

- For a thinner juice consistency, add ¼ cup water to recipes.
- Serve juices over ice.
- Fruit juices may be used as a natural sweetener in recipes.

## RECIPES

### DRINKS

Tropical Vitamin C Smoothie . . . . .	11
Light Green Smoothie . . . . .	11
Triple Green Smoothie . . . . .	11
Oatmeal Breakfast Smoothie . . . . .	12
Icy Matcha Latté . . . . .	12
Brazilian Power Shake . . . . .	12
Coconut-Cardamom-Date Smoothie . . . . .	12
Almond-Cocoa Protein Shake . . . . .	13
Pineapple Mint Juice . . . . .	13
Orange and Fennel Juice . . . . .	13
Oat Milk . . . . .	14

### SMOOTHIE BOWLS

Tropical Vitamin C Smoothie Bowl . . . . .	14
Oatmeal Breakfast Smoothie Bowl . . . . .	15

### SAUCES, DRESSINGS AND SEASONINGS

Basic Vinaigrette . . . . .	15
Miso Dressing . . . . .	15
Mayonnaise . . . . .	16
Fresh Tomato Sauce . . . . .	16
Lemon Herb Seasoning . . . . .	16

### BABY FOOD

Baby's First Carrots . . . . .	17
Baby's First Pears . . . . .	17
Baby's First Green Beans . . . . .	17
Baby's First Butternut Squash . . . . .	18

---

**ALL SMOOTHIE/DRINK RECIPES (EXCEPT FOR THE OAT MILK) FIT IN THE TRAVEL CUP, AND CAN BE DOUBLED TO FIT IN THE BLENDER JAR**

## Tropical Vitamin C Smoothie

*You'll barely taste the kale in this smoothie, but including it in your daily drink is a good way to sneak in some extra good-for-you greens, not to mention vitamin C.*

Makes 1 serving

- ¼ cup frozen mango pieces**
- 1 large kale leaf (about ½ ounce), hard stem removed and cut into 1-inch pieces**
- ¼ cup fresh pineapple pieces, cut into 1-inch pieces**
- ½ cup fresh papaya pieces, peeled, seeded and cut into 1-inch pieces**
- ½ cup orange juice**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 143 (3% from fat) • carb. 34g • pro. 2g • fat 0g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 18mg • calc. 53mg • fiber 3g*

## Light Green Smoothie

*This green smoothie is as delicious and nutritious as it is simple. Use any greens you have on hand to substitute.*

Makes 1 serving

- ½ cup frozen strawberries**
- ½ cup baby spinach**
- 1 ripe banana, cut into 1-inch pieces**
- ½ cup non-dairy milk (e.g., rice, almond or soy)**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.

2. Run on High until smooth, about 1 minute.

3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 191 (7% from fat) • carb. 45g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 56mg • calc. 181mg • fiber 5g*

## Triple Green Smoothie

*The cashews add nice body and protein, while the kale, green grapes and lime make for a light and refreshing drink any time of the day.*

Makes 1 serving

- ½ cup frozen mango pieces**
- 1 tablespoon raw, unsalted cashews**
- 1 to 2 kale leaves, hard stems removed and cut into 1-inch pieces**
- 1 ½-inch piece fresh ginger, peeled**
- ½ cup seedless green grapes**
- 1 teaspoon fresh lime juice**
- 1 cup coconut water, chilled**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 224 (21% from fat) • carb. 43g • pro. 6g • fat 6g • sat. fat 1g  
• chol. 0mg • sod. 269mg • calc. 118mg • fiber 6g*

## Oatmeal Breakfast Smoothie

*Kids will love this alternative to a bowl of oatmeal – it has all of the components, but in a to-go format. We use our homemade oat milk in it (which could not be easier to make!), which gives a true oat flavor to the smoothie.*

Makes 1 serving

- ¼ cup frozen blueberries**

- ½ **banana, cut into 2-inch pieces**
- 1 cup Oat Milk (page 14 or store bought)**
- 1½ **teaspoons flax oil**
- 1½ **teaspoons pure maple syrup**
- ¼ **teaspoon ground cinnamon**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 258 (31% from fat) • carb. 43g • pro. 4g • fat 9g • sat. fat 1g  
• chol. 0mg • sod. 59mg • calc. 27mg • fiber 5g*

## Icy Matcha Latté

*Matcha is a finely ground, green tea powder, the focus of Japanese tea ceremonies. Here it lends its unique flavor to this cool, green “latté,” the perfect afternoon pick-me-up.*

Makes 1 serving

- 3 ice cubes**
- 1 cup rice milk**
- ½ **tablespoon matcha**
- 1½ **teaspoons agave nectar**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately over ice for the frostiest beverage.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 144 (13% from fat) • carb. 30g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 85mg • calc. 391mg • fiber 4g*

## Brazilian Power Shake

*Packed with nutrients and monounsaturated fats (the good ones – we swear!), this will fill you up and give you the energy to keep on moving.*

Makes 1 serving

- 3 ice cubes**
- ½ **ripe banana**
- ⅓ **ripe avocado, pitted**
- 1 cup rice milk**
- 2 teaspoons honey**
- Pinch ground cinnamon**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately over ice.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 289 (29% from fat) • carb. 51g • pro. 3g • fat 10g • sat. fat 1g  
• chol. 0mg • sod. 92mg • calc. 313mg • fiber 5g*

## Coconut-Cardamom-Date Smoothie

*Thanks to the canned coconut milk, this smoothie has a great, thick texture. The health benefits are hidden by the sweetness of the dates.*

Makes 1 serving

- 3 ice cubes**
- 3 dates, pitted**
- 1 cup “lite” coconut milk (you may use regular, full-fat coconut milk for a richer drink)**
- ¼ **teaspoon ground cardamom**
- Pinch kosher salt**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 381 (38% from fat) • carb. 58g • pro. 1g • fat 16g • sat. fat 12g  
• chol. 0mg • sod. 193mg • calc. 88mg • fiber 5g*

---

## Pineapple Mint Juice

*This cold and frothy juice is a perfect refresher for a summer's day.*

Makes 1 cup

**3 to 4 fresh mint leaves**  
**1½ cups fresh pineapple, cut into 1-inch pieces**  
**¼ cup water, optional**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 30 seconds.
3. Serve over ice, or let sit for 10 minutes and then strain to achieve a thin juice.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 126 (2% from fat) • carb. 33g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g  
chol. 0mg • sod. 3mg • calc. 33mg • fiber 3g*

## Orange and Fennel Juice

*Three ingredients and a little bit of water are all you need to make this frothy drink.*

Makes 1 serving

**2 tablespoons packed parsley leaves**  
**½ small bulb fennel, cleaned, trimmed and cored**  
**1 medium orange, peeled, quartered and seeded**  
**¼ cup cold water**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve over ice.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 108 (5% from fat) • carb. 26g • pro. 3g  
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 66mg • calc. 133mg • fiber 7g*

## Almond-Cocoa Protein Shake

*A great way to treat yourself, and your body, after a hard workout is with a protein-rich shake. This one contains only a few ingredients, with just a hint of sweetness.*

Makes 1 serving

**4 ice cubes**  
**1 tablespoon almond butter**  
**1 cup almond milk**  
**1½ teaspoons agave nectar (optional)**  
**1 tablespoon cocoa powder**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the travel cup. Secure blade assembly.
2. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 164 (63% from fat) • carb. 10g • pro. 6g • fat 12g • sat. fat 1g  
• chol. 0mg • sod. 185mg • calc. 295mg • fiber 4g*

---

## Oat Milk

*While oat milk can be purchased in a grocery store, it is much less expensive to prepare it at home. You can sweeten it as you wish, or even add a pinch of cinnamon for extra flavor. The only caveat is that this milk does not last as long in the refrigerator as its store-bought counterpart since there are no stabilizers added.*

Makes about 3 cups

- 1 cup old-fashioned rolled oats (not quick cooking)**
- 4 cups water, divided**

1. Put the oats into a bowl and cover with 2 cups of water. Allow to sit at room temperature for a minimum of 30 minutes, or up to overnight. After resting, drain and rinse the oats very well.
2. Put 2 cups of fresh water, the soaked, drained oats and a pinch of salt into the blender jar.
3. Run on Low for 30 seconds, and then finish blending on High until smooth, an additional 30 seconds.
4. Use immediately. The oat milk will last up to 3 days, refrigerated. Shake, stir or re-blend before using.

*Nutritional information per serving (1 cup):*

*Calories 100 (17% from fat) • carb. 18g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 57mg • calc. 9mg • fiber 3g*

---

## SMOOTHIE BOWLS

*While most people are drinking their smoothies, turn yours into a smoothie bowl. Blend in some yogurt, chop some nuts and seeds and top with fresh fruit to add more flavors and textures to the smoothie. You can do this to any smoothie, but here are a couple of recipes that can get you started.*

### Tropical Vitamin C Smoothie Bowl

Makes 2 servings

- ½ cinnamon stick**
- ¼ cup macadamia nuts**
- 2 tablespoons coconut flakes**
- 2 tablespoons hulled, unsalted pumpkin seeds (pepitas)**
- 1 recipe Tropical Vitamin C Smoothie (page 11), not blended**
- 1 container (6 ounces) plain Greek yogurt**
- ¼ cup diced pineapple**

1. Put the cinnamon stick into the chopping cup fitted with the chopping/grinding blade. Pulse to break up, about 3 pulses, and then run on High until finely ground. Remove cinnamon and reserve.
2. Put the nuts, coconut and pumpkin seeds into the chopping cup and pulse until chopped. Reserve.
3. Put the ingredients for the Tropical Vitamin C Smoothie into the blender jar, along with the yogurt. Blend on High until smooth, about 1 minute.
4. Divide the smoothie between two bowls. Top with a pinch of the cinnamon (reserve the remainder for another use) and an equal amount of the nut mixture. Finish with the diced pineapple.
5. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 335 (54% from fat) • carb. 28g • pro. 13g • fat 21g • sat. fat 7g  
• chol. 0mg • sod. 43mg • calc. 153mg • fiber 5g*

---

## Oatmeal Breakfast Smoothie Bowl

Makes 2 servings

- ¼ cup walnuts**
- 2 tablespoons unsalted, raw sunflower seeds**
- 2 tablespoons flax seeds**
- 1 recipe Oatmeal Breakfast Smoothie (page 12), not blended**
- 1 container (6 ounces) plain Greek yogurt**
- ½ cup fresh blueberries**

1. Put the nuts and seeds into the chopping cup fitted with the chopping/grinding blade, and pulse until chopped; reserve.
2. Put the ingredients for the Oatmeal Breakfast Smoothie into the blender jar along with the yogurt. Run on High until smooth, about 1 minute.
3. Divide the smoothie between two bowls. Top each with an equal amount of the chopped nut/seed mixture and then finish with the fresh blueberries.
4. Serve immediately.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 386 (50% from fat) • carb. 36g • pro. 16g • fat 23g • sat. fat 2g*  
*• chol. 0mg • sod. 63mg • calc. 167mg • fiber 8g*

## SAUCES, DRESSINGS AND SEASONINGS

### Basic Vinaigrette

*Salad dressing is simple to prepare, and much healthier for you than what you could purchase at the store. This, as the name suggests, is a basic version. Champagne vinegar is softer in flavor than other vinegars, but you can substitute with white or red wine vinegar if you prefer.*

Makes 1 cup

- ¼ cup Champagne vinegar**
- ½ small shallot, peeled and halved**
- 1 teaspoon Dijon mustard**

- ½ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon ground white pepper**
- ¾ cup extra virgin olive oil**

1. Put all of the ingredients into the blender jar in the order listed fitted with the blending blade.
2. Run on Low until mixture is homogenous, about 1 minute.
3. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately. Dressing can be stored in an airtight container in the refrigerator for up to 2 weeks.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 92 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 2g*  
*• chol. 0mg • sod. 74mg • calc. 0mg • fiber 0g*

### Miso Dressing

*This dressing is thicker in consistency than a vinaigrette, but it can be thinned out with additional water if desired. When thick, it also makes a great dip for vegetables.*

Makes ¾ cup

- ¼ cup rice vinegar**
- 1 ½-inch piece fresh ginger, peeled and halved**
- 1 small garlic clove**
- 3 tablespoons white miso**
- 1 teaspoon reduced-sodium soy sauce**
- ½ cup vegetable oil**
- 1 tablespoon water, plus more as needed**

1. Put the vinegar, ginger, garlic, miso, soy sauce and oil into the blender jar fitted with the blending blade.
2. Run on Low until mixture is homogenous, about 1 minute.
3. If dressing is too thick, add 1 tablespoon, or more, of water. Blend to combine.
4. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately. Dressing can be stored in an airtight container in the refrigerator for up to 2 weeks.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 92 (88% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 9g • sat. fat 1g*  
*• chol. 0mg • sod. 223mg • calc. 1mg • fiber 0g*

---

## Mayonnaise

*Mayonnaise in the blender could not be any easier to make. The key is when adding the oil to go very slowly at first, until the mixture comes together.*

Makes 1¼ cups

- 4** large egg yolks
- 1** tablespoon fresh lemon juice
- 1** tablespoon water
- 1** teaspoon Dijon mustard
- ¾** teaspoon kosher salt
- ¾** cup vegetable oil

1. Put all of the ingredients, except for the oil, into the blender jar fitted with the blending blade.
2. Run on Low until mixture has come together, and then while the blender is still running on Low, very slowly add the oil through the opening of the lid. Start with just a drip at a time, and once the mixture has come together and looks like mayonnaise, the oil can be added a bit faster.
3. Once all oil has been added, allow the blender to run for an additional 30 seconds.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 85 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 9g • sat. fat 0g  
• chol. 37mg • sod. 89mg • calc. 4mg • fiber 0g*

## Fresh Tomato Sauce

*The riper the tomatoes, the better this sauce will be. It can be served over hot pasta, or even used as a bruschetta topping.*

Makes 2½ cups

- ¼** cup olive oil
- 1** garlic clove
- 6** very ripe, medium tomatoes
- 8 to 10** fresh basil leaves
- ½** teaspoon kosher salt
- ½** teaspoon fresh oregano
- ¼** teaspoon freshly ground black pepper
- ¼** teaspoon fennel seeds
- 1** tablespoon granulated sugar (if necessary – the riper the tomatoes are, the less sugar is needed)

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into the blender jar fitted with the blending blade.
2. Pulse until desired consistency is achieved.
3. Pour over hot pasta, or serve with crusty bread as a fresh topping.

*Nutritional information per serving (¼ cup):*

*Calories 22 (19% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 118mg • calc. 10mg • fiber 1g*

## Lemon Herb Seasoning

*This seasoning blend is perfect for chicken pieces. You can either marinate with the herb seasoning (with oil) or you can add breadcrumbs and turn it into a fresh bread coating, excellent for cutlets. The breadcrumb mixture is delicious as a stuffing or topping for artichokes.*

Makes ¼ cup (as a seasoning) or ⅓ cup (as breadcrumb coating)

- 1** tablespoon fresh parsley
- ½** teaspoon black peppercorns
- ½** teaspoon kosher salt
- 1** ½-inch strip lemon peel, bitter white pith removed
- 1** teaspoon fresh oregano
- 2** teaspoons fresh rosemary

**¼ cup olive oil (optional)**

**3 to 4 tablespoons plain breadcrumbs (optional)**

1. Put all of the ingredients into the chopping cup fitted with the chopping/grinding blade.
2. Pulse to break up and then process on High until the mixture is well chopped and combined, about 20 seconds.
3. If using as an herb seasoning, mix with the olive oil. If using as a breadcrumb coating, add the breadcrumbs to the seasoning in the chopping cup and pulse to combine.
4. Use immediately or store in the refrigerator for up to 3 days.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon with no oil or breadcrumbs):*

*Calories 5 (14% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g*

*• chol. 0mg • sod. 287mg • calc. 10mg • fiber 0g*

## **BABY FOOD**

### **Baby's First Carrots**

*One of the basics to start your baby off right.*

Makes  $\frac{3}{4}$  cup

**8 ounces carrots, cut into ½-inch pieces**

1. Steam carrots until completely fork tender, approximately 20 minutes in a stovetop steamer.
2. Put the steamed carrots into the chopping cup fitted with the blending blade with 2 tablespoons of steaming liquid.
3. Select Low and blend until completely smooth, about 2 minutes.

*Nutritional information per serving (1 ounce):*

*Calories 12 (5% from fat) • carb. 3g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g*

*• chol. 0mg • sod. 20mg • calc. 9mg • fiber 1g*

## **Baby's First Pears**

*Apples are an easy substitution.*

Makes about  $\frac{1}{2}$  cup

**1 medium pear, peeled, cored and cut into 1-inch pieces**

1. Steam pear until completely fork tender, approximately 10 minutes in a stovetop steamer.
2. Put the steamed pear into the chopping cup fitted with the blending blade.
3. Select Low and blend until completely smooth, about 30 seconds.

*Nutritional information per serving (1 ounce):*

*Calories 17 (2% from fat) • carb. 5g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g*

*• chol. 0mg • sod. 0mg • calc. 3mg • fiber 1g*

## **Baby's First Green Beans**

*The blender turns steamed green beans into a smooth purée with ease, perfect for baby.*

Makes  $\frac{1}{3}$  cup

**4 ounces green beans, trimmed and cut into 1-inch pieces**

1. Steam green beans until completely fork tender, approximately 10 to 15 minutes in a stovetop steamer.
2. Put the steamed green beans with 1 tablespoon of steaming liquid into the blender jar fitted with the blending blade.



- 
3. Select Low and blend until completely smooth, about 1 minute.

*Nutritional information per serving (1 ounce):*

*Calories 9 (5% from fat) • carb. 2g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 2mg • calc. 10mg • fiber 1g*

## **Baby's First Butternut Squash**

*Packed with vitamins, butternut squash is sure to become one of baby's favorites.*

Makes about  $\frac{3}{4}$  cup

**1½ cups cubed butternut squash (about ½ pound)**

1. Steam butternut squash until completely fork tender, approximately 15 to 20 minutes in a stovetop steamer.
2. Put the steamed butternut squash with 2 tablespoons of steaming liquid into the chopping cup fitted with the blending blade.
3. Select Low and blend until completely smooth, about 2 minutes.

*Nutritional information per serving (1 ounce):*

*Calories 11 (2% from fat) • carb. 3g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g  
• chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 13mg • fiber 1g*

- Agregue un poco de jugo de cítricos a sus jugos y “smoothies” para realzar su sabor.
- Antes de preparar jugo de vegetales, cueza al vapor los vegetales duros, tales como las zanahorias, para obtener una consistencia más suave. Puede cocer los vegetales al vapor por antelación y en grandes cantidades, para siempre tenerlos listos.
- Si no le gusta la pulpa, puede colar sus jugos con un colador de malla fina. Sin embargo, es preferible no hacer esto ya que la pulpa y la piel de las frutas y de los vegetales son ricas en fibra.
- Los jugos y “smoothies” se separarán si no los sirve inmediatamente. Vuelva a licuarlos o simplemente cuélelos antes de servir.
- Para conseguir una consistencia más líquida, agregue ¼ taza (60 ml) de agua a la receta.
- Sirva los jugos con hielo.
- Para endulzar naturalmente las recetas, utilice jugos de fruta.

## RECETAS

### BEBIDAS

“Smoothie” de frutas tropicales rico en vitamina C .....	11
“Smoothie” verde ligero .....	11
“Smoothie” verde triple .....	11
“Smoothie” de avena para el desayuno .....	12
“Latté” de té matcha helado .....	12
Batido energizante brasileño .....	12
“Smoothie” de coco-cardamomo-dátiles .....	12
Batido proteico de almendra y cacao .....	13
Jugo de piña con menta .....	13
Jugo de naranja e hinojo .....	13
Leche de avena .....	14

### BOLES DE “SMOOTHIE”

Bol de “smoothie” de frutas tropicales rico en vitamina C .....	14
Bol de “smoothie” de avena para el desayuno .....	15

### SALSAS, ADEREZOS Y ALIÑOS

Vinagreta básica .....	15
Aderezo de miso	15
Mayonesa .....	16
Salsa de tomate fresca .....	16
Aliño de limón y hierbas .....	16

# PAPILLAS

Papilla de zanahorias . . . . .	17
Papilla de pera . . . . .	17
Papilla de habichuela . . . . .	17
Papilla de calabaza moscada . . . . .	18

**TODAS LAS RECETAS DE JUGOS/"SMOOTHIES" (EXCEPTO LA RECETA DE LA LECHE DE AVENA) CABEN EN EL VASO DE VIAJE Y PUEDEN DUPLICARSE PARA PREPARARSE EN LA JARRA LICUADORA.**

## Batido de frutas tropicales rico en vitamina C

*La col rizada, casi indetectable en este "smoothie", es una excelente manera de añadir vegetales saludables a su dieta, por no hablar de vitamina C.*

Rinde 1 porción

- ¼ **taza (50 g) de cubos de mango congelado**
- 1 hoja grande de col rizada ("kale"), en pedazos**
- ¼ **taza (60 g) de piña fresca, en trozos**
- ½ **papaya, pelada y cortada en pedazos**
- ½ **taza (120 ml) de jugo de naranja**

- Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
- Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
- Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 143 (3 % de grasa) • Carbohidratos 34 g • Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 18 mg • Calcio 53 mg • Fibra 3 g*

## "Smoothie" verde ligero

*Este "smoothie" verde es tan delicioso y nutritivo como simple. Puede sustituir la espinaca por cualquier tipo de verdura de hoja.*

Rinde 1 porción

- ½ **taza (100 g) de fresas congeladas**
- ½ **taza (15 g) de espinaca tierna (espinaca "baby") fresca**
- 1 banana madura, en trozos**
- ½ **taza (120 ml) de leche vegetal (por ej. de arroz, de almendra o de soya)**

- Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
- Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
- Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 191 (7 % de grasa) • Carbohidratos 45 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg • Calcio 181 mg • Fibra 5 g*

## "Smoothie" verde triple

*Los anacardos brindan cuerpo y proteína mientras la col rizada, las uvas verdes y la lima hacen de este "smoothie" una bebida ligera y refrescante perfecta en cualquier momento del día.*

Rinde 1 porción

- ½ **taza (100 g) de cubitos de mango congelado**

- 1 **cucharada de anacardos/acajú/marañones/castañas de cajú crudos sin sal**
- 1–2 **hojas grandes de col rizada (“kale”), en pedazos**
- 1 **trozo de ½ pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado**
- ½ **taza (75 g) de uvas verdes sin semillas**
- 1 **cucharadita (5 ml) de jugo de lima/limón verde fresco**
- 1 **taza (235 ml) de agua de coco helada**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 224 (21 % de grasa) • Carbohidratos 43 g • Proteínas 6 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 269 mg • Calcio 118 mg • Fibra 6 g*

## “Smoothie” de avena para el desayuno

*¡A los niños les encantará esta alternativa a la avena! Tiene los mismos ingredientes, pero es mucho más fácil de tomar. Usamos nuestra leche de avena casera (¡muy fácil de hacer!) para preparar este “smoothie”, ya que le da un sabor a avena puro.*

Rinde 1 porción

- ¼ **taza (35 g) de arándanos azules congelados**
- ½ **banana, en trozos**
- 1 **taza (235 ml) de leche de avena (receta en la página 14)**
- 1½ **cucharadita de aceite de linaza**
- 1½ **cucharadita de jarabe de arce puro**
- ¼ **cucharadita de canela en polvo**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.

2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 258 (31 % de grasa) • Carbohidratos 43 g • Proteínas 4 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 59 mg • Calcio 27 mg • Fibra 5 g*

## “Latté” de té matcha helado

*El té matcha es un té verde finamente molido usado en la ceremonia del té japonesa. Da a esté “smoothie” verde un sabor único. El resultado es una bebida energizante perfecta para tomar después del almuerzo.*

Rinde 1 porción

- 3 **cubitos de hielo**
- 1 **taza (235 ml) de leche de arroz**
- ½ **cucharada de té matcha**
- 1½ **cucharadita de néctar de agave**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente, con hielo.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 144 (13 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 1 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 85 mg • Calcio 391 mg • Fibra 4 g*

## Batido energizante brasileño

*Rico en nutrientes y grasas monosaturadas (las buenas grasas, ¡de veras!), este batido le llenará y le dará un montón de energía.*

Rinde 1 porción

- 3 cubitos de hielo**
- ½ banana madura**
- ½ aguacate maduro**
- 1 taza (235 ml) de leche de arroz**
- 2 cucharaditas de miel**
- 1 pizca de canela en polvo**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente con hielo.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 289 (29 % de grasa) • Carbohidratos 51 g • Proteínas 3 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 92 mg • Calcio 313 mg • Fibra 5 g*

## “Smoothie” de coco-cardamomo-dátiles

*La leche de coco en lata da a este “smoothie” una textura espesa muy agradable. La dulzura de los dátiles complementa deliciosamente los beneficios para la salud de esta sabrosa bebida.*

Rinde 1 porción

- 3 cubitos de hielo**
- 3 dátiles deshuesados**
- 1 taza de leche de coco “lite” (aunque puede usar leche de coco**

- ¼ regular si prefiere una bebida más espesa)**
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo**
- 1 pizca de sal kosher**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 381 (38 % de grasa) • Carbohidratos 58 g • Proteínas 1 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 12 g • Colesterol 0 mg • Sodio 193 mg • Calcio 88 mg • Fibra 5 g*

## Batido proteico de almendra y cacao

*Este batido rico en proteína es una excelente manera de mimarse (y mimar a su cuerpo) después de hacer ejercicio. Contiene pocos ingredientes y un toquecito de dulzura.*

Rinde 1 porción

- 4 cubitos de hielo**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla de almendra**
- 1 taza (235 ml) de leche de almendra**
- 1½ cucharadita de néctar de agave (opcional)**
- 1 cucharada (5 g) de cacao en polvo**

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 164 (63 % de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 6 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 185 mg • Calcio 295 mg • Fibra 4 g

## Jugo de piña con menta

*Este jugo frío y espumoso es perfecto para refrescarse en un día caliente de verano.*

Rinde 1 taza (235 ml)

**3–4** hojas de menta fresca  
**1½** taza (375 g) de piña fresca, en trozos  
**¼** taza (60 ml) de agua (opcional)

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 30 segundos, hasta conseguir una mezcla suave.
3. Servir con hielo o dejar descansar por 10 minutos, y luego colar para obtener un jugo más líquido.

Información nutricional por porción:

Calorías 126 (2 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg • Calcio 33 mg • Fibra 3 g

## Jugo de naranja e hinojo

*Tres ingredientes y un poco de agua son todo lo que necesita para preparar esta bebida espumosa.*

Rinde 1 porción

**2** cucharadas llenas de hojas de perejil

**½** bulbo pequeño de hinojo, limpio y descaroado  
**1** naranja mediana, en cuartos  
**¼** taza (60 ml) de agua fría

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso de viaje, en el orden indicado. Instalar las cuchillas.
2. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Servir con hielo.

Información nutricional por porción:

Calorías 108 (5 % de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 66 mg • Calcio 133 mg • Fibra 7 g

## Leche de avena

*La leche de avena está disponible en muchas tiendas, pero es mucho más económico hacerla en casa. Puede endulzarla a gusto, e incluso añadirle una pizca de canela para darle más sabor. Solo recuerde que la leche casera no se conserva por tanto tiempo como la comprada, ya que no tiene conservantes.*

Rinde aproximadamente 3 tazas (710 ml)

**1** taza (80 g) de copos de avena tradicionales (no utilice avena instantánea)  
**4** tazas (945 ml) de agua

1. Poner la avena en un tazón y cubrir con 2 tazas (475 ml) de agua. Dejar reposar a temperatura ambiente durante por lo menos 30 minutos, y hasta un máximo de 12 horas. Tras reposar, colar y enjuagar cuidadosamente la avena.
2. Colocar 2 tazas (235 ml) de agua fresca y la avena escurrida en la jarra de la licuadora, junto con una pizca de sal.

- Licuar a velocidad baja por 30 segundos, y luego a velocidad alta por 30 segundos adicionales.
- Usar inmediatamente. La leche de avena podrá conservarse en el refrigerador durante hasta 3 días. Agitar, revolver o volver a licuar antes de usar.

*Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):*

*Calorías 100 (17 % de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 57 mg • Calcio 9 mg • Fibra 3 g*

## BOLES DE “SMOOTHIE”

*¿Por qué no convertir sus “smoothies” en sabrosos y nutritivos boles de “smoothie”? Licue un poco de yogur, pique unas nueces y semillas, y añada frutas frescas para darle aún más sabor y textura a su “smoothie”. Puede convertir cualquier “smoothie” en bol de “smoothie”, pero las dos recetas siguientes son perfectas para empezar.*

### Bol de “smoothie” de frutas tropicales rico en vitamina C

Rinde 2 porciones

- 1/2 palito de canela**
- 1/4 taza (35 g) de nueces de macadamia**
- 2 cucharadas de hojuelas de coco**
- 2 cucharadas de semillas de calabaza (pepitas) sin cáscara y sin sal**
- 1 receta de “smoothie” de frutas tropicales rico en vitamina C (página 11), no licuado**
- 6 onzas (175 ml) de yogur griego natural**
- 1/4 taza (60 g) de cubos de piña**

- Colocar el palito de canela en el vaso picador equipado con la cuchilla para picar/moler. Pulsar aproximadamente 3 veces para romper, y luego procesar a velocidad alta (HIGH) hasta que esté finamente picado. Reservar.
- Colocar las nueces, el coco y las semillas en el vaso picador; pulsar para picar. Reservar.
- Colocar todos los ingredientes del “smoothie” y le yogur en la jarra licuadora. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
- Dividir el “smoothie” entre dos boles. Rociar con una pizca de canela

(reservar el resto para otro uso) y cubrir con la mezcla de nueces.  
Agregar los cubos de piña.

5. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 335 (54 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 13 g • Grasa 21 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 0 mg • Sodio 43 mg • Calcio 153 mg • Fibra 5 g*

## Bol de “smoothie” de avena para el desayuno

Rinde 2 porciones

- ¼ **taza (30 g) de nueces**
- 2 cucharadas de semillas de girasol crudas sin sal**
- 2 cucharadas de semillas de linaza**
- 1 receta de “smoothie” de avena para el desayuno (página 12), no licuado**
- 6 onzas (175 ml) de yogur griego natural**
- ½ **taza (70 g) de arándanos azules frescos**

1. Colocar las nueces y las semillas en el vaso picador equipado con la cuchilla para picar/moler. Pulsar para picar; reservar.
2. Colocar todos los ingredientes del “smoothie” y le yogur en la jarra licuadora. Licuar a velocidad alta por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave.
3. Dividir el “smoothie” entre dos boles. Cubrir con la mezcla de nueces/semillas, y agregar los arándanos.
4. Servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción:*

*Calorías 386 (50 % de grasa) • Carbohidratos 36 g • Proteínas 16 g • Grasa 23 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 63 mg • Calcio 167 mg • Fibra 8 g*

## SALSAS, ADEREZOS Y ALIÑOS

### Vinagreta básica

*Las vinagretas caseras son muy fáciles de preparar, y son mucho más saludables que las versiones compradas. Esta versión básica contiene vinagre de champaña, el cual es más suave que otros vinagres. Pero puede usar vinagre de vino blanco o tinto si prefiere.*

Rinde 1 taza (235 ml)

- ¼ **taza (60 ml) de vinagre de champaña**
- ½ **chalote pequeño, partido a la mitad**
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta blanca recién molida**
- ¾ **taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra**

1. Poner todos los ingredientes, en el orden indicado, en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar.
2. Licuar a velocidad baja por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente. La vinagreta puede conservarse en el refrigerador, en un recipiente hermético, hasta por 2 semanas.

*Información nutricional por porción de 1 cucharada:*

*Calorías 92 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 74 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g*

### Aderezo de miso

*Este aderezo es más espeso que una vinagreta, pero si le gusta más líquido, puede añadirle agua. Cuando no le añade agua, también es excelente para mojar vegetales.*



Rinde  $\frac{3}{4}$  taza (175 ml)

- $\frac{1}{4}$  taza (60 ml) de vinagre de arroz**
- 1 trozo de  $\frac{1}{2}$  pulgada (1.5 cm) de jengibre, pelado y cortado a la mitad**
- 1 diente de ajo pequeño**
- 3 cucharadas de miso blanco**
- 1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio**
- $\frac{1}{2}$  taza (120 ml) de aceite vegetal**
- 1 taza (135 ml) de agua (usar más si es necesario)**

1. Colocar todos los ingredientes excepto el agua en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar
2. Licuar a velocidad baja por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Si el aderezo está demasiado espeso, agregarle 1 cucharada de agua o más, al gusto. Licuar para mezclar.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente. La vinagreta puede conservarse en el refrigerador, en un recipiente hermético, hasta por 2 semanas.

*Información nutricional por porción de 1 cucharada:*

*Calorías 92 (88 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 0 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 223 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g*

## Mayonesa

*Es muy fácil preparar mayonesa en una licuadora. El secreto es agregar el aceite muy lentamente, hasta que la mayonesa se espese.*

Rinde  $1\frac{1}{4}$  taza (295 ml)

- 4 yemas de huevo grande**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- 1 cucharada de agua**
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon**

**$\frac{3}{4}$  cucharadita de sal kosher**  
 **$\frac{3}{4}$  taza (175 ml) de aceite vegetal**

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el aceite, en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar.
2. Licuar a velocidad baja para mezclar, y luego, sin apagar la licuadora, empezar a agregar muy lentamente el aceite por la abertura en la tapa. Empezar con una gota a la vez. Cuando la mezcla empieza a espesarse, puede agregar el aceite un poco más rápido.
3. Seguir licuando por 30 segundos después de haber agregado todo el aceite.

*Información nutricional por porción de 1 cucharada:*

*Calorías 85 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 37 mg • Sodio 89 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g*

## Salsa de tomate fresca

*Cuanto más maduros los tomates, mejor esta salsa. Sírvala con pasta caliente, o úsela para preparar bruschettas.*

Rinde  $2\frac{1}{2}$  tazas (590 ml)

- $\frac{1}{4}$  taza (60 ml) de aceite de oliva**
- 1 diente de ajo**
- 6 tomates medianos muy maduros**
- 8–10 hojas de albahaca fresca**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano fresco**
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra recién molida**
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de semillas de hinojo**
- 1 cucharada de azúcar granulada (de ser necesario – cuanto más maduros los tomates, menos azúcar se necesita)**

1. Colocar todos los ingredientes, en el orden indicado, en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar.

2. Pulsar hasta obtener la consistencia deseada.
3. Servir con pasta caliente o sobre pan crujiente.

Información nutricional por porción de ¼ taza (60 ml):

Calorías 22 (19 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 118 mg • Calcio 10 mg • Fibra 1 g

## Aliño de limón y hierbas

*Esta mezcla de hierbas es perfecta para aliñar el pollo. Puede adobar pedazos de pollo con la mezcla (con aceite) o puede agregar la mezcla a pan rallado y rebozar chuletas para deliciosos resultados. La mezcla de pan rallado también es deliciosa para rellenar o cubrir alcachofas.*

Rinde ¼ taza como aliño o ⅓ taza con pan rallado

- 1** cucharada de perejil fresco
- ½** cucharadita de granos de pimienta
- ½** cucharadita de sal kosher
- 1** tira de ½ pulgada (1.5 cm) de cáscara de limón (sin la piel blanca)
- 1** cucharadita de orégano fresco
- 2** cucharaditas de romero fresco
- ¼** taza (60 ml) de aceite de oliva (opcional)
- 3-4** cucharadas de pan rallado (opcional)

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso picador equipado con la cuchilla para picar/moler.
2. Pulsar para romper, y luego procesar a velocidad alta (HIGH) por aproximadamente 20 segundos, hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Para usar como aliño, mezclarlo con el aceite de oliva. Para usarlo como pan rallado sazonado, agregar el pan rallado al vaso picador y pulsar para mezclar.
4. Usar inmediatamente o conservar en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional por porción de 1 cucharada (sin aceite/pan rallado):

Calorías 5 (14 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 287 mg • Calcio 10 mg • Fibra 0 g

## PAPILLAS

### Papilla de zanahorias

*Receta básica, para acostumbrar su bebé nuevos sabores.*

Rinde ¾ taza (175 ml)

#### **8 onzas (225 g) de zanahoria, en trozos**

1. Cocer las zanahorias al vapor por aproximadamente 20 minutos, hasta que estén muy tiernas.
2. Poner las zanahorias cocidas al vapor y 2 cucharadas del líquido de cocción en el vaso picador equipado con la cuchilla para licuar.
3. Licuar a velocidad baja (LOW) por aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una mezcla muy suave.

Información nutricional por porción de 1 onza (30 ml):

Calorías 12 (5 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 20 mg • Calcio 9 mg • Fibra 1 g

## Papilla de pera

*Si no le gusta la pera a su bebé, use manzanas.*

Rinde aproximadamente ½ taza (120 ml)

#### **1 pera mediana, pelada y cortada en pedazos**

1. Cocer la pera al vapor por aproximadamente 10 minutos, hasta que esté muy tierna.

2. Colocar la pera cocida al vapor en el vaso picador equipado con la cuchilla para moler.
3. Licuar a velocidad baja (LOW) por aproximadamente 30 segundos, hasta obtener una mezcla muy suave.

*Información nutricional por porción de 1 onza (30 ml):*

*Calorías 17 (2 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg • Calcio 3 mg • Fibra 1 g*

## Papilla de habichuela

*Su licuadora transforma fácilmente las habichuelas cocidas al vapor en un puré suave perfecta para su bebé.*

Rinde ⅓ taza (205 ml)

**4 onzas (115 g) de habichuelas, cortadas en pedazos**

1. Cocer las habichuelas al vapor por 10–15 minutos, hasta que estén muy tiernas.
2. Colocar las habichuelas cocidas al vapor y 1 cucharada del líquido de cocción en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar.
3. Licuar a velocidad baja (LOW) por aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla muy suave.

*Información nutricional por porción de 1 onza (30 ml):*

*Calorías 9 (5 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg • Calcio 10 mg • Fibra 1 g*

## Papilla de calabaza moscada

*Repleta de vitaminas, la calabaza moscada seguramente se volverá una de las comidas favoritas de su bebé.*

Rinde aproximadamente ¾ taza (175 ml)

**1½ taza (225 g) de cubos de calabaza moscada (“butternut squash”)**

1. Cocer la calabaza al vapor por 15–20 minutos, hasta que esté muy tierna.
2. Colocar la calabaza cocida al vapor y 2 cucharadas del líquido de cocción en la jarra licuadora equipada con la cuchilla para licuar.
3. Licuar a velocidad baja (LOW) por aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una mezcla muy suave.

*Información nutricional por porción de 1 onza (30 ml):*

*Calorías 11 (2 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 13 mg • Fibra 1 g*