



Planificador de recetas para bluicer de 7 días

Ya no tienes que elegir. Ahora puedes batir, exprimir o todo a la vez! Maximiza el frescor y multiplica los sabores, la variedad y la diversión para disfrutar de una alimentación sana toda la semana.

Día 1

Frezana
a la menta

Día 2

Frappé de albahaca y fresas

Día 3

Batido de piña
y mango

Día 4

Batido de
arándanos
y coco

Día 5

Crema especiada
de calabaza
y manzana

Día 6

Bol de açaí con
frutos rojos
y remolacha

Día 7

Sorbet de
fresa, sandía
y menta

Estos son solo algunos de los nutrientes que incorporarás:



Vitamina C
Vitamina B6
Fibra alimentaria



Vitamina C
Fibra alimentaria
Potasio



Vitamina A
Fibra alimentaria
Vitamina C



Vitamina A
Vitamina B6
Magnesio



Potasio
Magnesio
Vitamina C



Vitamina C
Vitamina A
Fibra alimentaria



Vitamina C
Fibra alimentaria
Vitamina B6



Vitamina C
Vitamina A
Potasio



Día 1 - Frezana a la menta

Cantidad: 500 ml/Para 4 personas

250 g de fresas congeladas
150 g de pepino persa (aprox. 1) cortado en rodajas de 1 cm
4 g de hojas de menta (aprox. 10)
400 g de manzanas rojas (aprox. 2 piezas medianas)
150 g de calabacín (aprox. 1), sin la parte superior
200 g de tallo fino de ruibarbo (aprox. 3), sin hojas

1. Agrega las fresas congeladas, el pepino y las hojas de menta a la jarra de la batidora, y acóplala a la boquilla del exprimidor.
2. Introduce las manzanas a través de la abertura para alimentos y licua en la velocidad 10, que puedes seleccionar con el dial.
3. Reduce la velocidad a 6. Licua el calabacín y el ruibarbo.
4. Retira el accesorio para exprimir y coloca la jarra de la batidora en la base del motor. Encaja la tapadera.
5. Selecciona 30 segundos para el programa Green Smoothie. Bébelo de inmediato.

Día 2 - Frappé de albahaca y fresas

⚠ Cantidad: 500 ml/Para 4 personas

120 g de cubitos de hielo (aprox. 6)
300 g de fresas congeladas
6 g de hojas frescas de albahaca (aprox. 12)
600 g de sandía a trozos sin la cáscara
2 limas sin cáscara

1. Agrega los cubitos de hielo, las fresas congeladas y las hojas de albahaca a la jarra de la batidora, y acóplala a la boquilla del exprimidor.
2. Introduce la sandía a través de la abertura para alimentos y licua en la velocidad 3, que puedes seleccionar con el dial.
3. Reduce la velocidad a 1 y exprime las limas.
4. Retira el accesorio para exprimir y coloca la jarra de la batidora en la base del motor. Encaja la tapadera.
5. Selecciona el programa Frozen Cocktail. Bébelo de inmediato.



Día 3 - Batido de piña y mango

⚠ Cantidad: 1 l/Para 4-6 personas

300 g de mango (aprox. 1 pieza grande), a trozos
95 g de plátano (aprox. 1), sin cáscara y cortado por la mitad
140 g de cubitos de hielo (aprox. 8)
125 ml de leche de vaca o de soja
250 g de piña (aprox. ¼), sin cáscara
335 g de naranjas (aprox. 2), sin cáscara
Ralladura fina de cáscara de naranja para decorar (opcional)

1. Agrega el mango, el plátano, los cubitos de hielo y la leche a la jarra de la batidora, y acóplala a la boquilla del exprimidor.
2. Introduce las naranjas enteras a través de la abertura para alimentos y licua en la velocidad 2, que puedes seleccionar con el dial.
3. Aumenta la velocidad a 10 y licua la piña.
4. Retira el accesorio para exprimir y coloca la jarra de la batidora en la base del motor. Encaja la tapadera.
5. Selecciona el programa Smoothie.
6. Vierte el batido en 4-6 vasos fríos. Decora con la ralladura de naranja. Bébelo de inmediato.

Día 4 - Batido de arándanos y coco

 Cantidad: 1 l/Para 4-6 personas

500 g de fresas maduras, sin la parte superior,
más algunas para decorar
125 g de arándanos frescos o descongelados
100 g de plátano (aprox. 1), sin cáscara y cortado por la mitad
200 ml de leche de coco
200 ml de helado de coco o vainilla
100 ml de agua fría

1. Agrega los arándanos, el plátano, la leche de coco, el helado y el agua a la jarra de la batidora, y acóplala a la boquilla del exprimidor.
2. Introduce las fresas enteras a través de la abertura para alimentos y licua en la velocidad 6, que puedes seleccionar con el dial.
3. Retira el accesorio para exprimir y coloca la jarra de la batidora en la base del motor. Encaja la tapadera.
4. Selecciona el programa Smoothie.
5. Vierte el batido en 4-6 vasos fríos. Decora con las fresas adicionales. Bébelo de inmediato.



Día 5 - Crema especiada de calabaza y manzana

 Cantidad: 1,5 l/Para 4-6 personas

540 g de manzanas verdes (aprox. 4 piezas medianas)
30 g de jengibre fresco
15 ml de aceite de oliva
310 g de cebolla (aprox. 2 piezas medianas), picada
12 g de dientes de ajo (aprox. 3), machacado
1 cucharadita de chile molido
1 kg de calabaza, sin cáscara, sin semillas y cortada en piezas de 3 cm
150 g de manzana Gala (aprox. 1 pieza mediana), sin cáscara, sin corazón y cortada a trozos
500 ml de caldo de verduras bajo en sal
Sal y pimienta al gusto
Leche de coco, copos de chile y anacardos para decorar

1. Acopla la jarra a la boquilla del exprimidor. Introduce la manzana y el jengibre a través de la abertura para alimentos y licua en la velocidad 10, que puedes seleccionar con el dial.
2. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego fuerte. Añade las cebollas y saltéalas durante 3-4 minutos, hasta que estén doradas. Añade ajo y chile molido, y saltea durante 10 segundos hasta que desprendan su aroma. Añade la calabaza y la manzana Gala, y saltea durante 3 minutos.
3. Añade el zumo de manzana y el caldo vegetal. Lleva la preparación a hervor. Tapa la olla y deja que hierva a fuego lento hasta que la calabaza y la manzana estén tiernas, aproximadamente 25 minutos.
4. Deja que se enfrie un poco.
5. Coloca la mitad de la preparación enfriada en la jarra de la batidora. Selecciona la velocidad 6. Bate durante 60 segundos, hasta que no queden grumos.
6. Repite con la mitad restante de la preparación.
7. Vuelve a verter la sopa en la olla. Condimenta con sal y pimienta.
8. Vuelve a llevar la sopa a hervor antes de servir. Divídela entre 4-6 boles.

Día 6 - Bol de açaí con frutos rojos y remolacha

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

180 ml de agua de coco fría
1 plátano troceado
100 g de arándanos congelados
100 g de pulpa de açaí congelada
½ remolacha pequeña a trozos, sin piel
40 g de granola orgánica
1 cucharada de suero de leche o proteína vegana en polvo (opcional)

1. Coloca los ingredientes en la jarra de la batidora y encájala en la base del motor.
2. Selecciona el programa Green Smoothie.
Bate más tiempo si fuera necesario.
3. Sirve el batido en dos boles grandes.
4. Decora con arándanos frescos, bayas de Goji y granola.
Bébelo de inmediato.



Día 7 - Sorbete de fresa, sandía y menta

 Cantidad: 600 ml/Para 4 personas

300 g de fresas congeladas
250 g de sandía fría a trozos, sin semillas y sin cáscara
2 limas pequeñas, sin cáscara, sin semillas
y cortadas por la mitad
55 g de azúcar (aprox. ¾ taza)
15 g de hojas de menta fresca (¾ taza)

1. Enfría la sandía y la lima en el congelador durante 30 minutos antes de batir.
2. Coloca los ingredientes en la jarra de la batidora y encaja la tapadera.
3. Coloca la jarra batidora en la base del motor y selecciona el programa Smoothie. Bébelo de inmediato.
4. Almacenamiento: se puede guardar en un recipiente apto para congelador y conservar congelado hasta 2 semanas.