

**CRUSH IT
& LOVE IT**

**ÉCRASEZ-LE
ET AIMEZ-LE**

**TRITÚRALO
Y DISFRÚTALO**

24

**RECIPES
RECETTES
RECETAS**



SENSIMAX™
BLENDER | MIXEUR | LICUADORA

PowerXL™



TABLE OF CONTENTS

DIPS & SAUCES

HUMMUS	5
TOMATO SALSA	7
MANGO SALSA	9
GREEN SALSA	11
CHIMICHURRI	13
CHIPOTLE MAYONNAISE	15

SALADS & DRESSINGS

EGG SALAD	17
CHICKEN SALAD	19
HERB VINAIGRETTE	21
RASPBERRY VINAIGRETTE	23
BALSAMIC VINAIGRETTE	25
BUTTERMILK DRESSING	27

CAESAR DRESSING 29

BASIL PESTO 31

SMOOTHIES

STRAWBERRY AND
PINEAPPLE SMOOTHIE 34

GREEN SMOOTHIE 35

ACAI BOWL 37

CHOCOLATE CREAM FILLED
COOKIE SHAKE 39

PROTEIN SHAKE 41

FROZEN COCKTAILS

MOJITO 44

MUDSLIDE 45

MARGARITA 47

SOUPS

CREAM OF TOMATO SOUP 50

BUTTERNUT SQUASH SOUP 51

BROCCOLI CHEDDAR SOUP 53



"YUM!"



DIPS & SAUCES

HUMMUS

SERVES:
8

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

¼	cup water	¼	cup Tahini	½	tsp ground cumin
1	clove garlic, peeled	2	tbsp lemon juice	¼	tsp cayenne pepper
2	(15 oz). cans chickpeas, drained	½	tsp sea salt		
		3	tbsp EVOO		

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power Button, set to Speed 3 using the +/- buttons and press Start. (If not creamy Turn Off the blender, remove the lid and scrape down the sides. Replace the lid and blend until creamy.)
3. Serve with vegetables, pita, or gyro's.

TOMATO

SALSA

SERVES:
6-8

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

½	small red onion, quartered	¼	jalapeno pepper, seeded	⅓	yellow pepper, cut in half
4	plum tomatoes, quartered	⅓	bu. of Cilantro, roughly chopped	1	lime, juiced
				½	tsp salt

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, Chop, and press Start.
3. Serve with tortilla chips, tacos, fajitas, eggs, burritos or with grilled fish or chicken.

Note: For a spicier salsa leave the seeds in the jalapeno.





MANGO

SALSA

SERVES:
4-6

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------|---|----------------------|
| 1 | ripe mango,
peeled and pitted | ¼ | small red onion,
peeled | 2 | tbsp cilantro leaves |
| ¼ | red pepper,
seeded | ½ | jalapeno,
stemmed and seeded | 1 | tbsp lime juice |
| | | | | ½ | tsp sea salt |

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, Chop, and press Start.
3. Serve salsa with grilled fish or shrimp tacos, tortilla chips, crab cakes, grilled shrimp, or shrimp tacos.

GREEN

SALSA

SERVES:
4

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

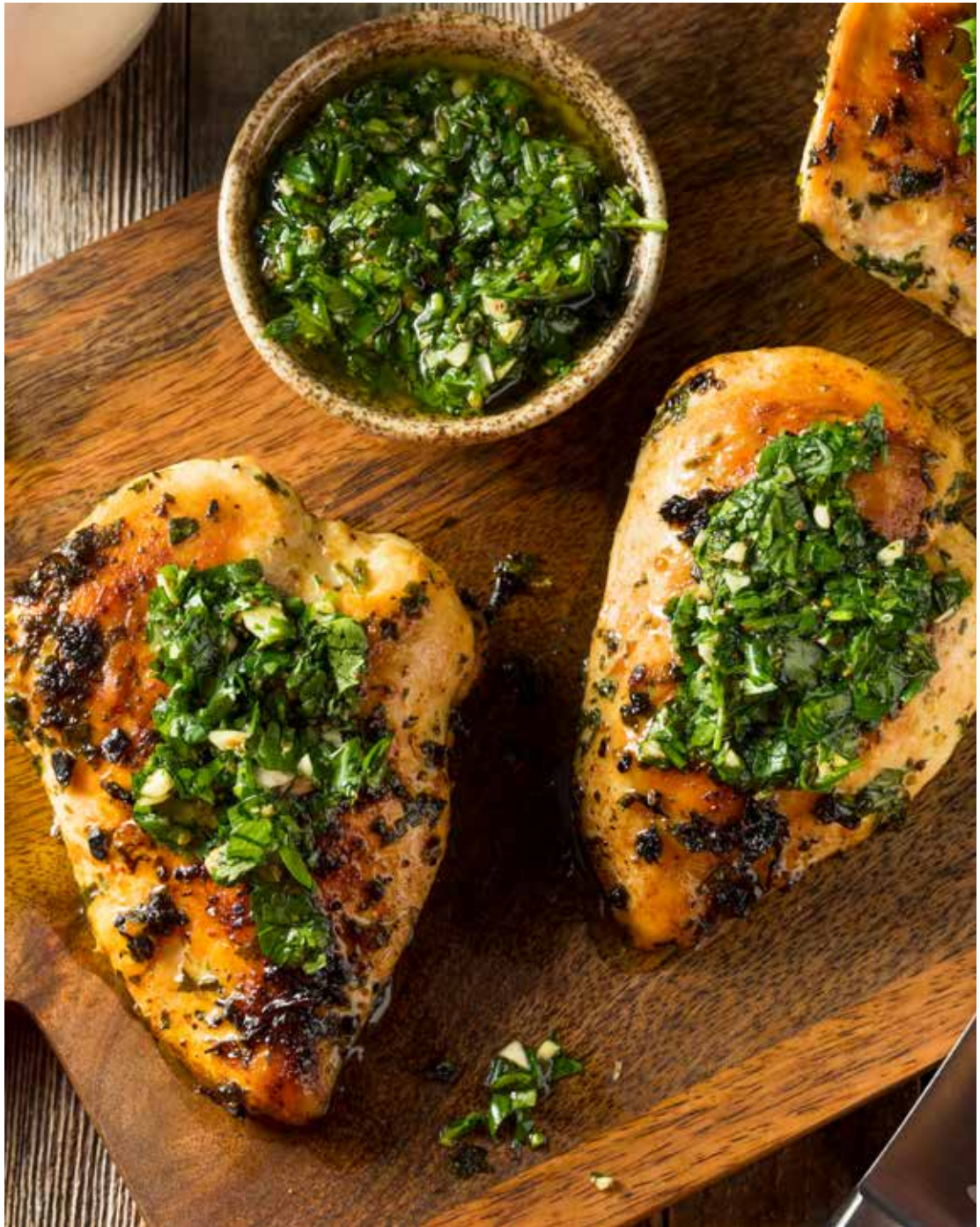
INGREDIENTS

12	tomatillos, peeled and roasted	2	cloves, garlic roasted	½	Serrano pepper, roasted
3	scallions, trimmed & rinsed, cut in half	1	lime juiced	½	tsp sea salt
		½	a bunch of cilantro leaves		

INSTRUCTIONS

1. Add all the ingredients to the pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, press Chop, and press Start.
3. Serve with tortilla chips, grilled fish, and shrimp tacos or enchiladas.





CHIMICHURRI

SERVES:
6

TOTAL TIME:
15 MIN

PREP TIME:
15 MIN

INGREDIENTS

2	tblsp red vinegar	2	cloves garlic
3	tblsp olive oil	½	shallot
¼	cup water	2	sprigs fresh oregano, stemmed
1	cup cilantro, roughly chopped	1	tsp red pepper flakes
2	cups parsley, roughly chopped	½	tsp sea salt

INSTRUCTIONS

1. Add all the ingredients to the pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, Chop and press Start.
3. If not completely processed, once chopped function ends, repeat process.
4. Serve on Grilled meats, fish, and chicken.

CHIPOTLE

MAYONNAISE

SERVES:
8

TOTAL TIME:
5 MIN

PREP TIME:
5 MIN

INGREDIENTS

- 3 cans chipotles
in adobo sauce
- 2 cups mayo

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button and set to Speed 5 using the +/- buttons and press Start.
3. When the mayonnaise is creamy place into a container and refrigerate.
4. Great for sandwiches and tacos.





SALADS & DRESSINGS

EGG SALAD

SERVES:
4

TOTAL TIME:
30 MIN

PREP TIME:
10 MIN

COOK TIME:
20 MIN

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|--------------------------|
| 8 | hard boiled eggs,
peeled | ½ | cup mayonnaise |
| | | 1 | tbsp Dijon mustard |
| 1 | stalk celery,
cut into 6 pieces | | Salt and Pepper to taste |

INSTRUCTIONS

1. Place the Eggs and celery into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power and press Pulse until Eggs are roughly chopped.
3. Place the contents of the pitcher into a bowl and mix with the mayo, mustard and season with salt and pepper.

CHICKEN

SALAD

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

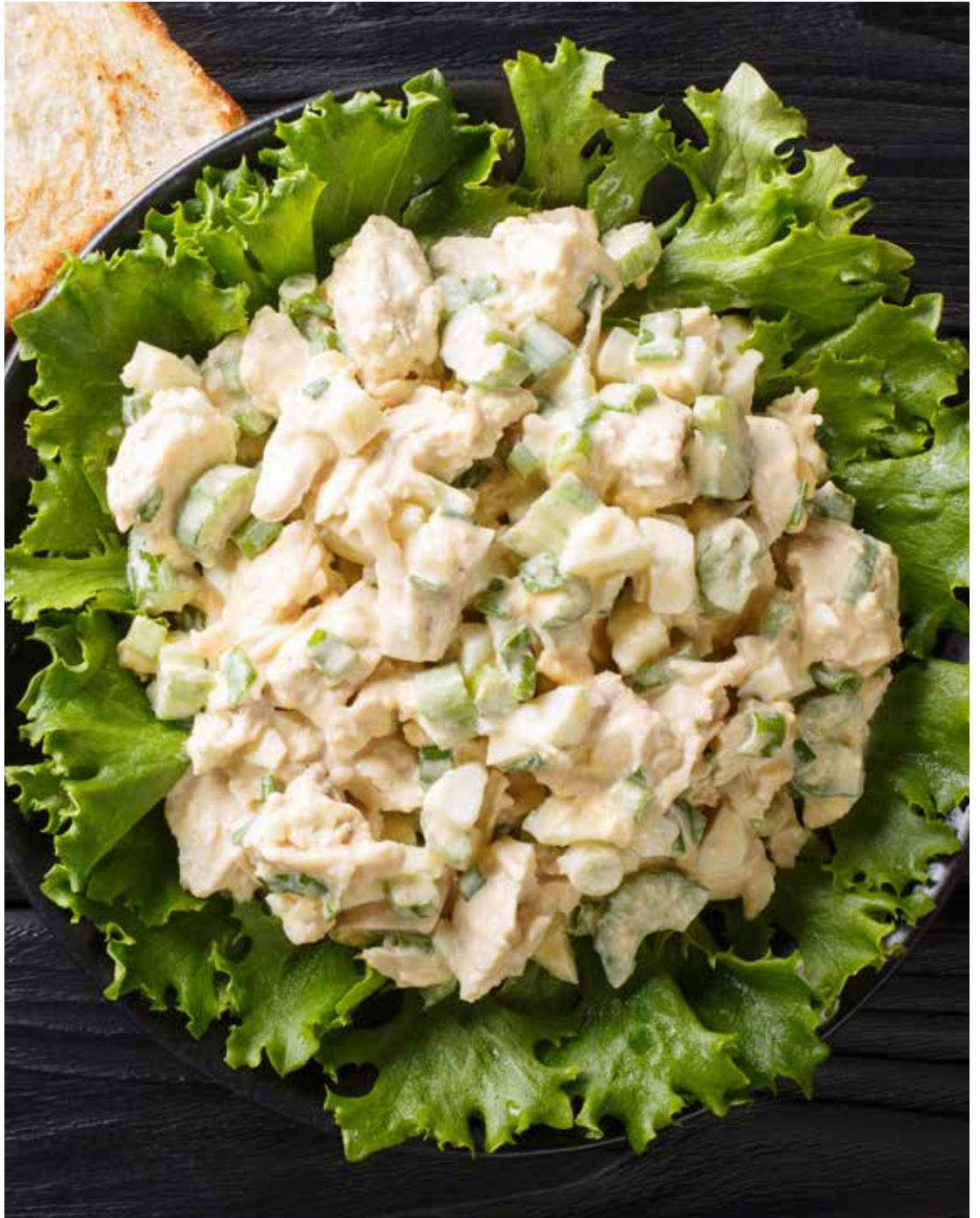
PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------|---|--------------------------|
| 2 | 6 oz chicken breasts, cooked and cut into 4 pc each breast | 1 | celery stalk, cut into 6 pieces | ½ | cup mayonnaise |
| ½ | shallot, peeled | 1 | tsp balsamic vinegar | | Salt and Pepper to taste |

INSTRUCTIONS

1. Place the chicken, shallots and celery into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power and press Pulse until chopped.
3. Place the contents of the pitcher into a bowl and mix with the mayo, balsamic vinegar and season with salt and pepper.





HERB VINAIGRETTE

SERVES:
8-10

TOTAL TIME:
20 MIN

PREP TIME:
20 MIN

INGREDIENTS

1	sprig rosemary, stem removed	2	sprigs tarragon	$\frac{3}{4}$	cup olive oil
4	sprigs thyme, stem removed	1	clove garlic	1	tbsp sugar
2	sprigs oregano, stem removed	$\frac{1}{2}$	shallot, peeled	$\frac{1}{2}$	tsp sea salt
		1	tbsp Dijon mustard	$\frac{1}{4}$	tsp fresh ground black pepper
		$\frac{1}{4}$	cup red wine vinegar		

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button and set to Speed 6 using the +/- button and press Start until dressing is blended.

RASPBERRY

VINAIGRETTE

SERVES:
8-10

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|-----------------------|---|------------------------|
| 1 | cup olive oil | ½ | tsp sea salt |
| ½ | cup raspberry vinegar | ¼ | tsp fresh ground black |
| 1 | tbsp honey | | |
| ¼ | cup fresh raspberries | | |

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 6 using the +/- buttons and press Start, button until dressing is blended.





BALSAMIC

VINAIGRETTE

SERVES:
8

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

¼	cup Balsamic vinegar	1	tsp honey
1	cup olive oil	½	tsp salt
1	shallot, peeled	¼	tsp fresh ground black pepper

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, set to Speed 6 using the +/- slider/buttons and press Start until dressing is blended.
3. What is leftover can be stored in the refrigerator. When ready to use, remove from the refrigerator 30 minutes in advance to bring to room temperature.

BUTTERMILK

DRESSING

SERVES:
8

TOTAL TIME:
15 MIN

PREP TIME:
15 MIN

INGREDIENTS

1	tblsp Dijon mustard	1	tblsp fresh lemon juice	2	tblsp fresh chives, chopped
½	cup sour cream	1	shallot, peeled	2	sprigs fresh dill
⅓	cup buttermilk	1	clove garlic, peeled	1	sprig tarragon
½	cup mayonnaise	½	tsp sea salt		
1	tblsp EVOO	½	tsp fresh ground black pepper		

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 6 using the +/- buttons and press Start until dressing is blended.





CAESAR

DRESSING

SERVES:
6-8

TOTAL TIME:
15 MIN

PREP TIME:
15 MIN

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|---------------------------|---|--------------------------|
| 2 | egg yolks | ½ | lemon, juiced |
| 4 | anchovies | 1 | tbsp Dijon mustard |
| 1 | tbsp Worcestershire sauce | ¾ | cup canola oil |
| 2 | cloves garlic | | Salt and Pepper to taste |

INSTRUCTIONS

1. Place the egg yolks, anchovies, worcestershire sauce, garlic, lemon juice into the Pitcher and secure the lid with cap removed.
2. Press Power button, set to Speed 4 using the +/- buttons and press Start.
3. Slowly add the oil to emulsify.
4. Toss a couple tablespoons of the Caesar dressing with chopped romaine lettuce. Top with grated parmigiana cheese and garlic croutons.

BASIL

PESTO

SERVES:
8

TOTAL TIME:
15 MIN

PREP TIME:
15 MIN

INGREDIENTS

2	bu. basil	4	oz pine nuts toasted	½	tsp salt
½	bu. parsley	¾	cup EVOO	½	tsp ground black pepper
4	cloves garlic	1	cup grated parmigiana cheese		

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 7 using the +/- buttons and press Start and blend until pesto is smooth.
3. Toss over hot pasta or serve with grilled chicken or great for sandwiches.





SMOOTHIES

STRAWBERRY AND PINEAPPLE SMOOTHIE

SERVES:
2

TOTAL TIME:
5 MIN

PREP TIME:
5 MIN

INGREDIENTS

- 5 large frozen strawberries
- $\frac{3}{4}$ cup pineapple chunks
- $\frac{1}{2}$ cup yogurt
- 1 cup coconut water

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, Smoothie and press Start.
3. When done pour into two glasses.

GREEN

SMOOTHIE

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

1	cup frozen mango	1	cup spinach	1 ½	cup coconut water
2	peeled kiwis	1	cup kale	2	tbsp flax seed

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, Smoothie and press Start.
3. When done pour into two glasses.





ACAI

BOWL

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

1 (100 gram) frozen
acai berry packet
½ cup almond milk
1 tbsp honey
1 banana,
cut into 6 pieces

½ cup frozen
strawberries
½ cup frozen
blackberries
2 tbsp almond butter

TOPPINGS

¼ granola
1 tbsp flax seeds
½ cup raspberries

INSTRUCTIONS

1. Place the acai packet, almond milk, honey, banana, strawberries, blackberries, and almond butter into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 4 using the +/- buttons and press Start and blend until thick and creamy.
3. When done pour into two bowls and top with the granola, flax, and fresh raspberries.

CHOCOLATE

CREAM FILLED COOKIE SHAKE

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|------------------------|---|-----------------------------------|
| 2 | cups vanilla ice cream | 6 | chocolate cream
filled cookies |
| 1 | cup milk | | |
| 3 | tbsp chocolate sauce | | |

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 7 using the +/- buttons and press Start.
3. When done pour into two glasses.





PROTEIN SHAKE

SERVES:
1

TOTAL TIME:
5 MIN

PREP TIME:
5 MIN

INGREDIENTS

1 frozen banana	1 scoop protein powder
½ cup frozen blueberries	1 ½ cups coconut water
1 tbsp peanut butter	1 tbsp chia seeds

INSTRUCTIONS

1. Place the ingredients into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, Smoothie button and press Start.
3. When done pour into one glass.



FROZEN COCKTAILS

MOJITO

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- 4 cups ice
- 5 oz. white rum
- ¼ cup lime juice
- 3 tbsp. simple syrup
- 14 mint leaves

GARNISH

- Fresh mint
- lime wedges

INSTRUCTIONS

1. Place the ice into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, Crush, and press Start.
3. In each glass add the mint leaves simple syrup and muddle the mint. Pour the rum and lime juice into each glass. Stir then add the crushed Ice.
4. Serve with wedge of lime on each glass and a sprig of mint.

MUDSLIDE

SERVES:
2

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- 3 oz. vodka
- 3 oz. coffee liqueur
- 4 oz. Irish cream
- 3 cups Ice

GARNISH

- ½ cup whipped cream
- 1 tbsp shaved chocolate

INSTRUCTIONS

1. Place the vodka, coffee liqueur, Irish Cream and ice into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power, set to Speed 7 using the +/- buttons and press Start. Blend about 1 minute.
3. Pour into 2 glasses and top with whipped cream and shaved chocolate.





MARGARITA

SERVES:
4

TOTAL TIME:
10 MIN

PREP TIME:
10 MIN

INGREDIENTS

- ¾ cup tequila
- ⅓ cups triple sec
- ¼ cup freshly squeezed lime juice
- ¼ cup agave
- 3 cups ice

GARNISH

- Salt
- lime juice

INSTRUCTIONS

1. Place the tequila, triple sec, lime juice, agave and ice into the Pitcher and secure the lid with cap.
2. Press Power button, set to Speed 7 using the +/- buttons and press Start. Blend about 1 minute
3. Rim the glass with kosher salt by dipping the rim of the glass into the lime juice then into the salt.



SOUPS

CREAM OF TOMATO SOUP

SERVES:
6

TOTAL TIME:
1 H 5 MIN

PREP TIME:
10 MIN

COOK TIME:
35 MIN

COOL TIME:
20 MIN

INGREDIENTS

3	tbsp olive oil	1	carrot, diced	½	cup basil leaves
1	onion, diced	8	plum tomatoes, halved	½	cup heavy cream
2	cloves garlic, roughly chop	3	cups chicken broth		Salt and Pepper to taste

INSTRUCTIONS

1. In a medium pot on medium heat add the olive oil.
2. Add onion, garlic, and carrot, cook for about 5 minutes until tender.
3. Add the tomatoes and stock, simmer for about 30 minutes.
4. When done add basil, cream and season with salt & pepper, completely cool.
5. Pour into the pitcher. Press power button, set to Speed 4 using the +/- and press Start.
6. When smooth remove, pour into a pot and reheat.

BUTTERNUT

SQUASH SOUP

SERVES:
6

TOTAL TIME:
1 H 25 MIN

PREP TIME:
20 MIN

COOK TIME:
45 MIN

COOL TIME:
20 MIN

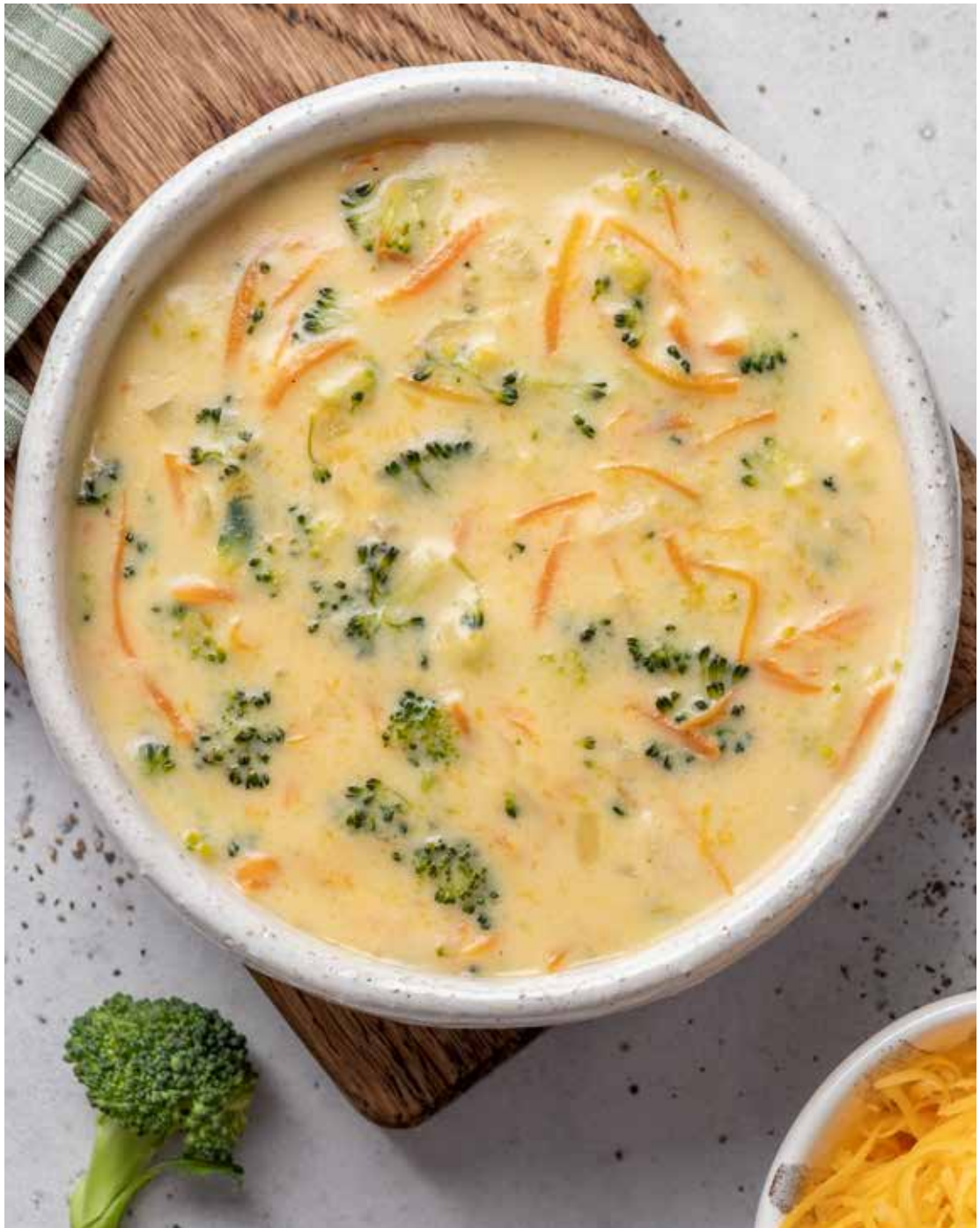
INGREDIENTS

3	tbsp unsalted butter	1	butternut squash, large chunks	1	tsp cinnamon
2	tbsp olive oil			2	sage leaves
1	onion, peeled and diced	2	apples, cored and chopped	1	tsp sea salt
1	carrot, peeled and diced	3	cups chicken stock	½	tsp fresh ground
		1	cup apple cider	½	cup heavy cream

INSTRUCTIONS

1. In a medium pot on medium heat add the melt the butter with the olive oil.
2. Add onion and carrot and cook for about 4 minutes until tender covered with a lid.
3. Add the butternut squash and apples cover the pot and cook for about 10 minutes until soft enough to poke with a fork.
4. Add the stock, cider, cinnamon, sage, salt, and pepper to the pot and cook for 30 minutes on a simmer.
5. When done, add cream. Allow to cool completely before adding to the pitcher and blending.
6. Press Power button, set to Speed 4 using the +/- and press Start.
7. When smooth remove, pour into a pot and reheat.





BROCCOLI

CHEDDAR SOUP

SERVES:
6

TOTAL TIME:
1 H 15 MIN

PREP TIME:
15 MIN

COOK TIME:
40 MIN

COOL TIME:
20 MIN

INGREDIENTS

6	6	1	1	³ / ₄
6	6	1	1	³ / ₄
1/2	1/2	1	1	1
1	1	1	1	1/2
1/2	1/2	2	2	1/2
		1/2	1/2	

6 tbsp unsalted butter
6 tbsp All-purpose flour
1/2 medium onion, diced
1 celery stalk, diced
1/2 carrot, peeled and diced
1 clove garlic, minced
1 shallot, minced
1 head broccoli, rough chop
2 cups chicken stock
1/2 cup cream
3/4 cup sharp cheddar, shredded
1 tsp salt
1/2 tsp fresh ground black pepper

INSTRUCTIONS

1. In a medium pot on medium heat add the butter to melt.
2. Add onion, celery, carrot, garlic, shallot and cook for about 5 minutes until tender. Add the flour and mix until flour is absorbed cook 3 minutes.
3. Add the broccoli and stock and stir well until it starts to thicken, simmer for about 30 minutes on low temp.
4. When done add cream, cheddar, salt, and pepper. Cool completely.
5. Pour into the pitcher.
6. Press Power button, set to Speed 4 using the +/- and press Start.
7. When smooth remove, pour into a pot and reheat.



TABLE DES MATIÈRES

TREMPETTES ET SAUCES

HOUMOUS	5
SALSA DE TOMATES	7
SALSA À LA MANGUE	9
SALSA VERTE	11
CHIMICHURRI	13
MAYONNAISE AU CHIPOTLE	15

ENSALADAS Y ADEREZOS

SALADE D'ŒUFS	17
SALADE DE POULET	19
VINAIGRETTE AUX FINES HERBES	21
VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE	23
VINAIGRETTE BALSAMIQUE	25

VINAIGRETTE AU BABEURRE	27
VINAIGRETTE CÉSAR	29
PESTO AU BASILIC	31

SMOOTHIES

SMOOTHIE AUX FRAISES ET À L'ANANAS	34
SMOOTHIE VERT	35
BOL D'AÇAÏ	37
LAIT FRAPPÉ AUX BISCUITS AU CHOCOLAT ET À LA CRÈME	39
BOISSON PROTÉINÉE	41

COCKTAILS CONGELÉS

MOJITO	44
COULÉE IRLANDAISE	45
MARGARITA	47

SOUPES

CRÈME DE TOMATES	50
SOUPE À LA COURGE BUTTERNUT	51
SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR	53



"YUM!"



TREMPETTES ET SAUCES

HOUMOUS

PORTIONS:
6

TEMPS TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) d'eau	30 ml (2 c. à table) de jus de citron	2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
1 gousse d'ail épluchée	2,5 ml (½ c. à thé) de sel de mer	1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne
2 boîtes de 425 g (15 oz) de pois chiches, égouttés	45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive extra vierge	
60 ml (¼ tasse) de tahini		

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 3 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer). Si le houmous n'est pas crémeux, éteindre le mélangeur, retirer le couvercle et racler les parois. Remettre le couvercle en place et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
3. Servir avec des légumes, du pain pita ou des gyros.

SALSA

DE TOMATES

PORTIONS:
6-8

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

½	petit oignon rouge, en quartiers	¼	de piment jalapeno, épépiné	⅓	de poivron jaune, coupé en deux
4	tomates italiennes, en quartiers	⅓	bouquet de coriandre, grossièrement hachée	Jus de 1 lime	
				2,5	ml (1/2 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Chop (hacher), puis sur Start (démarrage).
3. Servir avec des croustilles de maïs, des tacos, des fajitas, des œufs, des burritos, du poisson ou du poulet grillé.

Remarque : Pour une salsa plus épicée, laisser les pépins dans le piment jalapeno.





SALSA

À LA MANGUE

PORTIONS:
4-6

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

1	mangue mûre, pelée et dénoyautée	½	de piment jalapeno équeuté et épépiné	2,5	ml (1/2 c. à thé) de sel de mer
¼	de poivron rouge, épépiné	30	ml (2 c. à table) de feuilles de coriandre		
¼	de petit oignon rouge, pelé	15	ml (1 c. à table) de jus de lime		

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Chop (hacher), puis sur Start (démarrage).
3. Servir la salsa avec des tacos de poisson ou de crevettes grillés, du poisson grillé, des croustilles de maïs, des croquettes de crabe ou des crevettes grillées.

SALSA

SALSA VERTE

PORTIONS:
4

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
10 MINUTES

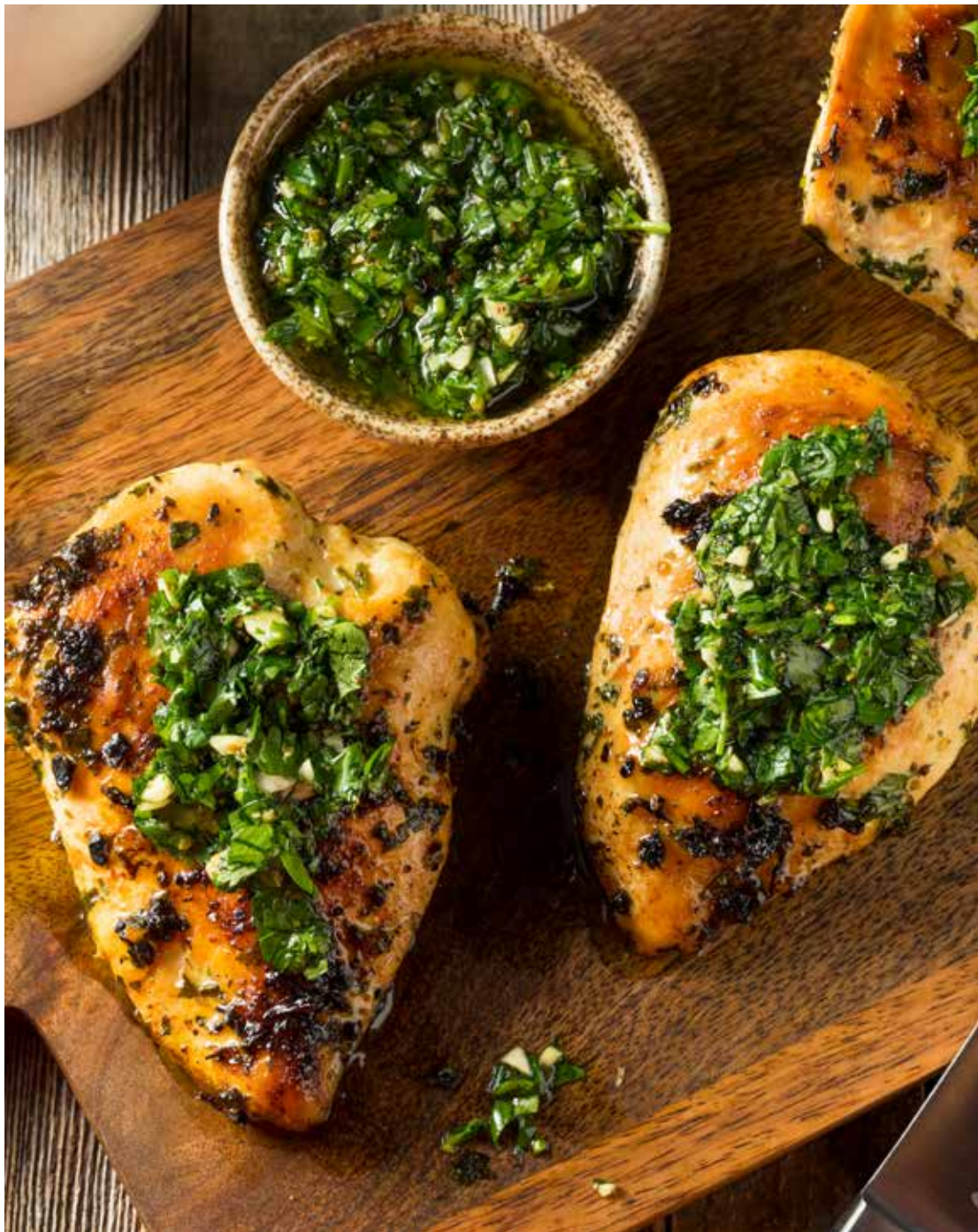
INGRÉDIENTS

- | | | | |
|----|--|-----|------------------------------------|
| 12 | tomatilles,
pelées et grillées | 2 | gousses d'ail rôti |
| | | | Jus de 1 lime |
| 3 | oignons verts
dont on a coupé
les bouts, rincés et
coupés en deux | ½ | bouquet de coriandre |
| | | ½ | piment Serrano, rôti |
| | | 2,5 | ml (1/2 c. à thé) de sel
de mer |

PRÉPARATION

1. Ajouter tous les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Chop (hacher), puis sur la flèche pour démarrer.
3. Servir avec des croustilles de maïs, du poisson grillé, des tacos de poisson et de crevettes grillés ou des enchiladas.





CHIMICHURRI

PORTIONS:
6

TEMP TOTAL:
15 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin rouge	500 ml (2 tasses) de persil grossièrement haché	2,5 ml (½ c. à thé) de sel de mer
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive	2 gousses d'ail	
60 ml (¼ tasse) d'eau	½ échalote	
250 ml (1 tasse) de coriandre grossièrement hachée	2 tiges d'origan frais sans la tige	
	5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment rouge	

PRÉPARATION

1. Ajouter tous les ingrédients dans le pichet.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Chop (hacher), puis sur Start (démarrage).
3. Si le mélange n'est pas suffisamment homogène lorsque la fonction de hachage se termine, répéter le processus.
4. Servir sur les viandes, poissons et poulets grillés.

MAYONNAISE

AU CHIPOTLE

PORTIONS:
8

TEMP TOTAL:
5 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 boîtes de piment chipotle dans une sauce adobo
- 500 ml (2 tasses) de mayonnaise

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler sur la vitesse à 5 à l'aide des boutons +/-, puis appuyer sur Start (démarrage).
3. Lorsque la mayonnaise est crémeuse, la mettre dans un récipient et la réfrigérer.
4. Idéal pour les sandwichs et les tacos.





SALADES ET VINAIGRETTES

SALADE

D'ŒUFS

PORTIONS
4

TEMPS TOTAL:
30 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION :**
10 MINUTES

**TEMPS DE
CUISSON:**
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

8	œufs cuits durs, écalés	125 ml (½ tasse) de mayonnaise	Sel et poivre au goût
1	branche de céleri, coupée en 6 morceaux	15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon	

PRÉPARATION

1. Mettre les œufs et le céleri dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, puis appuyer sur Pulse (impulsion) jusqu'à ce que les œufs soient grossièrement hachés.
3. Placer le contenu du pichet dans un bol, puis mélanger avec la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre.

SALADE

DE POULET

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

2	poitrines de poulet de 170 g (6 oz), cuites, chacune coupée en 4 morceaux	1	branche de céleri, coupée en 6 morceaux	Sel et poivre au goût
		5	ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique	
½	échalote, pelée	125	ml (½ tasse) de mayonnaise	

PRÉPARATION

1. Mettre le poulet, les échalotes et le céleri dans le pichet, puis fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, puis sur Pulse (impulsion) jusqu'à ce que le tout soit haché.
3. Placer le contenu du pichet dans un bol, puis mélanger avec la mayonnaise, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.





VINAIGRETTE

AUX FINES HERBES

PORTIONS:
8-10

TEMP TOTAL:
20 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

1	tige de romarin, sans la tige	1	gousse d'ail	15	ml (1 c. à table) de sucre
4	tiges de thym, sans la tige	½	échalote, pelée	2,5	ml (½ c. à thé) de sel de mer
2	tiges d'origan, sans la tige	15	ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon	1,25	ml (¼ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
2	tiges d'estragon	60	ml (¼ tasse) de vinaigre de vin rouge		
		180	ml (¾ tasse) d'huile d'olive		

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler la vitesse à 6 à l'aide des boutons +/-, et appuyer sur Start (démarrage) jusqu'à ce que la vinaigrette soit mélangée.

VINAIGRETTE

À LA FRAMBOISE

PORTIONS:
8-10

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive	15 ml (1 c. à table) de miel	1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
125 ml (½ tasse) de vinaigre de framboise	60 ml (¼ tasse) de framboises fraîches	
	2,5 ml (½ c. à thé) de sel de mer	

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 6 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrage). Mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.





VINAIGRETTE

BALSAMIQUE

PORTIONS:
8

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique	1 échalote, pelée
250 ml (1 tasse) d'huile d'olive	5 ml (1 c. à thé) de miel
	2,5 ml (½ c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler la vitesse à 6 à l'aide des boutons +/-, et appuyer sur Start (démarrage). Mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.
3. Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur. Retirer du réfrigérateur 30 minutes avant d'utiliser pour que l'huile d'olive revienne à température ambiante.

VINAIGRETTE

AU BABEURRE

PORTIONS:
8

TEMP TOTAL:
15 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon	15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive extra vierge	2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
125 ml (½ tasse) de crème sure	15 ml (1 c. à table) de jus de citron frais	30 ml (2 c. à table) de ciboulette fraîche, hachée
80 ml (⅓ tasse) de babeurre	1 échalote, pelée	2 tiges d'aneth frais
125 ml (½ tasse) de mayonnaise	1 gousse d'ail épluchée	1 tige d'estragon
	2,5 ml (½ c. à thé) de sel de mer	

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 6 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrage). Mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.





VINAIGRETTE

CÉSAR

PORTIONS:
6-8

TEMP TOTAL:
15 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

2	jaunes d'œufs	15	ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
4	anchois		
15	ml (1 c. à table) de sauce Worcestershire	180	ml (¾ tasse) d'huile de canola
2	gousses d'ail		Sel et poivre au goût
	Jus de ½ citron		

PRÉPARATION

1. Mettre les jaunes d'œufs, les anchois, la sauce Worcestershire, l'ail et le jus de citron dans le pichet et fixer le couvercle sans mettre le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 4 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer).
3. Ajouter lentement l'huile pour émulsionner la vinaigrette.
4. Mélanger quelques cuillères à soupe de vinaigrette César avec de la laitue romaine hachée. Garnir de parmesan râpé et de croûtons à l'ail.

PESTO

AU BASILIC

PORTIONS:
8

TEMP TOTAL:
15 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

2	bouquets de basilic	180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'huile d'olive extra vierge	2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poivre noir moulu
$\frac{1}{2}$	bouquet de persil		
4	gousses d'ail	250 ml (1 tasse) de parmesan râpé	
115	g (4 oz) de noix de pin, grillées	2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel	

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 7 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer). Mélanger jusqu'à ce que le pesto soit lisse.
3. Mélanger avec des pâtes chaudes ou servir avec du poulet grillé ou dans des sandwiches.





SMOOTHIES

SMOOTHIE

AUX FRAISES ET À L'ANANAS

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
5 MINUTES

TEMPS DE
PRÉPARATION:
5 MINUTES

INGRÉDIENTS

5	grosses fraises surgelées	125 ml (½ tasse) de yogourt
180 ml (¾ tasse) de	morceaux d'ananas	250 ml (1 tasse) d'eau de coco

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Smoothie (frappé aux fruits), puis sur Start (démarrage).
3. Une fois la préparation terminée, verser dans deux verres.

SMOOTHIE

VERT

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de
mangue congelée

2 kiwis pelés

250 ml (1 tasse)
d'épinards

250 ml (1 tasse) de
chou frisé

750 ml (1 ½ tasse) d'eau
de coco

30 ml (2 c. à table) de
graines de lin

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Smoothie (frappé aux fruits), puis sur Start (démarrage).
3. Une fois la préparation terminée, verser dans deux verres.





BOL D'AÇAÏ

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|-----|--|-----|--------------------------------------|
| 1 | (100 g) sachet de baies d'açaï surgelées | 125 | ml (½ tasse) de fraises congelées |
| 125 | ml (½ tasse) de lait d'amande | 125 | ml (½ tasse) de mûres congelées |
| 15 | ml (1 c. à table) de miel | 30 | ml (2 c. à table) de beurre d'amande |
| 1 | banane, coupée en 6 morceaux | | |

GARNITURES

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 60 | ml (¼ tasse) de granola |
| 15 | ml (1 c. à table) de graines de lin |
| 125 | ml (½ tasse) de framboises |

PRÉPARATION

1. Mettre l'açaï, le sachet, le lait d'amande, le miel, la banane, les fraises, les mûres et le beurre d'amande dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 4 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer). Mélanger jusqu'à ce que le tout soit épais et crémeux.
3. Une fois la préparation terminée, verser dans deux bols et garnir de granola, de graines de lin et de framboises fraîches.

LAIT FRAPPÉ

AUX BISCUITS AU CHOCOLAT ET À LA CRÈME

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE
PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de crème glacée à la vanille	45 ml (3 c. à table) de sauce au chocolat
250 ml (1 tasse) de lait	6 biscuits au chocolat et à la crème

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 7 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer).
3. Une fois la préparation terminée, verser dans deux verres.





BOISSON

PROTÉINÉE

PORTIONS:
1

TEMP TOTAL:
5 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
5 MINUTES

INGRÉDIENTS

1	banane congelée	15	ml (1 c. à table) de beurre d'arachide	750	ml (1 ½ tasse) d'eau de coco
125	ml (½ tasse) de bleuets congelés	1	mesure de poudre de protéines	15	ml (1 c. à table) de graines de chia

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Smoothie (frappé aux fruits), puis sur Start (démarrage).
3. Une fois la préparation terminée, verser dans un verre.



COCKTAILS CONGELÉS

MOJITO

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

TEMPS DE PRÉPARATION:
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|-----|-----------------------------|----|-----------------------------------|
| 1 | L (4 tasses) de glaçons | 45 | ml (3 c. à table) de sirop simple |
| 150 | ml (5 oz) de rhum blanc | 14 | feuilles de menthe |
| 60 | ml (¼ tasse) de jus de lime | | |

GARNITURE

- Menthe fraîche
Quartiers de lime

PRÉPARATION

1. Mettre la glace dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sur le bouton Crush (broyage), puis sur le bouton Start (démarrage).
3. Dans chaque verre, ajouter les feuilles de menthe et le sirop simple, et écraser la menthe à l'aide d'un pilon. Verser le rhum et le jus de lime dans chaque verre. Remuer puis ajouter la glace broyée.
4. Servir avec un quartier de lime dans chaque verre et une feuille de menthe.

COULÉE

IRLANDAISE

PORTIONS:
2

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

90 ml (3 oz) de vodka
90 ml (3 oz) de liqueur
de café
120 ml (4 oz) de crème
irlandaise
750 ml (3 tasses) de glace

GARNITURES

125 ml (½ tasse) de crème
fouettée
15 ml (1 c. à table) de
chocolat râpé

PRÉPARATION

1. Mettre la vodka, la liqueur de café, la crème irlandaise et la glace dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler sur la vitesse à 7 à l'aide des boutons +/-, puis appuyer sur Start (démarrage). Mélanger environ 1 minute.
3. Verser dans deux verres, puis garnir de crème fouettée et de chocolat râpé.





MARGARITA

PORTIONS:
4

TEMP TOTAL:
10 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de téquila	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de nectar d'agave
80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de triple sec	1 L (3 tasses) de glaçons
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de jus de lime fraîchement pressé	

GARNITURE

Sel
Jus de lime

PRÉPARATION

1. Mettre la téquila, le triple sec, le jus de lime, l'agave et la glace dans le pichet et fixer le couvercle avec le capuchon.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 7 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer). Mélanger environ 1 minute.
3. Givrer le contour du verre avec le sel casher en trempant le bord du verre dans le jus de lime, puis dans le sel.



SOUPES

CRÈME DE TOMATES

PORTIONS: 6	TEMP TOTAL: 1 HEURE 5 MINUTES	TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES	TEMPS DE CUISSON: 35 MINUTES	BON TEMPS: 20 MINUTES
-----------------------	--	--	--	---------------------------------

INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive	1 carotte, coupée en dés	125 ml (½ tasse) de feuilles de basilic
1 oignon, coupé en dés	8 tomates italiennes, coupées en deux	125 ml (½ tasse) de crème épaisse
2 gousses d'ail, hachées grossièrement	750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet	Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, ajouter l'huile d'olive.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et la carotte et faire cuire environ cinq minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les tomates et le bouillon, laisser mijoter environ 30 minutes.
4. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter la crème et assaisonner avec sel et poivre. Laisser refroidir complètement.
5. Verser dans le pichet. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 4 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer).
6. Lorsque la soupe est crémeuse, la retirer et la faire chauffer pour la servir.

SOUPE À LA COURGE BUTTERNUT

PORTIONS:
6

TEMP TOTAL:
1 HEURE
25 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
20 MINUTES

**TEMPS DE
CUISSON:**
45 MINUTES

BON TEMPS:
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à table) de beurre non salé		coupée en gros morceaux	2 feuilles de sauge
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive	2	pommes, évidées et coupées en morceaux	5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
1 oignon, pelé et coupé en dés	750	ml (3 tasses) de bouillon de poulet	2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
1 carotte, pelée et coupée en dés	250	de pomme	125 ml (½ tasse) de crème épaisse
1 courge Butternut,	5	ml (1 c. à thé) de cannelle	

PRÉPARATION

1. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive.
2. Ajouter l'oignon et la carotte et faire cuire environ quatre minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en couvrant avec un couvercle.
3. Ajouter la courge Butternut et les pommes, couvrir le chaudron et faire cuire environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres pour être piquées avec une fourchette.
4. Ajouter le bouillon, le cidre, la cannelle, la sauge, le sel et le poivre dans la marmite et laisser mijoter pendant 30 minutes.
5. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter la crème et laisser refroidir complètement avant d'ajouter la soupe au pichet et de la mélanger.



PRÉPARATION (SUITE)

- 6.** Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 4 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer).
- 7.** Lorsque la soupe est crémeuse, la retirer et la faire chauffer pour la servir.

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

PORTIONS:
6

TEMP TOTAL:
1 HEURE
15 MINUTES

**TEMPS DE
PRÉPARATION:**
15 MINUTES

**TEMPS DE
CUISSON:**
40 MINUTES

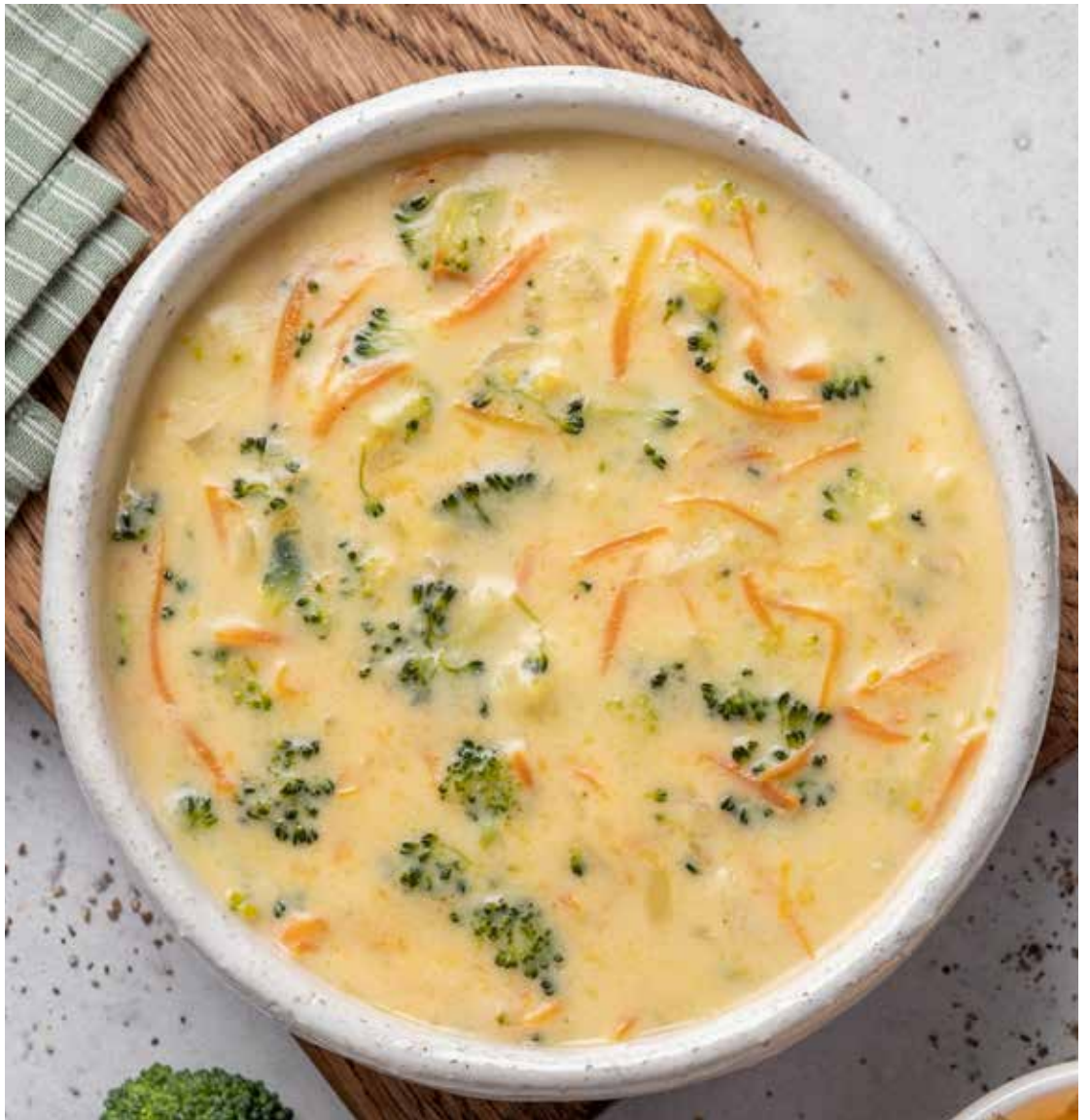
BON TEMPS:
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

90 ml (6 c. à table) de beurre non salé	½ carotte, pelée et coupée en dés	125 ml (½ tasse) de crème
90 ml (6 c. à table) de farine tout-usage	1 gousse d'ail émincée	180 ml (¾ tasse) de cheddar fort, râpé
½ oignon moyen, émincé	1 échalote, émincée	5 ml (1 c. à thé) de sel
1 branche de céleri, coupée en dés	1 tête de brocoli, hachée grossièrement	2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
	500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet	

PRÉPARATION

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, l'ail, l'échalote et faire cuire environ cinq minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Faire cuire trois minutes.
3. Ajouter le brocoli et le bouillon et bien mélanger jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.
4. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter la crème, le fromage cheddar, le sel et le poivre. Laisser refroidir complètement.
5. Verser dans le pichet.
6. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, régler à la vitesse 4 à l'aide des boutons +/- et appuyer sur Start (démarrer).



PRÉPARATION (SUITE)

7. Lorsque la soupe est crémeuse, la retirer et la faire chauffer pour la servir.

**TRITÚRALO
Y DISFRÚTALO**

**RECETAS
RÁPIDAS,
DIVERTIDAS
E INFALIBLES**

“YUM!”







TABLA DE CONTENIDOS

SALSAS

HUMMUS	5
SALSA DE TOMATE	7
SALSA DE MANGO	9
SALSA VERDE	11
CHIMICHURRI	13
MAYONESA DE CHIPOTLE	15

ENSALADAS Y ADEREZOS

ENSALADA DE HUEVO	17
ENSALADA DE POLLO	19
VINAGRETA DE HIERBAS	21
VINAGRETA DE FRAMBUESAS	23
VINAGRETA BALSÁMICA	25
ADEREZO DE SUERO DE LECHE	27

ADEREZO CÉSAR 29

PESTO DE ALBAHACA 31

BATIDOS

BATIDO DE FRESA Y PIÑA 34

BATIDO VERDE 35

TAZÓN DE AÇAÍ 37

BATIDO DE GALLETICAS
DE CHOCOLATE RELLENAS
DE CREMA 39

BATIDO DE PROTEÍNAS 41

CÓCTELES HELADOS

MOJITO 44

CÓCTEL MUDSLIDE 45

MARGARITA 47

SOPAS

CREMA DE TOMATE 51

SOPA DE CALABAZA
MOSCADA O "BUTTERNUT" 50

SOPA DE BRÓCOLI Y
QUESO CHEDDAR 53



"YUM!"



SALSAS

HUMMUS

PARA
6 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

¼	taza de agua	¼	taza de Tahini o pasta de sésamo	3	cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2	dientes de ajo, pelados	2	cucharadas de jugo de limón	½	cucharadita de comino molido
2	latas de 15 onzas de garbanzos, escurrida	½	cucharadita de sal marina	¼	cucharadita de pimienta de cayena

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la Velocidad 3 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar). (Si la consistencia no está cremosa, apaga la licuadora, retira la tapa y raspa los lados. Coloca de nuevo la tapa y licúa hasta que la consistencia esté cremosa
3. Sirve con vegetales, pan de pita o gyro.

SALSA

DE TOMATE

PARA
6-8 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

½	cebolla roja pequeña, cortada en cuartos	¼	ají jalapeño, sin semillas	⅓	pimiento amarillo, cortado por la mitad
4	tomates de pera, cortados en cuartos	½	ramo de cilantro, picado en pedazos grandes	1	lima, jugo exprimido
				½	cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Chop (picar) y Start (iniciar).
3. Sirve con totopos o nachos, tacos, fajitas, huevos, burritos o pescado o pollo asado.

Nota: Para una salsa más picante, deja las semillas en el ají jalapeño.





SALSA

DE MANGO

PARA
4-6 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

1	mango maduro, pelado y sin hueso	½	ají jalapeño, sin tallo ni semillas	½	cucharadita de sal marina
¼	pimiento rojo, sin semillas	2	cucharadas de hojas de cilantro		
¼	cebolla roja pequeña, pelada	1	cucharada de jugo de lima		

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Chop (picar) y Start (iniciar).
3. Sirve la salsa con pescado asado o tacos con camarones, totopos o nachos, frituras de cangrejo, camarones asados o tacos con camarones.

SALSA

VERDE

PARA
4 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

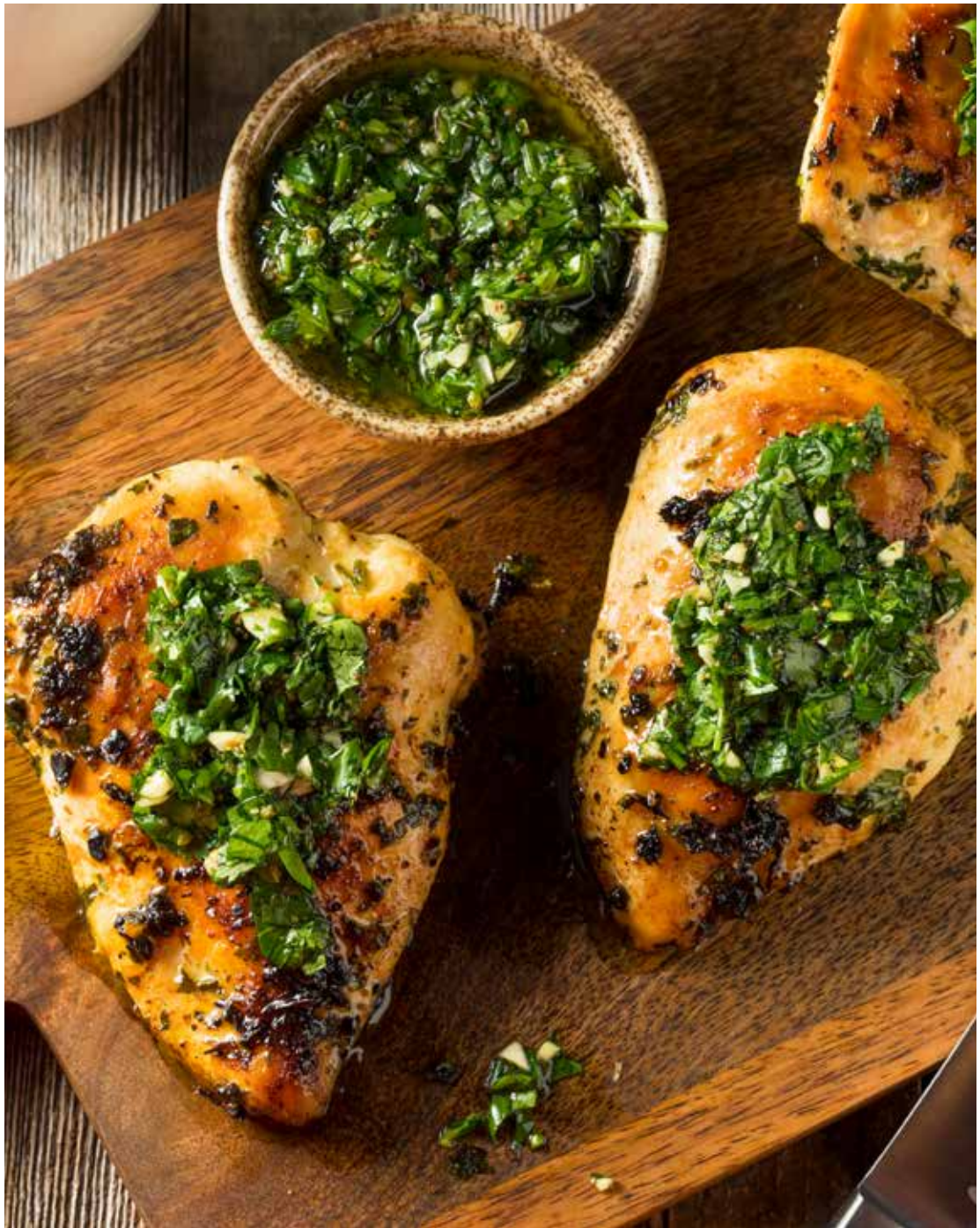
INGREDIENTES

12	tomatillos, pelados y asados	2	dientes de ajo asados	½	ají serrano, asado
		1	lima exprimida	½	cucharadita de sal marina
3	cebollitas, recortadas y enjuagadas, cortadas por la mitad	½	ramo de hojas de cilantro		

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Chop (picar) y Arrow (flecha) para iniciar el proceso.
3. Sirve totopos o nachos, pescado asado, tacos con camarones o enchiladas.





CHIMICHURRI

PARA
6 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 MINUTOS

INGREDIENTES

2	cucharadas de vinagre rojo	1	taza de cilantro un poco picado	½	chalote
3	cucharadas de aceite de oliva	2	tazas de perejil picado un poco picado	2	ramitos de orégano fresco, sin tallos
¼	taza de agua	2	dientes de ajo	1	cucharadita de hojuelas de pimienta roja

PREPARACIÓN

1. Añade todos los ingredientes a la jarra.
2. Presiona los botones Power (encendido), Chop (picar) y Start (iniciar).
3. Si no está se procesa completamente, cuando termine la función de picar, repite el proceso.
4. Sirve con carnes de res, pescado y pollo asados.

MAYONESA

DE CHIPOTLE

PARA
8 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
5 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5 MINUTOS

INGREDIENTES

- 3 latas de chipotles en salsa de adobo
- 2 tazas de mayonesa

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a velocidad 5 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
3. Cuando la mayonesa esté cremosa, colócala dentro de un recipiente y guarda en el refrigerador.
4. Ideal para sándwiches y tacos.





ENSALADAS Y ADERZOS

ENSALADA

DE HUEVO

PARA
4 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
30 MINUTOS

TIEMPO
PREPARACIÓN:
10 MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

8	huevos duros, pelados	½	taza de mayonesa	sal y pimienta al gusto
1	tallo de apio, cortado en 6 piezas	1	cucharadita de mostaza Dijon	

PREPARACIÓN

1. Coloca los huevos y el apio en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido) y presiona Pulse (pulso) hasta que los huevos estén más o menos picados.
3. Coloca el contenido de la jarra en un recipiente y mezcla con la mayonesa, la mostaza y sazona con sal y pimienta.

ENSALADA

DE POLLO

PARA
2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

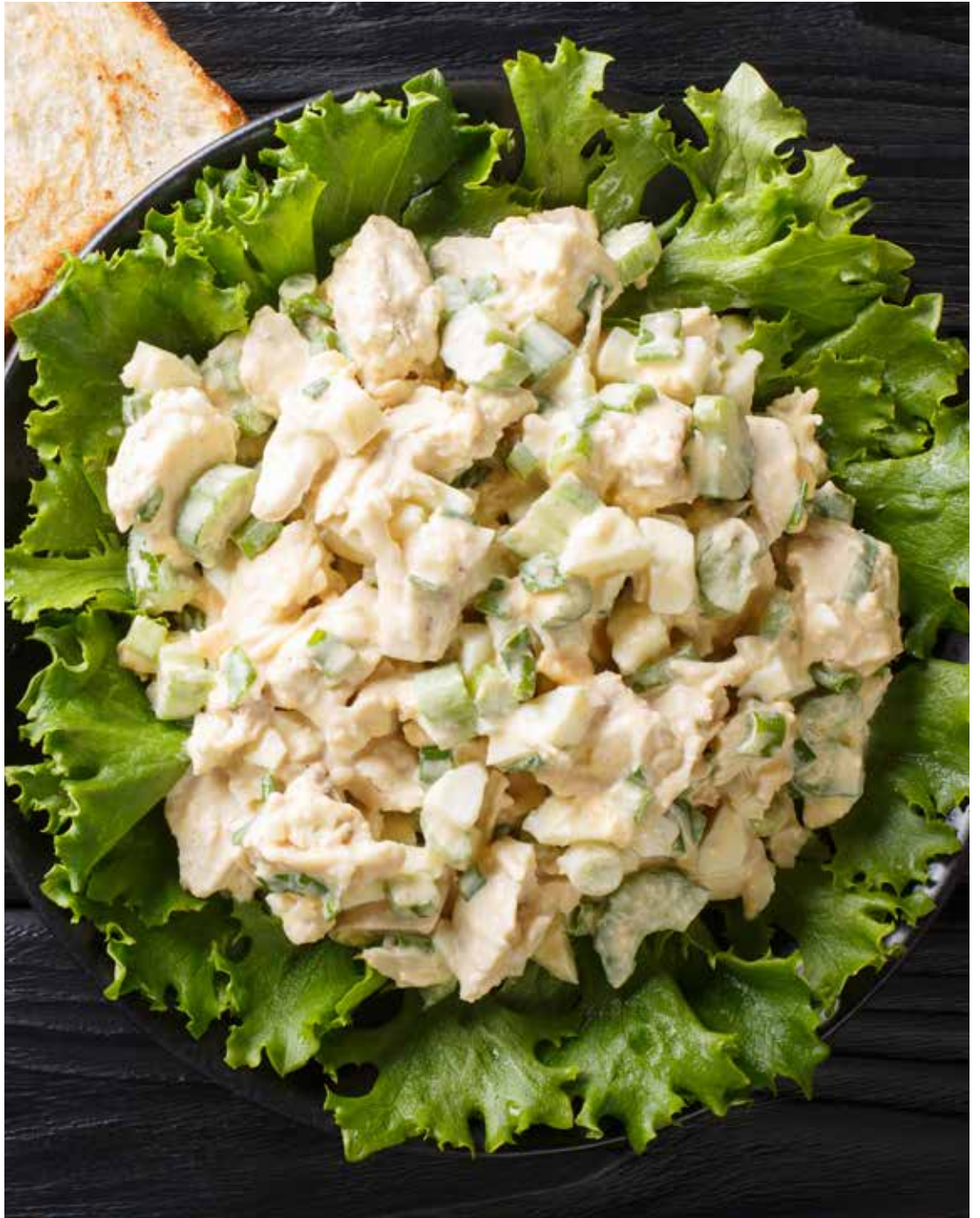
TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

2	pechugas de pollo de 6 onzas, cocinadas y cada pechuga cortada en 4 piezas	1	tallo de apio, cortado en 6 piezas	sal y pimienta al gusto
		1	cucharadita de vinagre balsámico	
½	chalote, pelado	½	taza de mayonesa	

PREPARACIÓN

1. Coloca el pollo, los chalotes y el apio en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido) y presiona Pulse (pulso) hasta que estén picados.
3. Coloca el contenido de la jarra en un recipiente y mezcla con la mayonesa, el vinagre balsámico y sazona con sal y pimienta.



VINAGRETA

DE HIERBAS

PARA
8-10 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
20 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

1	ramito de romero, sin tallos	1	diente de ajo	$\frac{3}{4}$	taza de aceite de oliva
4	ramitos de tomillo, sin tallos	$\frac{1}{2}$	chalote, pelado	1	cucharada de azúcar
2	ramitos de orégano, sin tallos	1	cucharada de mostaza Dijon	$\frac{1}{2}$	cucharadita de sal marina
2	ramitos de estragón	$\frac{1}{4}$	taza de vinagre de vino rojo	$\frac{1}{2}$	cucharadita de pimienta negra molida, fresca

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes dentro de la jarra y segura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 6 utilizando el botón +/- y presiona Start (iniciar) hasta que la vinagreta esté mezclada.



VINAGRETA

DE FRAMBUESAS

PARA
8-10 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

1	taza de aceite de oliva	1	cucharada de miel	½	cucharadita de sal marina
½	taza de vinagre de frambuesa	¼	taza de frambuesas frescas	¼	cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes dentro de la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 6 utilizando el botón +/- y presiona Start (iniciar) hasta que la vinagreta esté mezclada.





VINAGRETA

BALSÁMICA

PARA
8 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

¼	taza de vinagre balsámico	1	chalote, pelado	¼	cucharadita de pimienta negra molida, fresca
1	taza de aceite de oliva	1	cucharadita de miel		
		½	cucharadita de sal		

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes dentro de la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 6 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar) hasta que la vinagreta esté mezclada.

ADEREZO

DE SUERO DE LECHE

PARA
8 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 MINUTOS

INGREDIENTES

1	cucharada de mostaza Dijon	1	cucharada de jugo de limón fresco	2	cucharadas de cebollín fresco, picado
½	taza de crema agria	1	chalote, pelado	2	ramitos de eneldo fresco
⅓	taza de suero de leche	1	diente de ajo, pelado	1	ramito de estragón
½	taza de mayonesa	½	cucharadita de sal marina		
1	cucharada de aceite de oliva extra virgen	½	cucharadita de pimienta negra molida, fresca		

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes dentro de la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad ó utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar) hasta que el aderezo esté mezclado.





ADEREZO

CÉSAR

PARA
6-8 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 MINUTOS

INGREDIENTES

8	yemas de huevos	2	dientes de ajo	$\frac{3}{4}$	taza de aceite de canola
4	anchoas	$\frac{1}{2}$	limón, exprimido		sal y pimienta al gusto
1	cucharada de salsa Worcestershire	1	cucharada de mostaza Dijon		

PREPARACIÓN

1. Coloca las yemas de huevo, las anchoas, la salsa Worcestershire, el ajo y el jugo de limón en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
3. Añade lentamente el aceite para emulsionar.
4. Mezcla un par de cucharadas de aderezo César con lechuga romana picada. Cubre con queso parmesano rallado y pedazos de pan de ajo.

PESTO

DE ALBAHACA

**PARA
8 PERSONAS**

**TIEMPO TOTAL:
15 MINUTOS**

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
15 MINUTOS**

INGREDIENTES

2	ramos de albahaca	1	taza de queso parmesano rallado
½	ramo de perejil	½	cucharadita de sal
4	dientes de ajo	½	cucharadita de pimienta negra molida
4	onzas de piñones tostados		
¾	taza de aceite de oliva extra virgen		

PREPARACIÓN

1. Coloca las yemas de huevo, las anchoas, la salsa Worcestershire, el ajo y el jugo de limón en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
3. Añade lentamente el aceite para emulsionar.
4. Mezcla un par de cucharadas de aderezo César con lechuga romana picada. Cubre con queso parmesano rallado y pedazos de pan de ajo.





BATIDOS

BATIDO

DE FRESA Y PIÑA

PARA
2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
5 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5 MINUTOS

INGREDIENTES

- 5 fresas grandes congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza de trozos de piña
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt
- 1 taza de agua de coco

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Smoothie (batido) y Start (iniciar).
3. Cuando esté listo, vierte en dos vasos.

BATIDO

VERDE

PARA
2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|-------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | taza de mango congelado | 1 | taza de col rizada |
| 2 | kiwis pelados | 1½ | tazas de agua de coco |
| 1 | taza de espinacas | 2 | cucharadas de semillas de linaza |

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Smoothie (batido) y Start (iniciar).
3. Cuando esté listo, vierte en dos vasos.





TAZÓN

DE AÇAÍ

PARA
2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

1	paquete (100 gramos) de bayas de açaí congeladas	½	taza de fresas congeladas	Coberturas
½	taza de leche de almendra	½	taza de zarzamoras congeladas	¼ granola
1	plátano, cortado en 6 trozos	2	cucharadas de mantequilla de almendra	1 cucharada de semillas de linaza
				½ taza de frambuesas

PREPARACIÓN

1. Coloca el paquete de açaí, la leche de almendra, la miel, el plátano, las fresas, las zarzamoras y la mantequilla de almendra en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar) y licua hasta que estén espesos y cremosos.
3. Cuando esté listo, vierte en dos recipientes y cubre con la granola, la linaza y las frambuesas frescas.

BATIDO DE

GALLETICAS DE CHOCOLATE RELLENAS DE CREMA

PARA
2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|
| 2 | tazas de helado de vainilla | 6 | galleticas de chocolate rellenas de crema |
| 1 | taza de leche | | |
| 3 | cucharadas de salsa de chocolate | | |

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a velocidad 7 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
3. Cuando esté listo, vierte en dos vasos.





BATIDO

DE PROTEÍNAS

PARA
1 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
5 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|---------------------------------|
| 1 | plátano congelado | 1 | cucharada de polvo de proteínas |
| ½ | taza de arándanos azules congelados | 1 ½ | tazas de agua de coco |
| 1 | cucharada de mantequilla de maní | 1 | cucharada de semillas de chía |

PREPARACIÓN

1. Coloca los ingredientes en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Smoothie (batido) y Start (iniciar).
3. Cuando esté listo, vierte en un vaso.



CÓCTELES HELADOS

MOJITO

**PARA
2 PERSONAS**

**TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS**

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS**

INGREDIENTES

- 4 tazas de hielo
- 5 onzas de ron blanco
- ¼ taza de jugo de lima
- 3 cucharadas de sirope simple
- 14 hojas de menta

ADORNO

- Menta fresca
- Cuñas de lima

PREPARACIÓN

1. Coloca el hielo en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona los botones Power (encendido), Crush (triturar) y Start (iniciar).
3. En cada vaso, añade las hojas de menta, el sirope simple y parte la menta. Vierte el ron y el jugo de limón en cada vaso. Revuelve y luego añade el hielo triturado.
4. Sirve con una cuña de lima en cada vaso y un ramito de menta.

CÓCTEL

MUDSLIDE

**PARA
2 PERSONAS**

**TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS**

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS**

INGREDIENTES

- 3 onzas de vodka
- 3 onzas de licor de café
- 4 onzas de crema irlandesa
- 3 tazas de hielo

ADORNO

- ½ taza de crema batida
- 1 cucharada de chocolate afeitado

PREPARACIÓN

1. Coloca el vodka, el licor de café, la crema irlandesa y el hielo en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 7 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar). Licúa aproximadamente durante 1 minuto.
3. Vierte en 2 vasos y cubre con la crema batida y el chocolate afeitado.





MARGARITA

PARA
4 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
10 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10 MINUTOS

INGREDIENTES

$\frac{3}{4}$	taza de tequila	ADORNO
$\frac{1}{3}$	taza de triple sec	sal
$\frac{1}{4}$	taza de jugo de lima fresco	jugo de lima
$\frac{1}{4}$	taza de agave	
3	tazas de hielo	

PREPARACIÓN

1. Coloca el tequila, el triple sec, el jugo de lima y el hielo en la jarra y asegura la tapa con tapón.
2. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 7 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar). Licúa aproximadamente durante 1 minuto.
3. Bordea el vaso con sal kosher sumergiendo el borde del vaso en el jugo de lima y luego en la sal.



SOPAS

CREMA

DE TOMATE

PARA 6
PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
1 HORA
5 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN
10 MINUTOS

TIEMPO
DE COCCIÓN:
35 MINUTOS

TIEMPO DE
ENFRIAMIENTO:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

3	cucharadas de aceite de oliva	1	zanahoria, cortada en cubos	½	taza de hojas de albahaca
1	cebolla, cortada en cubos	8	tomates de pera, cortados por la mitad	½	taza de crema espesa
2	dientes de ajo, poco cortados	3	tazas de caldo de pollo		sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, a fuego medio añade el aceite de oliva.
2. Añade la cebolla, el ajo y la zanahoria, cocínalos durante unos 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Añade los tomates y el caldo, cocina a fuego lento durante unos 30 minutos.
4. Cuando esté lista, añade la crema y sazona con sal y pimienta, deja enfriar completamente.
5. Vierte en la jarra. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
6. Cuando la sopa esté cremosa, retira y sirve caliente.

SOPA DE CALABAZA MOSCADA O "BUTTERNUT"

PARA 6 PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
1 HORA
25 MINUTOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS

TIEMPO DE COCCIÓN:
45 MINUTOS

TIEMPO DE ENFRIAMIENTO:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

3	cucharadas de mantequilla sin sal	1	calabaza moscada, en trozos grandes	1	cucharadita de canela
2	cucharadas de aceite de oliva	2	manzanas, sin corazón y picadas	2	hojas de salvia
1	cebolla, pelada y cortada en cubos	3	tazas de caldo de pollo	1	cucharadita de sal marina
1	zanahoria, pelada y cortada en cubos	1	taza de sidra de manzana	½	cucharadita de pimienta negra molida, fresca
				½	taza de crema espesa

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, a fuego medio derrite la mantequilla con el aceite de oliva.
2. Añade la cebolla y la zanahoria, y con la olla tapada, cocínalas durante unos 4 minutos hasta que se ablanden.
3. Añade la calabaza moscada y las manzanas, tapa la olla y cocínalas durante unos 10 minutos hasta que estén lo suficientemente blandas como para pincharlas con un tenedor.
4. Añade el caldo, la sidra de manzana, la canela, la salvia, la sal y la pimienta a la olla y cocina durante 30 minutos a fuego lento.
5. Cuando esté listo, añade la crema enfriada completamente antes de añadir a la jarra y licuar.
6. Presione el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad



PREPARACIÓN CONTINUAR

- 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).
- 7.** Cuando la sopa esté cremosa, retira y sirve caliente.

SOPA DE BRÓCOLI

Y QUESO CHEDDAR

PARA 6
PERSONAS

TIEMPO TOTAL:
1 HORA
15 MINUTOS

TIEMPO DE
PREPARACIÓN
15 MINUTOS

TIEMPO
DE COCCIÓN:
40 MINUTOS

TIEMPO DE
ENFRIAMIENTO:
20 MINUTOS

INGREDIENTES

6	cucharadas de mantequilla sin sal	½	zanahoria, pelada y cortada en cubos	½	taza de crema
6	cucharadas de harina común	1	diente de ajo, picado	¾	taza de queso cheddar fuerte, rallado
½	cebolla mediana, cortada en cubos	1	chalote, picado	1	cucharadita de sal
1	tallo de apio, cortado en cubos	1	cabeza de brócoli, poco picada	½	cucharadita de pimienta negra molida, fresca
		2	tazas de caldo de pollo		

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, a fuego medio añade la mantequilla para derretirla.
2. Añade la cebolla, el apio, la zanahoria, el ajo, y el chalote, cocínalos durante unos 5 minutos hasta que se ablanden. Añade la harina y mezcla hasta que la harina se absorba, cocina durante 3 minutos.
3. Añade el brócoli y el caldo y revuélvelos bien hasta que comiencen a espesarse, cocina a fuego lento durante unos 30 minutos a temperatura baja.
4. Cuando esté lista, añade la crema, el queso cheddar, la sal y la pimienta. Deja enfriar completamente.
5. Vierte en la jarra.
6. Presiona el botón Power (encendido), ajusta a la velocidad 4 utilizando los botones +/- y presiona Start (iniciar).



PREPARACIÓN CONTINUAR

- 7.** Cuando la sopa esté cremosa, retírala y sirve caliente.



**FAST, FUN,
FOOLPROOF RECIPES**

**RECETTES RAPIDES,
AMUSANTES ET
INFAILLIBLES**



**RECETAS
RÁPIDAS,
DIVERTIDAS
E INFALIBLES**



™ Trademark of Empower Brands, LLC. ™ Marque de commerce d'Empower Brands, LLC.

™ Marca comercial de Empower Brands, LLC.

©2024 Empower Brands, LLC, All rights reserved / Tous droits réservés / Todos los derechos reservados

Empower Brands, LLC, Middleton, WI 53562

8/2024 T22-9004030-A 30710 E/S/F

BL7019-OMP | BL7019-OMPLA | BL7019-1MP | BL7019-OMPC

PowerXL™