

THERMOMIX

OCTUBRE 2021 | THERMOMIXPANAMA.COM





Súmate a la prevención

El 19 de octubre se celebra mundialmente el “**Día internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama**” con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y que reciban tratamientos oportunos y efectivos.

... come sano!

Octubre Rosa

thermomix



**Cuídate
Inspírate
Súmate a la prevención**

Desayuno





Postre de yogur con mora y granola de frutos secos

 Fácil  10min  15min  6 unidades

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

100 g de dátiles sin hueso en trozos
115 g de agua
20 g de copos de avena
15 g de pipas de girasol
15 g de pipas de calabaza
10 g de aceite de coco o bien 10 g de aceite de girasol
125 g de moras frescas
1 cucharadita de vainilla líquida
4 yogures griegos

PREPARACIÓN

1. Coloque un bol sobre la tapa del vaso, pese 80 g de dátiles y 100 g de agua y reserve.
2. Precaliente el horno a **160°C**. Forre una bandeja de horno con papel de hornear.
3. Ponga en el vaso 20 g de dátiles y 15 g de agua y pique **3 seg / vel 7**. Con la espátula, baje los dátiles hacia el fondo del vaso y programe **1 min / 90°C / vel 4**.
4. Añada los copos de avena, las pipas de girasol, las pipas de calabaza y el aceite y mezcle **30 seg / vel 2**. Vierta la granola en la bandeja de horno preparada y extiéndala con la espátula.
5. Hornee durante **8 - 10 min (160°C)**. Mientras tanto, aclare el vaso y continúe con la receta.
6. Ponga los dátiles reservados escurridos y triture **10 seg / vel 8**. Con la espátula, baje los dátiles hacia el fondo del vaso.
7. Añada las moras y la vainilla y programe **2 min / 50°C / vel 2**. Retire a un bol y reserve.
8. Cuando finalice el tiempo de horno, retire la granola del horno y reserve. En 6 tarros de vidrio para yogur, vaya intercalando capas de coulis de moras y yogur griego. Decore con 1 cucharada de granola de frutos secos y sirva.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Smoothie bowl rosa

 Fácil

 10min

 15min

 2 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

20 g de frambuesas liofilizadas
o bien 20 g de fresas
liofilizadas
250 g de fresas congeladas
150 g de frambuesas frescas
100 g de arándanos frescos
1 plátano en trozos
110 g de copos de avena
40 g de anacardos crudos
1 yogur griego
20 grosellas rojas (opcional)
35 - 40 g de jarabe de agave
o bien 30 - 40 g de miel

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las frambuesas liofilizadas y pulverice **10 seg / vel 10**. Retire 2 cucharaditas a un bol y reserve.
2. Añada las fresas, las frambuesas, los arándanos, el plátano, los copos de avena, los anacardos, el yogur griego, las grosellas y jarabe de agave. Triture **1 min / vel 10**. Reparta el smoothie en 2 boles. Decore con frutos rojos y copos de avena. Espolvoree las frambuesas liofilizadas reservadas y sirva inmediatamente.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:



Almuerzo





Salmón, arroz con granada y pesto de canónigos

👤 Fácil

🕒 10min

🕒 30min

🍴 4 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

Pesto de canónigos

120 g de canónigos
60 g de avellanas tostadas
50 g de aceite de oliva
½ cdita de sal
1 - 2 pellizcos de pimienta molida

Salmón y arroz

1 naranja
1100 g de agua
1 ½ cdita de canela molida
2 cditas de sal
350 g de arroz vaporizado o blanco de grano largo
800 g de lomos de salmón fresco sin piel ni espinas (4 lomos de aprox. 200 g cada uno)
4 pellizcos de pimienta molida
1 cda de mantequilla
100 - 120 g de granos de granada (los granos de 1 granada)

PREPARACIÓN

Pesto de canónigos

1. Ponga en el vaso los canónigos, las avellanas, el aceite, la sal y la pimienta y pique **7 seg / vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y pique **7 seg / vel 7**. Retire a un bol y reserve. Lave el vaso.

Salmón y arroz

1. Ralle la piel de la naranja y reserve.

2. Ponga en el vaso el agua, la canela y 1 ½ cucharadita de sal. Introduzca el cestillo con el arroz. Mezcle el arroz con la espátula y programe **12 min / 100°C / vel 4**. Mientras tanto, forre la bandeja Varoma con papel de hornear y coloque los lomos de salmón. Espolvóreelos con la piel de naranja rallada, ½ cucharadita de sal y la pimienta. Coloque la bandeja dentro del Varoma, tape y reserve.

3. Sitúe el Varoma en su posición y programe **9 min / Varoma / vel 4. Retire el Varoma.** Vierta el arroz en una fuente y mezcle con 1 cucharada de mantequilla y los granos de granada. Sirva el salmón con el arroz y el pesto de canónigos.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Atún en pimienta rosa y gambones con salsa de frutos rojos

Fácil

30min

1h

4 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

2 - 4 g de granos de pimienta rosa
4 filetes de atún fresco de aprox. 2 cm de grosor (aprox. 600 g)
150 g de cebolla roja en trozos
20 g de aceite de oliva
180 g de frutos rojos congelados variados
100 g de vino Pedro Ximénez
200 g de ramilletes de brócoli pequeños
200 g de calabaza en dados de 2 cm
150 g de caldo de verduras
1 pellizco de pimienta negra molida
1 pellizco de sal
20 g de mantequilla a temperatura ambiente
8 gambones crudos enteros

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los granos de pimienta rosa y muele **10 seg / vel 8**. Con la espátula, baje la pimienta hacia el fondo del vaso y muele **10 seg / vel 10**. Retire a un plato. Reboce los filetes de atún en la pimienta molida por ambos lados y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla y el aceite y trocee **3 seg / vel 5**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso y sofría **10 min / 120°C / vel 1**.
3. Añada los frutos rojos y rehogue **3 min / 120°C / vel 1**.
4. Agregue el vino. **Sitúe el recipiente Varoma en su posición** con el brócoli. Coloque la bandeja con la calabaza. Tape y programe **2 min / Varoma / vel 1**. **Retire el Varoma**.
5. Incorpore el caldo de verduras, la pimienta y la sal. **Sitúe el Varoma en su posición** y programe **15 min / Varoma / vel 1**. **Retire el Varoma** y reserve tapado. Cuele la salsa a través de un colador de malla fina y reserve. Aclare el vaso.
6. Caliente la piedra de sal rosa del Himalaya en la cocina siguiendo las instrucciones específicas para su precalentado. Mientras tanto, continúe con la receta.
7. Ponga en el vaso la salsa de frutos rojos colada y la mantequilla y mezcle **3 min / vel 3**. Retire a una salsera y reserve.
8. Cocine en la piedra de sal los filetes de atún con la pimienta rosa y los gambones. Sirva con las verduras al vapor y la salsa de frutos rojos.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Ensalada de remolacha, granada y pistacho

 Fácil  10min  10min  6 raciones

TM5

TM6

TM31

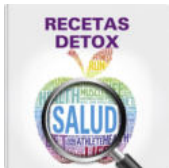
INGREDIENTES

3 remolachas crudas peladas y en cuartos (300 g)
35 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de granadina
o bien 80 g de melaza de granada
10 g de agua de rosas
40 g de zumo de limón
1 cdita de sal
2 - 3 pellizcos de pimienta negra molida
10 g de cebollino fresco
10 g de hojas de menta fresca
10 g de perejil fresco (solo las hojas)
10 g de cilantro fresco (solo las hojas)
80 g de pistachos troceados
100 - 150 g de granos de granada

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la remolacha, el aceite, la granadina, el agua de rosas, el zumo de limón, la sal, la pimienta, el cebollino, la menta, el perejil y el cilantro. Trocee **2 seg / vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso, mezcle y trocee **2 seg / vel 5**. Vierta en una ensaladera y añada los pistachos troceados y los granos de granada. Mezcle bien y sirva.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Pizza de cerveza con jamón ibérico, higos y rúcula

 Fácil  10min  50min  4 raciones

TM5

TM6

TM31

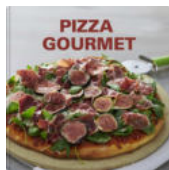
INGREDIENTES

130 g de cerveza
30 g de aceite de oliva
10 g de levadura prensada fresca
250 g de harina de fuerza
½ cucharadita de sal
100 g de tomate triturado en conserva
1 cdita de orégano seco
150 - 200 g de mozzarella rallada
50 - 60 g de rúcula
50 g de queso parmesano rallado
4 - 5 higos frescos, en rodajas
100 g de jamón ibérico cortado a mano, en lonchas muy finas de 4-5 cm

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cerveza, el aceite, la levadura, la harina y la sal. Amase **vel 4 / 1 min**. Retire del vaso, forme una bola y deje reposar dentro de una bolsa de plástico hasta que doble su volumen (aprox. **30 min**).
2. Precaliente el horno a **250°C**. Unte con aceite un molde de pizza.
3. Extienda la masa con las manos cubriendo el molde preparado.
4. Cubra la masa con el tomate, el orégano y la mozzarella rallada. **Hornee (250°C) durante 10 - 12 min**. Retire la pizza del horno, reparta la rúcula, el parmesano rallado, los higos y el jamón por la superficie, riegue con aceite de oliva y sirva.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Gyros de remolacha con salteado de pollo

🍴 Medio ⏱ 30min ⌚ 45min 🍴 4 unidades

TM6

INGREDIENTES

150 g de remolacha cocida en trozos
3 yogures griegos
300 g de harina de trigo (y algo más para espolvorear)
1 cdita de levadura química en polvo
1 ¼ cditas de sal
3 dientes de ajo
1 pellizco de comino molido
60 g de pepino pelado, sin semillas y en trozos
20 g de zumo de limón
30 g de aceite de oliva
250 g de contramuslo de pollo sin piel ni hueso en tiras de 1 cm
200 g de pimiento rojo en tiras de 1 cm

Montaje

½ cebolla roja en juliana fina
1 lima en gajos

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la remolacha y triture **15 seg / vel 4**. Con la espátula, baje la remolacha hacia el fondo del vaso.
2. Añada 1 yogur griego, la harina, la levadura y 1 cucharadita de sal. Mezcle **15 seg / vel 6** e inicie **vel w / 1 min**. Vierta la masa en una superficie de trabajo espolvoreada con harina. Forme una bola, cubra con film transparente y reserve. Lave el vaso.
3. Ponga en el vaso 2 dientes de ajo y pique **3 seg / vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.
4. Incorpore 2 yogures griegos, el comino, ¼ de cucharadita de sal, el pepino y 10 g de zumo de limón y trocee **5 seg / vel 4**. Retire a un bol y reserve en el frigorífico. Lave y seque el vaso.
5. Ponga en el vaso 30 g de aceite y 1 diente de ajo y pique **3 seg / vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso y, sin poner el cubilete, sofría **1 min 30 seg / 120°C / vel ↻**. Mientras tanto, divida la masa en 4 porciones y deles forma de bola.
6. Añada el pollo (asegúrese que queda bien distribuido dentro del vaso) e inicie **Alta Temperatura ∞**. Mientras tanto, con las manos o con un rodillo, presione las bolas de masa hasta obtener un círculo de aprox. Ø 20 cm y reserve.
7. Añada el pimiento rojo e inicie **Alta Temperatura ∞**. Mientras tanto, caliente una sartén antiadherente a fuego medio y cocine los panes durante **1 - 2 min** por cada lado.
8. Añada 10 g de zumo de limón y rehogue **1 min / 120°C / ↻ / vel ↻**. Retire a un bol y reserve.

Montaje

1. Coloque los panes sobre la superficie de trabajo. Extienda encima de cada uno 1-2 cucharadas de la salsa reservada, reparta el pollo y el pimiento y distribuya la cebolla roja. Enrolle el pan dándole forma de cucurucho y envuélvalo, desde la mitad, con unas tiras de papel de hornear. Sirva con gajos de lima.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:



Behida





Infusión de frutos rojos con canela y jengibre

 Fácil

 5min

 20min

 6 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

100 g de frambuesas frescas (y alguna más para servir)
100 g de arándanos rojos deshidratados
1 trozo de jengibre fresco (aprox. 4-5 cm)
1 palo de canela partido por la mitad
1500 g de agua

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las frambuesas, los arándanos deshidratados, el jengibre y la canela y triture **20 seg / vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Añada el agua y programe **20 min / 100°C / vel 1**. Cuele a través de un colador de malla fina. Decore con frambuesas antes de servir.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Smoothie bicolor de frutos rojos y manzana

👤 Fácil

🕒 5min

🕒 10min

🍷 6 vasos

TM5

TM6

INGREDIENTES

300 g de frutos rojos congelados variados
200 g de yogur griego
70 g de miel
2 manzanas (aprox. 240 g en cuartos)
100 g de leche fría
2 cdas de frutos rojos frescos variados para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso 250 g de frutos rojos, 100 g de yogur y 50 g de miel y triture **1 min / vel 5-10 progresivamente**. Reparta la mezcla en 2 vasos y reserve en el congelador.
2. Ponga en el vaso 50 g de frutos rojos, las manzanas, 100 g de yogur, 20 g de miel y la leche y triture **1 min / vel 10**. Reparta la mezcla en los 2 vasos sobre la mezcla anterior. Sirva inmediatamente decorados con frutos rojos.

Receta disponible en Cookidoo® y en el libro de colección:



Postre





Bizcocho de calabaza con frosting de anacardos

 Medio  30min  7h  8 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

Frosting de anacardos

150 g de anacardos crudos
150 g de leche de almendras
20 g de jarabe de agave
1 cdita de canela molida
1 chorrito de vainilla líquida

Bizcocho

150 g de dátiles sin hueso
200 g de agua
2 huevos
60 g de aceite de coco
220 g de calabaza cocida, en trozos
60 g de leche de almendras
200 g de harina integral de trigo
½ cdita de canela molida
½ cdita de jengibre en polvo
¼ cdita de nuez moscada molida
1 cdita de bicarbonato
1 cdita de levadura química en polvo

Montaje y decoración

50 - 70 g de frambuesas congeladas

PREPARACIÓN

Frosting de anacardos

1. Coloque un bol sobre la tapa del vaso y pese los anacardos. Cubra con agua fría y deje reposar un mínimo de **4 horas** o de un día para otro.
2. Ponga en el vaso los anacardos hidratados y escurridos, la leche de almendras, el jarabe de agave, la canela y la vainilla y triture **30 seg / vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture **30 seg / vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture **30 seg / vel 10**. Vierta en un bol y reserve en el frigorífico.

Bizcocho

1. Precaliente el horno a **170°C**. Engrase un molde desmontable (Ø 20 cm) y reserve.
2. Coloque un bol sobre la tapa del vaso y pese los dátiles.
3. Ponga el agua en el vaso y programe **2 min / 100°C / vel 1**. Vierta sobre los dátiles y deje reposar **15 - 20 min**.
4. Ponga en el vaso los dátiles hidratados y escurridos, los huevos, el aceite de coco, la calabaza cocida y la leche de almendras y triture **30 seg / vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
5. Añada la harina, la canela, el jengibre, la nuez moscada, el bicarbonato y la levadura y mezcle **15 seg / vel 4**. Termine de mezclar con la espátula y vierta en el molde preparado.
6. Hornee durante **35 - 40 min (170°C)**. Retire del horno, deje templar **10 min** y desmolde sobre rejilla. Deje enfriar completamente el bizcocho. Lave el vaso.

Montaje y decoración

1. Cubra el bizcocho con el frosting de anacardos reservado. Ponga en el vaso las frambuesas y triture **10 seg / vel 5**. Vierta las frambuesas troceadas sobre el frosting, corte el bizcocho en porciones y sirva.

Receta disponible en Cookidoo® y en el libro de colección:





Volcán de chocolate rosa

🍴 Medio

🕒 20min

🕒 5min

🍷 6 porciones

TM5

TM6

INGREDIENTES

170 g de chocolate rosa, en trozos
170 g de mantequilla sin sal
3 huevos
3 yemas de huevo
70 g de azúcar
50 g de harina de trigo
1 cdita de colorante comestible, rosa (opcional)
mantequilla sin sal, para engrasar
harina de trigo, para enharinar

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a **220°C**. Coloque en el vaso el chocolate rosa y ralle **7 seg / vel 8**. Baje los restos de las paredes del vaso con la espátula.
2. Añada la mantequilla y derrita **3 min / 60°C / vel 3**.
3. Añada los huevos, las yemas y el azúcar, mezcle **30 seg / vel 3**.
4. Añada la harina de trigo y el colorante (liposoluble) para chocolate, rosa, mezcle **20 seg / vel 3**. Engrase un molde para muffin (6 porciones) con mantequilla y enharine ligeramente para formar una capa antiadherente.
5. Divida la mezcla en el molde para muffin preparado y hornee por **7 min (220°C)**. Desmolde y sirva inmediatamente.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Mousse de chocolate blanco y fresa

 Fácil  10min  2h 20min  2 raciones

TM5

TM6

TM31

INGREDIENTES

200 g de agua templada
2 hojas de gelatina
100 g de nata (35% de grasa)
10 g de azúcar
65 g de chocolate blanco en trozos
150 g de fresas limpias (y algunas más para decorar)

PREPARACIÓN

1. Ponga el agua en un bol e introduzca la gelatina para hidratarla.
2. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta la nata en el vaso y programe **vel 3.5 (sin programar tiempo)**, hasta que tenga la consistencia deseada, prestando atención para evitar montar en exceso. **Retire la mariposa**, vierta la nata montada en un bol y reserve en el frigorífico. Lave y seque el vaso.
3. Ponga en el vaso el azúcar, el chocolate y las fresas. Programe **2 min / 100°C / vel 1**.
4. Añada la gelatina escurrida y triture **10 seg / vel 7**. Vierta en una jarra o bol y deje templar (aprox **10 min**).
5. Vierta poco a poco el contenido de la jarra sobre la nata reservada y mezcle con movimientos envolventes. Reparta la mousse en 2 copas o vasos bajos y decore con fresas. Reserve en el frigorífico un mínimo de **2 horas** antes de servir.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:





Gelado de rosas y pistacho

Fácil

5min

8h

850 g

TM5

TM6

INGREDIENTES

150 g de pistacho con sal
150 g de azúcar morena clara
1 pitada de sal
400 g de leche de coco
200 g creme de coco
5 yemas de huevo
30 g de agua de rosas para uso culinario
Colorante rojo para alimentos de color rosa pálido (opcional)

PREPARACIÓN

1. Colocar el pistacho en el vaso y picar **5 seg / vel 7**. Retirar y reservar.
2. Poner el azúcar, la sal, la leche de coco, la crema de coco y las yemas de huevo en el vaso y cocinar **10 min / 80 ° C / vel 3**.
3. Agregue agua de rosas y colorante y mezcle **10 seg / vel 3**. Retirar, distribuir en bandejas de cubitos de hielo y colocar en el congelador durante aprox **8 horas** o hasta que se congele. Lava la taza.
4. Poner la mitad del helado (425 g aprox.) Y 40 g del pistacho troceado en el vaso, triturar **20 seg / vel 6** y batir **10 seg / vel 4**. Retirar, colocar en un molde (24x10 cm aprox.) Y reservar.
5. Colocar en el vaso la mitad restante del helado (425 g aprox.) Y 40 g del pistacho troceado, triturar **20 seg / vel 6** y batir **10 seg / vel 4**. Retirar y colocar en la forma con el helado, decorar con el resto de pistachos picados y colocar en el congelador hasta servir. Sirva al gusto, en forma de bola o rebanada.

Receta disponible
en Cookidoo®
y en el libro de
colección:



thermomix

Para más recetas en:
Cookidoo.international

Contáctanos al:
6674 3903

