolvorear
- 115 g de manteca sin sal, fría, cortada en cubitos
- 1 cucharadita de hojas de tomillo fresco
- ½ cucharadita de sal marina fina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 50 g de agua helada

Relleno

- 600 g de calabaza, pelada, cortada en dados (2 cm)
- 500 g de agua hirviendo
- 1 cucharada de aceite de oliva, más extra para cepillar
- 2 cebollas rojas, grandes (aprox. 220 g), en rodajas
- 75 g queso crema
- 1 pizca de hojuelas de chile (opcional)
- ½ cucharadita de sal marina fina, más extra al gusto
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida, más extra al gusto

Ensalada de repollo

- 300 g de repollolombarda, sin corazón, cortada en trozos (4 cm)
- 50 g de zanahorias, cortadas en trozos (3 cm)
- 100 g de apio, cortado en trozos (3 cm)
- 200 g de manzanas rojas (aprox. 2), sin corazón y en cuartos
- 60 g mayonesa
- 30 g de yogur natural
- 20 g de mostaza Dijon
- semillas mezcladas, tostadas, para espolvorear

PREPARACIÓN

Pastelería

1. Precalentar el horno a 220°C y forrar una bandeja de horno con papel de hornear.
2. Coloque en el vaso la harina, la manteca, el tomillo, la sal y la pimienta y mezcle 10 seg/vel 7 .
3. Añada agua y mezcle 10 seg/vel 3 hasta que se adhiera. Incline, júntelos en una bola y luego aplánelos en un disco. Envuélvalo en film transparente y colóquelo en el congelador durante 15 minutos. Mientras tanto, hacer el relleno.

Relleno

4. Coloque en el vaso la calabaza y el agua hirviendo, cocine 10-14 min/100°C/vel cuchara hasta que esté cocido. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio y fría las cebollas hasta que estén blandas. Escurra la calabaza en un recipiente Varoma.
5. Coloque en el vaso la calabaza cocida escurrida, la ½ cebolla frita reservada, el queso crema, las hojuelas de chile (si las usa), la sal y la pimienta y triture 10 seg/vel 4 .
6. Después del tiempo de congelación de la masa, sobre una superficie ligeramente enharinada, extienda hasta formar un disco (aprox. Ø 30 cm) y luego transfiéralo con cuidado a la bandeja preparada. Extender sobre la mezcla de calabaza, dejando un borde de 3 cm. Esparcir sobre las cebollas fritas restantes, doblar los bordes de la masa sobre el relleno para formar un borde y luego untar los bordes de la masa con aceite extra. Hornear durante 25-30 minutos (220°C) hasta que se dore. Mientras tanto, limpie el tazón y prepare la ensalada de col.

Ensalada de repollo

7. Coloque la repolloen el vaso y pique 1 seg/vel 6 . Transfiera a una ensaladera grande y reserve.
8. Coloque en el vaso las zanahorias, el apio nabo y las manzanas, trocee 2 seg/vel 5 . Transfiera a un tazón con repollo y reserve.
9. Coloque en el vaso la mayonesa, el yogur y la mostaza y mezcle 5 seg/vel 3 . Transfiera a un tazón con verduras picadas. Mezcle bien con una espátula, sazone al gusto y espolvoree sobre las semillas.
10. Deje reposar la galette en la bandeja durante 5 minutos y luego sirva caliente en rebanadas, con ensalada de repolloal lado.

MUFFINS DE QUESO MANCHEGO, NUECES Y ARANDANOS

INGREDIENTES

- 80 g de nueces peladas
- 150 g de queso manchego semicurado en trozos
- 50 g de arándanos rojos deshidratados
- 200 g de leche entera
- 2 huevos
- 80 g de manteca (a temperatura ambiente)
- 220 g de harina de repostería
- 1 cucharada de levadura química en polvo
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre con papel de hornear 8 moldes de muffin y déjelos metidos unos dentro de otros para que el papel coja bien la forma. Reserve.
2. Ponga en el vaso las nueces y trocee 2 seg/vel 5. Retire a un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso el queso manchego y ralle 5 seg/vel 10. Retire al bol con las nueces y agregue los arándanos deshidratados.
4. Ponga en el vaso la leche, los huevos, la manteca, la harina, la levadura y la sal. Mezcle 5 seg/vel 6.
5. Incorpore la mezcla de nueces, manchego y arándanos y mezcle 4 seg/vel 3. Termine de envolver con la espátula y reparta la mezcla en los moldes preparados.
6. Colóquelos en una bandeja de horno y hornee 15 minutos a 180°C y otros 15 minutos a 200°C. Retire del horno, desmolde y deje templar. Sirva o reserve en un recipiente hermético.

Acompañá con un delicioso café

CAFE BRASILEÑO

INGREDIENTES

- 500 g de leche
- 125 g de chocolate negro, partido en trozos
- 200 g café caliente muy fuerte

PREPARACIÓN

1. Coloque la leche en el vaso y caliente 5 min/90°C/vel cuchara.
2. Añada el chocolate y el café caliente y mezcle 1 min/90°C/vel 3 . Servir inmediatamente.

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES
- 120 g de cebolla en trozos
- 1 diente de ajo
- 75 g de chalotas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 600 g de calabaza pelada y en trozos grandes
- 400 g de agua
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de leche desnatada
- 1 pellizco de pimienta blanca molida
- 1 pellizco de jengibre en polvo

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, las chalotas y el aceite. Trocee 4 seg/vel 5 y sofría 7 min/120°C/vel 2.
2. Incorpore la calabaza y trocee 7 seg/vel 5. Rehogue 10 min/120°C/vel 2.
3. Añada el agua y la sal y programe 20 min/100°C/vel 2.
4. Agregue la leche, la pimienta y el jengibre. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture 3 min/vel 5-10 progresivamente. Sirva caliente o fría.

HIGOS RELLENOS DE CREMA DE COCOA, CAFE Y RON

INGREDIENTES
- 200 g de manteca
- 40 g de azúcar glass
- 10 g de cocoa en polvo
- 1 cucharadita de café soluble
- 10 g de ron
- 20 higos frescos
- 200 g de chocolate amargo

PREPARACIÓN

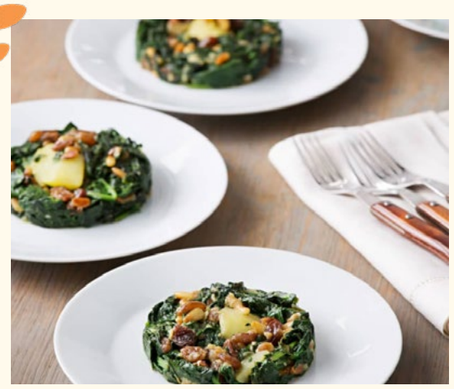
1. Coloque en el vaso la manteca, el azúcar glass, la cocoa, el café y el ron, bata 1 min/vel 3,vierta la mezcla en una manga pastelera con duya lisa (Ø 5 mm).
2. Haga un pequeño orificio en cada higo por el lado opuesto al rabo, del tamaño de la punta de la duya. Rellene los higos con la manga pastelera por ese orificio y reserve en el refrigerador.
3. Coloque el chocolate en el vaso, ralle 8 seg/vel 7, saque del vaso y reserve.
4. Coloque en el vaso 130 g del chocolate rallado y derrita 1 min 30 seg/50°C/vel 2.
5. Añada el resto del chocolate rallado y mezcle 2 min/vel 2. Vierta en un tazón, tome cada higo por el rabo, sumerja en la cobertura a ¾ partes, deje escurrir y secar en refrigeración. Sirva fríos.

CHAMPIGNONES RELLENOS DE VERDURA Y CAMARONES

INGREDIENTES
- 8 champiñones grandes
- 2 pellizcos de sal
- 2 pellizcos de pimienta molida
- 100 g de calabacín con piel, en trozos
- 1 diente de ajo
- 50 g de cebolla
- 30 g de pimiento rojo
- 30 g de pimiento verde
- 30 g de zanahoria
- 1 ramita de perejil fresco (solo las hojas)
- 30 g de aceite de oliva
- 100 g de camarones crudas peladas
- 1 cucharadita de maicena

PREPARACIÓN

1. Retire la piel y los tallos de los champiñones y espolvoréelos con 1 pellizco de sal y otro de pimienta. Colóquelos en el recipiente Varoma con el hueco hacia arriba, tape y reserve.
2. Ponga en el vaso el calabacín, el ajo, la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, la zanahoria, el perejil y el aceite. Trocee 2 seg/vel 5. Sitúe el Varoma en su posición y programe 10 min/Varoma/vel 1. Retire el Varoma.
3. Añada al vaso las camarones, 1 pellizco de sal y 1 pellizco de pimienta. Rehogue 2 min/120°C/giro inverso/vel cuchara. Vierta el contenido del vaso en el cestillo colocado sobre un bol para recoger el líquido. Ponga los champiñones en una fuente y rellénelos con la mezcla de verduras y camarones.
4. Ponga en el vaso el líquido del bol y la maicena y programe 1 min/100°C/vel 3. Vierta la salsa sobre los champiñones y sirva inmediatamente.



ESPINACAS CON PAPAS

INGREDIENTES
- 2 - 3 dientes de ajo
- 30 g de aceite de oliva
- 250 g de patatas chascadas (trozos de 3 cm)
- 20 - 30 g de pasas sin semillas
- 300 g de hojas de espinaca frescas
- 5 g de manteca
- 20 - 30 g de piñones tostados
- 1 pastilla de caldo de verduras desmenuzada
- 1 - 2 pellizcos de pimienta molida
- 1 chorrito de vinagre (opcional)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo y el aceite. Pique 5 seg/vel 7 y sofría 3 min/120°C/vel 1.
2. Coloque la mariposa en las cuchillas, incorpore la patata y rehogue 10 min/120°C/giro inverso/vel 1.
3. Añada las pasas, las espinacas, la manteca, los piñones, la pastilla de caldo desmenuzada y la pimienta (las espinacas ocupan todo el volumen del vaso, pero bajan con la cocción). Programe 12 min/100°C/vel 1. Retire la mariposa y añada el vinagre. Vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

¡Felices Pascuas!

¿Buscás inspiración para el menú de Pascuas? Esa época ideal para reunirse, compartir almuerzos y platos típicos, en donde nuestras cocinas se llenan de sabores únicos para disfrutar en familia. ¡Encontrá acá todo lo que necesitás!

Estas Pascuas, ¿por qué no probar algo nuevo? Además de la búsqueda de huevos de Pascua, organicen una búsqueda de ingredientes. Escondé los ingredientes para una divertida receta de Pascua en la casa. Deciles a los más chicos que busquen los ingredientes y que los lleven a la cocina. Cuando termine la búsqueda, vean si los pequeños pueden adivinar qué receta se puede hacer con los ingredientes que encontraron. Y entonces … ¡a cocinar!

¡Vamos con lo primero y esencial de las Pascuas! El chocolateeeeeeee

SALSA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES
- 225 g de chocolate negro, 70% cacao en polvo, en trozos o callets
- 100 g de nata doble
- 40 g de sirope dorado
- 20 g de manteca sin sal
- 1 pizca de sal marina fina

PREPARACIÓN
1. Coloque en el vaso el chocolate y la nata, derrita 1 min 30 seg/50°C/vel 2 . Con la espátula, baje las paredes del vaso y vuelva a derretir 2 min/50°C/vel 2 .
2. Añada el sirope dorado, la manteca y la sal, mezcle 30 seg/70°C/vel 4 . Mantener caliente hasta que esté listo para servir.

Ideas para celebrar y comer rico

GALLETAS DE PASCUA

INGREDIENTES

Masa

- 120 g de azúcar glas
- 400 g de harina de repostería
- 240 g de manteca a temperatura ambiente
- 1 huevo

Decoración

- 2 claras de huevo
- 200 g de azúcar glas
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 3 - 4 gotas de colorante alimentario de varios colores
- 10 g de grageas de azúcar

PREPARACIÓN

Masa

1. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y mezcle 20 seg/vel 6. Retire la masa del vaso, forme un bloque y envuélvalo en film transparente. Deje reposar 15 minutos en el frigorífico.
2. Corte el bloque de masa en 3 partes iguales. Coloque una parte de la masa entre 2 plásticos y reserve el resto en el frigorífico. Con un rodillo, extienda la masa procurando que quede del mismo grosor (aprox. 5 mm). Reserve la masa extendida en el congelador durante 8-10 minutos.
3. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel de hornear y reserve.
4. Corte la masa con cortapastas de diferentes formas (conejo, pollito, huevo, etc.) y coloque en una de las bandejas reservadas.
5. Hornee a 180°C durante 10-12 minutos, retire del horno y deje enfriar. Repita el procedimiento con la masa restante.

Decoración

6. Ponga en el vaso la clara, el azúcar y las gotas de limón y mezcle 20 seg/vel 6. Vierta el glaseado en varios boles, dependiendo de los colores que quiera preparar. Añada los colorantes y mezcle.
7. Cuando las galletas estén frías, decórelas con el glaseado y las grageas de azúcar. Deje secar y sirva.

HUEVOS DE CHOCOLATE CON CONFITES

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate amargo, en trozos
- 50 g de chispas de chocolate, de colores

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso el chocolate y ralle 10 seg/vel 7. Retire 180 g de chocolate y reserve. Derrita el chocolate restante 5 min/50°C/vel 2.
2. Añada los 180 g de chocolate reservado y mezcle 2 min/vel 2. Reserve 20 g de chocolate en un recipiente.
3. En un molde de silicón o policarbonato para chocolate, coloque el chocolate derretido en cada espacio pocurando cubrir perfectamente la superficie, voltee el mode sobre una charola para para quitar el exceso el exceso de chocolate y deje endurecer (si el ambiente está calinte se recomienda refrigerar).
4. Desmolde los chocolates cuidadosamente y coloque los confites dentro de las mitades de los huevitos. Con el chocolate reservado (si se endureció derrita nuevamente) y un pincel, pinte la orilla del huevito y coloque otra mitad para cerrarlo. Repita el proceso con el resto de los huevitos.
5. Sirva o conserve en el refrigerador.

NIDO DE CHOCOLATE CON HUEVOS DE PASCUA

INGREDIENTES

- 30 g de azúcar
- 2 - 3 piezas de cáscara de naranja (sin nada de parte blanca)
- 120 g de leche
- 30 g de manteca
- 15 g de levadura prensada fresca
- 1 yema de huevo
- 300 g de harina
- 1 pizca de sal
- 150 g de crema de cacao y avellanas
- 2 - 3 huevos de chocolate
- 1 pieza de chocolate amargo, (para hacer virutas)
- 1 pieza de chocolate blanco, (para hacer virutas)

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso el azúcar y la cáscara de naranja y pulverice 15 seg/vel 10.
2. Baje los restos de las paredes del vaso con la espátula y añadala leche, la manteca y la levadura, caliente 1 min/37°C/vel 2.
3. Añada la yema y mezcle 4 seg/vel 3.
4. Añada la harina y la sal y amase Amasar/2 min. Retire la masa del vaso y dele forma de bola. Deje reposar dentro de una bolsa de plástico hasta que doble su volumen (aprox. 1 hora).
5. Precaliente el horno a 180°C. Cubra una charola de horno con papel encerado.
6. Ponga la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y extiéndala con ayuda de un rodillo, hasta tener un rectángulo de aprox. 40x50 cm. Úntela con la crema de cacao y enróllela por la parte más ancha de los extremos hacia el centro (obtendrá 2 rollos iguales). Haga un corte a lo largo para separar los rollos y luego corte el rollo a lo largo sin llegar al final para que se vean las capas. Coloque los rollos en la charola de horno, uno a continuación del otro y forme una espiral con la parte abierta hacia arriba.
7. Hornee durante 20-25 minutos (180°C). Retire del horno y deje enfriar.
8. Decore con los huevos de chocolate y virutas de chocolate hechas con un pelador de verduras. Corte en porciones y sirva.

TARTA DE PASCUA DE COCO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES
Bizcocho de coco y relleno
- 1 trozo de manteca para engrasar el molde
- 140 g de harina de repostería
- 50 g de coco rallado
- 1 sobre de levadura química en polvo
- 1 pellizco de sal
- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 yogur de coco
- 100 g de aceite de girasol
- 150 g de mermelada de albaricoque

Cobertura de chocolate y decoración
- 50 g de aceite de girasol
- 300 g de chocolate fondant para postres (50% cacao) en trozos pequeños
- 50 g de coco rallado

PREPARACIÓN
Bizcocho de coco y relleno
1. Precaliente el horno a 160°C. Engrase con manteca un molde de Ø 20 cm y reserve.
2. Ponga en el vaso la harina, el coco rallado, la levadura y la sal. Pulverice 20 seg/vel 10. Vierta la mezcla en un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y bata 20 seg/vel 3.
4. Añada el yogur y el aceite y mezcle 10 seg/vel 3.
5. Incorpore la mezcla de harina reservada y mezcle 10 seg/vel 3. Termine de envolver delicadamente con la espátula y vierta en el molde preparado.
6. Introduzca en el horno (160°C) durante 50 minutos (sabrá que está bien horneado si inserta una aguja en el centro del bizcocho y ésta sale seca). Desmolde y deje enfriar sobre una rejilla (aprox. 40 minutos). Corte el bizcocho por la mitad y rellene con la mermelada. Cubra con la otra mitad y reserve.

Cobertura de chocolate y decoración
7. Vierta en el vaso el aceite de girasol y caliente 4 min/80°C/vel 1. Mientras tanto, cubra una bandeja con papel de hornear y ponga encima la rejilla con el bizcocho.
8. Programe 30 seg/vel 1 y vaya agregando el chocolate en trozos pequeños por la abertura. Triture 1 min/vel 10. Vierta el chocolate caliente sobre el bizcocho.
9. Coja la rejilla y, sobre la bandeja, muévala suavemente para que el chocolate se deslice y cubra uniformemente el bizcocho. Adhiera el coco con la mano o con una espátula a los laterales del bizcocho. Reserve en el frigorífico durante aprox. 1 hora. Decore a su gusto, corte en porciones y sirva.

MONAS DE PASCUA

INGREDIENTES
Masa madre
- 80 g de leche
- 10 g de levadura prensada fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 130 g de harina de repostería

Masa
- 150 g de azúcar
- 8 - 10 tiras de piel de naranja (sin nada de parte blanca)
- 4 - 6 tiras de piel de limón (sin nada de parte blanca)
- 70 g de leche
- 70 g de manteca (a temperatura ambiente)
- 2 huevos
- 20 g de levadura prensada fresca
- 450 g de harina de fuerza
- 1 pellizco de sal

Decoración
- 10 huevos duros teñidos
- 1 huevo batido (para pintar la masa)
- 40 g de azúcar para espolvorear

PREPARACIÓN
Masa madre
1. Ponga en el vaso los ingredientes de la masa madre y mezcle 15 seg/vel 4. Retire del vaso y forme una bola sobre la encimera. Ponga la bola de masa en un bol y cubra con agua templada. Cuando flote y doble su volumen, estará lista.

Masa
2. Ponga en el vaso el azúcar y las pieles de los cítricos y pulverice 30 seg/vel 10.
3. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada la leche, la manteca, los huevos, la levadura, la harina de fuerza, la sal y la masa madre reservada. Mezcle 30 seg/vel 6 y amase Amasar/3 min. Deje reposar dentro del vaso (aprox. 1 hora).
4. Baje la masa con la espátula y vuelva a amasar Amasar/1 min. Retire del vaso sobre una superficie espolvoreada con harina.

Decoración
5. Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja de horno con papel de hornear.
6. Con la masa forme una bola y luego divídala en 10 porciones. Haga con ellas diferentes formas (redondas, alargadas, con forma de animales, etc.). Colóquelas en la bandeja de horno preparada. Ponga encima de cada una 1 huevo duro teñido, píntelas con huevo batido y espolvoree con azúcar. Deje reposar hasta que doblen su volumen.
7. Hornee durante 15-20 minutos (180°C). Retire del horno, deje enfriar y sirva.

7 DE ABRIL

Día Mundial de la Salud

Dale un impulso a tu sistema inmunológico

Las frutas y verduras ricas en vitamina C, antioxidantes y betacaroteno le dan a su sistema inmunológico una gran cantidad de beneficios para combatir las bacterias, y las hierbas y especias antiinflamatorias previenen enfermedades para mantener a raya las infecciones.

Amplificar los antioxidantes

Agregar una variedad de antioxidantes a su dieta aumenta la producción de células para ayudar a suprimir y combatir los virus. Simplemente busque verduras como la espinaca y el brócoli y frutas como los arándanos azules, los arándanos rojos y los higos para desintoxicar y rejuvenecer el cuerpo para que se sienta listo para conquistar el mundo.

Aumenta tu vitamina C

Desde platos picantes con infusión de chile hasta batidos cítricos, estas son algunas formas sabrosas de aumentar su inmunidad.

Espolvorea las hierbas y especias

Empacar una gran cantidad de protección es fácil al abastecerse de jengibre, ajo, cúrcuma, cardamomo, pimienta negra, romero y té verde. Estos ingredientes domésticos comunes son una adición sabrosa a cualquier plato y lo mantendrán en su mejor rendimiento durante todo el año.

¡Dale a tu cuerpo Vitamina C!
¿Sabías que los platos picantes con infusión de chile también aportan Vitamina C? Probá esta increíble receta y aumentá tu inmunidad.

ENSALADA DE QUINOA MEXICANA

INGREDIENTES
- 180 g de quinoa
- 45 g de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de verduras (para 0,5 l)
- 700 g de agua
- 1 pimiento rojo cortado en dados (1 cm) (aprox. 100 g)
- 1 pimiento naranja cortado en dados (1 cm) (aprox. 100 g)
- 420 g de alubias negras enlatadas (peso escurrido)
- 200 g de maíz dulce enlatado (peso escurrido)
- 4 cebolletas, en rodajas (2 mm)
- ½ aguacate, cortado en cubitos (1 cm)
- 30 g de vinagre de sidra
- 20 g de miel
- 30 g de jugo de lima
- 10 g de cilantro fresco, solo las hojas, más 6 ramitas para decorar
- 1 chile jalapeño fresco, cortado a la mitad, sin semillas
- 1 chile rojo fresco, cortado a la mitad, sin semillas
- ½ cucharadita de mostaza inglesa
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal marina fina
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN
1. Coloque en el vaso la quinoa, 20 g de aceite y la pastilla de caldo, sofría 3 min/120°C/giro inverso/vel 1 . Añada el agua y cocine 22 min/90°C/giro inverso/vel cuchara . Escurra a través de un colador fino y luego transfiéralo a un recipiente poco profundo para que se enfríe.
2. Coloque el pimiento rojo, el pimiento naranja, los frijoles negros, el maíz dulce, las cebolletas y el aguacate en un tazón para servir y reserve.
3. Coloque en el vaso el vinagre, 25 g de aceite, la miel, el jugo de lima, el cilantro, el chile jalapeño, el chile rojo, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta, mezcle 15 seg/vel 10 y luego agregue al tazón para servir.
4. Una vez que la quinua se haya enfriado, agréguela al tazón para servir y luego mezcle bien. Espolvorea con hojas de cilantro frescas picadas y luego sirve.

GALETTE DE ESPINACAS Y QUESO

INGREDIENTES
Pastelería integral de espelta
- 260 g de harina integral de espelta, más extra para espolvorear
- 100 g de aceite de oliva
- 90 g de agua helada
- 1 huevo
- 1 ½ cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 70 g de semillas de sésamo

Relleno de espinaca y queso
- 500 g de hojas de espinacas baby frescas
- 20 g de aceite de oliva
- 180 g de cebolla morada, cortada en cuartos
- 5 cebolletas/chalotes, recortados y cortados en tercios
- 200 g de queso feta, cortado en trozos (aprox. 2 cm)
- 200 g de requesón
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 1 ramita de perejil fresco de hoja plana, solo las hojas
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Montaje
- 1 clara de huevo, para glasear
- 1 cucharada de piñones, para espolvorear
- 60 g de ensalada mixta de hojas tiernas

PREPARACIÓN
Pastelería integral de espelta
1. Coloque todos los ingredientes de la masa en el vaso y mezcle 8 seg/vel 4 o hasta que se mezclen. Transfiera la masa a una estera de pan de silicona o una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amase ligeramente para formar una masa suave. Forme una bola, envuélvala en una envoltura de plástico y colóquela en el refrigerador durante 30 minutos. Tazón de mezcla limpio y seco.

Relleno de espinaca y queso
2. Precalentar el horno a 190°C. Forrar una bandeja de horno (30 x 40 cm) con papel de horno y reservar.
3. Coloque en el vaso 250 g de las espinacas y trocee 6 seg/vel 6 con ayuda de una espátula.
4. Con la espátula, baje las paredes del vaso y cocine 2 min/90°C/vel 2 , hasta que las espinacas se ablanden. Transfiera las espinacas a la cesta de cocción a fuego lento para que se escurran. Enjuague el tazón para mezclar (esto evita que las espinacas se enganchen).
5. Coloque en el vaso los 250 g restantes de espinacas y pique 6 seg/vel 6 con ayuda de una espátula.
6. Baje las paredes del vaso y cocine 2 min/90°C/vel 2 , hasta que las espinacas se ablanden. Transfiera a la canasta de cocción a fuego lento y use una espátula para exprimir la mayor cantidad de exceso de agua posible. Tazón de mezcla limpio y seco.
7. Coloque en el vaso el aceite, la cebolla y las cebolletas/chalotes y pique 3 seg/vel 5 .
8. Con la espátula, baje las paredes del vaso y programe 3 min/Varoma/vel 1 .
9. Añada el queso feta, el requesón, el huevo, las claras de huevo, el perejil, la pimienta y las espinacas escurridas reservadas y mezcle 10 seg/giro inverso/vel 3 .

Montaje
10. Transfiera la masa a una estera de pan de silicona o una superficie de trabajo ligeramente enharinada y extienda la masa en un disco (aprox. 35 cm). Transfiera con cuidado a una bandeja para hornear forrada (30 x 40 cm). Coloque el relleno en el centro de la masa y extiéndalo (aprox. 22 cm). Dobla la masa descubierta sobre los bordes del relleno, permitiendo que la masa caiga naturalmente. Pintar la masa con clara de huevo y espolvorear galette con piñones. Hornear durante 45 minutos (190°C) o hasta que la masa esté dorada. Deje que se enfríe durante un mínimo de 10 minutos antes de cortar en gajos. Servir con una ensalada de hojas mixtas.

DIP DE HIERBAS Y AJO

INGREDIENTES
- 1 diente de ajo
- 6 ramitas de perejil fresco de hoja plana, solo las hojas
- 2 cebolletas/chalotes, recortados, cortados en trozos
- 250 g de queso crema, cortado en trozos
- 2 cucharadas de yogur natural o 10-20 g de leche (opcional)
- cebollín fresco, picado, para servir
- crudités de verduras, para servir

PREPARACIÓN
1. Coloque en el vaso el ajo, el perejil y las cebolletas/chalotes, trocee 3 seg/vel 7 . Raspe los lados del tazón para mezclar con una espátula.
2. Agregue el queso crema y mezcle 20-40 seg/vel 4.5 o hasta que se incorpore todo el queso crema. Ajuste la consistencia con yogur o leche para lograr la consistencia deseada. Coloque en un tazón para servir. Espolvorear el dip con cebollino y servir con crudités (ver Consejos).

Acompañá los grisines con este increíble dip lleno de sabores

COLINAS INTEGRALES CON SESAMO

INGREDIENTES
- 190 g de agua
- 50 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para engrasar)
- 15 g de levadura prensada fresca
- 380 g de harina integral de trigo (y algo más para espolvorear)
- 1 cucharadita de sal
- 30 g de semillas de sésamo

PREPARACIÓN
1. Ponga en el vaso el agua, el aceite y la levadura. Caliente 2 min/37°C/vel 1 .
2. Añada la harina y la sal y amasar Amasar/4 min .
3. Añada el sésamo y amase de nuevo Amasar/2 min . Retire la masa a un bol engrasado con aceite y deje reposar cubierta con un paño hasta que doble su volumen (aprox. 45 minutos).
4. Precaliente el horno a 220°C. Forre 2 bandejas de horno con papel de hornear.
5. Coloque la masa sobre una superficie espolvoreada con bastante harina. Aplaste la masa con las manos para quitarle el aire y forme una plancha rectangular de aprox. 30x40 cm. Con un cuchillo, haga 40 tiras de 1 cm de ancho. Coloque 10 tiras a lo largo en una de las bandejas.
6. Hornee durante 12-14 minutos (220°C). Hornee el resto de colinas en otras 3 tandas de 10 unidades cada una. Deje enfriar y sirva o conserve en un recipiente hermético.

POTENCIA DE VITAMINA C

INGREDIENTES
- 1 pera (aprox. 180 g), sin corazón y cortada en trozos (3-4 cm)
- 1 manzana (aprox. 150 g), sin corazón y cortada en trozos (3-4 cm)
- 60 g de hojas de espinacas baby frescas
- 150 g de agua helada
- 300 g de zumo de naranja recién exprimido (refrigerado)

PREPARACIÓN
1. Coloque todos los ingredientes en el vaso y triture 2 min/vel 10 . Transfiera a una jarra y colóquelo en el refrigerador para que se enfríe durante 20 minutos (opcional).
2. Divida entre 4 vasos y sirva.

NARANJA EN ALMIBAR DE ESPECIAS

INGREDIENTES
- 4 naranjas
- 350 g de agua
- 130 g azúcar
- 30 g de zumo de limón
- 1 palo de canela
- 1 anís estrellado
- 1 clavo
- 2 cucharadas de licor de naranja (tipo Cointreau®)

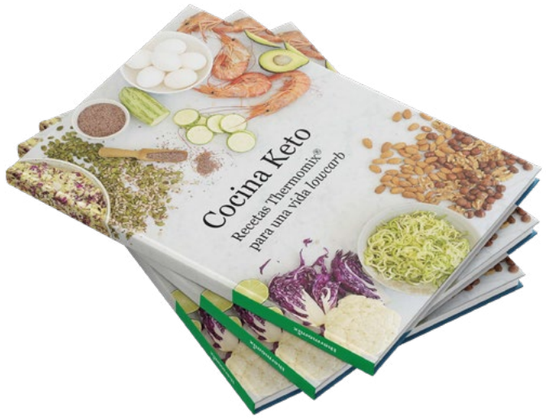
PREPARACIÓN
1. Corte 24 tiras de la piel de las naranjas en juliana fina (sin nada de parte blanca) y reserve. Corte las naranjas peladas en rodajas de 5 mm y póngalas en una fuente.
2. Ponga 250 g de agua en el vaso y caliente 3 min/100°C/vel 1.
3. Añada las tiras de piel de naranja y programe 1 min/100°C/giro inverso/vel cuchara. Escurra a través del cestillo y añádalas a la fuente con la naranja.
4. Ponga en el vaso 100 g de agua, el azúcar, el zumo de limón, la canela, el anís estrellado y el clavo y programe 7 min/100°C/vel 2.
5. Agregue el licor de naranja y mezcle 5 seg/vel 2. Vierta sobre las rodajas de naranja, deje templar y reserve en el frigorífico durante un mínimo de 4 horas (mejor de un día para otro). Sirva frío en boles.

Libro de Cocina Keto

Recetas para una vida low carb

Un libro indispensable para quienes usan la Thermomix® todos los días y desean comenzar con un nuevo estilo de vida: la alimentación lowcarb.

Contiene recetas pensadas específicamente para una dieta cetogénica y también incluye una introducción detallada con todo lo que necesitás saber sobre esta valiosa herramienta para perder peso y mejorar la salud metabólica. ¡Incluye además un plan semanal de comidas!



En este libro incluimos una extensa introducción a la dieta Keto, con información detallada y un completo menú semanal balanceado y pensado para cualquiera que quiera (y pueda) encarar la dieta cetogénica.

56 recetas

¡Lo quiero comprar!

#THERMOTIPS

Masas

3 TIPS

Amasar con nuestro Thermomix es de lo más fácil, sólo tenemos que poner los ingredientes en el orden en que nos lo indique la receta, y una vez listo para el amasado, pulsar el botón Espiga y programar el tiempo. Esta función alterna 5 giros de las cuchillas hacia la derecha y uno a la izquierda, del mismo modo que lo hacen las amasadoras profesionales.

Una vez que la masa este hecha, se puede sacar del vaso del Thermomix dando la vuelta al vaso sobre la mesada o una tabla enharinada. Cuando el vaso esté boca abajo agarrar los rodamientos de las cuchillas con las manos (la parte externa) y girar de un lado para otro. La masa caerá sola.

Si te quedaste sin Harina 0000 (también llamada en España harina de repostería), para una emergencia, podemos hacerla con Thermomix, usando harina 000. Poner la harina en el vaso de la Thermomix y programar 1 min/vel progresiva de 5 a 10.La harina de repostería es más suelta, más fina y al hacerlo en nuestra Thermomix lo conseguimos en 1 minuto.

MASA PARA PASTA FRESCA

INGREDIENTES
- 200 g de harina
- 2 huevos (53-63 g cada uno)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- agua
- sal

PREPARACIÓN
1. Coloque la harina, los huevos y el aceite de oliva extra virgen en el vaso y amase Espiga ⊠/2 min. La masa tendrá un aspecto de bolitas. Junte toda la masa formando una bola, cúbrala con plástico film y deje reposar por 15 minutos.
2. Estire la masa en una mesa enharinada (2-3 mm), de forma rectangular, con un rodillo o con una máquina de pasta. Espolvoree harina sobre la masa para prevenir que se pegue. Corte la pasta según el tipo de pasta que prepare: Lasaña o ravioles: Corte en placas (aprox. 20 cm x 10 cm). Fetuccini: Corte en tiras (2 cm x max. 30 cm). Moños: Corte en rectangulos pequeños (2 cm x 5 cm) y junte el centro de cada rectángulo para formar los moños.
3. Cueza la pasta en una gran cantidad de agua con sal hirviendo (aprox. 1 cdita de sal por litro de agua) por 3-4 minutos, dependiendo de la forma y grosor de la pasta. Sirva caliente, con salsa como lo desee.

HARINA DE ARROZ

INGREDIENTES
- 100 - 150 g de arroz

PREPARACIÓN
1. Coloque en el vaso el arroz y muela 1 min - 1 min 30 seg/ vel 10. Use al gusto.

INGREDIENTES
- 100 g de harina de repostería (y un poco más para espolvorear)
- 100 g de azúcar (y un poco más para engrasar los moldes)
- 100 g de almendra molida
- 100 g de manteca fría, en trozos pequeños

MASA SABLE CON ALMENDRAS SIN HUEVO

PREPARACIÓN
1. Ponga en el vaso la harina, el azúcar, la almendra molida y la manteca y mezcle 15 seg/vel 6. Envuelva la masa en film transparente y déjela reposar en el frigorífico durante un mínimo de 15 minutos.
2. Divida la masa en 6 partes y estire cada una con el rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina. Cubra con las masas 6 moldes de quiche de Ø 10-12 cm (o pequeñas tartaletas) previamente untados con manteca. Moje el borde de los moldes con agua para que la masa quede bien sellada. Deje reposar en el frigorífico durante 15 minutos mientras precalienta el horno a 180ºC.
3. Pinche las tartaletas con un tenedor para que no se hinchen al hornearlas y hornee 15 minutos (180ºC), retire del horno, deje enfriar y utilice a su conveniencia.

MASA BASICA DE PIZZA

INGREDIENTES
- 30 g de aceite de oliva virgen extra (y algo más para engrasar un bol)
- 220 g de agua a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de azúcar (optional)
- or 1 cucharadita de malta en polvo (optional)
- 20 g de levadura prensada fresca desmenuzada
- or 2 cucharaditas de levadura de panadería deshidratada (8 g)
- 400 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN
1. Engrase ligeramente un bol grande con aceite y reserve. Ponga en el vaso el agua, el azúcar y la levadura prensada y mezcle 20 seg/vel 2.
2. Añada la harina, el aceite y la sal y amase Amasar/2 min. Ponga la masa en el bol engrasado y dele forma de bola. Cubra el bol con film transparente y deje reposar la masa hasta que doble su volumen (aprox. 1 hora) . Utilice la masa de pizza a su conveniencia.

CATÁLOGO DE PREMIOS
URUGUAY, Abril 2022

Plan cliente felíz ☺

DISPONIBLE A PARTIR DE ABRIL

LIBRO REPOSTERÍA Y PASTELERÍA

CONSULTÁ CON TU AGENTE CÓMO GANAR CUALQUIERA DE ESTOS PRODUCTOS

COMBO CUBRE CUCHILLAS

LIBRO FRÍO Y NATURAL

LIBRO DE COCINA ARGENTINA

COCINA ARGENTINA VERANO

RECETAS DEL MUNDO

RECETAS SANISIMAS

COCINA ARGENTINA OTOÑO

SORPRENDÉ A TUS INVITADOS

LIBRO DE COCINA PARA NIÑOS

HASTA AGOTAR STOCK

BOLSAS DE VACÍO

COCINA ARGENTINA PRIMAVERA

BOLSA DE TELA

HASTA AGOTAR STOCK

COCINA ARGENTINA INVIERNO

LIBRO DE COCINA KETO

TABLA DE MADERA

thermomix

¡Mirá todos los premios que podés ganar!

¡Seguinos en redes para
más contenido!

Descubrí nuestro sitio web
http://www.thermomix.uy/

Podés contactarnos por mail a:
marketing@tharsa.com.ar

thermomix