

# thermomix

Revista digital

Enero 2021



—  
**DETOX DE  
LAS FIESTAS**

—  
**TU PROPIA  
HUERTA**











## Ensalada detox con cerezas

### INGREDIENTES

#### ENSALADA

- 400 g de agua
- 200 g de alcachofas congeladas en cuartos
- 150 g de cerezas
- 100 g de hojas de lechuga (variedad lollo rosso) en trozos
- 200 g de garbanzos cocidos (en conserva)
- aclarados y escurridos
- 100 g de cebolla roja en cuartos
- 2 tallos de apio en trozos
- 1 manzana Golden en cuartos, sin semillas
- 30 g de nueces peladas troceadas
- ½ mango maduro en bastones

### PREPARACIÓN

#### ENSALADA

1. Ponga el agua en el vaso e introduzca el cestillo con las alcachofas. Programe 20 min/Varoma/vel 1. Mientras tanto, deshuese las cerezas y póngalas en una fuente grande junto con la lechuga y los garbanzos. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y deje enfriar las alcachofas (aprox. 15 minutos) antes de añadirles a la ensalada. Vacíe el vaso.
2. Ponga en el vaso la cebolla y trocee 3 seg/vel 5. Incorpórela a la fuente.
3. Ponga en el vaso el apio y la manzana. Trocee 4 seg/vel 4. Viértalo en la fuente con el resto de ingredientes y añada las nueces y el mango. Reserve.

#### VINAGRETA DE MANGO

4. Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 seg/vel 7. Riegue la ensalada con la vinagreta, mezcle y sirva.



## Ensalada de zucchini y mango

### INGREDIENTES

- 1 - 2 zucchinis pequeños con piel (en bastones de 8 x 0,5 cm)
- 1 mango maduro (medio cortado en bastones de 8 x 0,5 cm y medio en trozos)
- 2 chalotas
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 - 4 ramitas de cilantro fresco
- 20 g de jugo de lima
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de pipas de calabaza para espolvorear

### PREPARACIÓN

1. Ponga en una ensaladera los bastones de calabacín y de mango.
2. Ponga en el vaso los trozos de la otra mitad del mango, las chalotas, el aceite, el cilantro, el zumo de lima, la sal y la pimienta y pique 10 seg/vel 4. Vierta en la ensaladera, añada las pipas, mezcle bien y sirva.



## Pizza con masa de brócoli

### INGREDIENTES

- 400 g de ramilletes de brócoli
- 4 dientes de ajo laminados
- 250 g de mozzarella de barra en trozos
- 80 g de queso parmesano en trozos
- 2 huevos
- 2 pizcas de sal

### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 220°C. Ponga los ramilletes de brócoli en una bandeja de horno. Envuelva en papel de aluminio el ajo laminado y colóquelo en la bandeja de horno con el brócoli.
2. Hornee durante 15 minutos (220°C). Retire la bandeja del horno y suba la temperatura a 250°C. Deje enfriar aprox. 10 minutos.
3. Ponga en el vaso la mozzarella y ralle 8 seg/vel 10. Retire a bol y reserve.
4. Ponga en el vaso el queso parmesano y ralle 10 seg/vel 10. Retire a otro bol y reserve.
5. Ponga en el vaso 340 g de ramilletes de brócoli horneado, 125 g de mozzarella rallada reservada, 50 g de queso parmesano rallado reservado, los huevos y la sal y trocee 10 seg/vel 5. Vierta la mezcla en la bandeja de horno forrada con papel de hornear y, con el reverso de una cuchara, extienda la masa formando un círculo de aprox. Ø 30 cm y de 1 cm de grosor.
6. Hornee durante 15 minutos (250°C). Retire la bandeja del horno (no apague el horno) y coloque sobre la pizza un papel de hornear. Ponga encima del papel otra bandeja de horno y, con un paño de cocina, de la vuelta al conjunto. Retire la bandeja de arriba y el papel de hornear.
7. Hornee el otro lado de la pizza durante 5 minutos (250°C) o hasta que esté dorada. Retire del horno (no apague el horno). Reparta por la superficie el queso mozzarella y el queso parmesano restante dejando un borde de aprox. 2 cm y distribuya el resto de brócoli horneado y el ajo laminado asado.
8. Hornee durante 3-5 min (250°C) o hasta que esté dorada. Retire del horno, corte en porciones y sirva.





# ¡Perfectos para vos!

Encontrá estos libros y muchos más en nuestro local, descubrí el increíble mundo de recetas Thermomix

## Libro keto

¿Todavía no lo tenés? Este libro es ideal para todas las personas que buscan comenzar un nuevo estilo de vida. Este libro contiene una amplia variedad de recetas para una dieta cetogénica. Además incluye una introducción detallada con toda la información necesaria y un ¡plan semanal de comidas!



## Libro Recetas Sanísimas

El compilado perfecto de las recetas más ricas y saludables. Sin gluten, sin azúcar refinada y sin lácteos.



## Propósitos de año nuevo

Las fiestas terminaron y ya tenés tu lista de nuevos propósitos. Otra vez. En el fondo sabés que es muy probable que, pese a tener la mejor de las intenciones, en febrero todavía estés lejos de lograr tus objetivos. Antes de nada, respirá hondo. Puede que te lleve un poco de tiempo, pero podés hacerlo. Esto es un proceso largo, un viaje, y por el camino aprenderás un montón sobre la comida y tus propios hábitos.

## Se sincero contigo mismo

No hay comida “buena” o “mala”, pero resulta muy útil ser consciente de lo que comes y de cómo lo haces. Comé de forma consciente. Mantene los sentidos alerta mientras comes. Terminete las papas fritas solo si realmente te resulta placentero y acordate de equilibrarlo con una cena ligera. ¿Realmente tenés tanta hambre como para terminar la tarta? Aunque quede un trozo muy pequeño, también podés dejarlo para mañana. Guardalo bien en la heladera. Tu yo del futuro lo agradecerá mucho.







## Armá un plan

Pensá, escribí y proyectá tus metas. Planificalas con conciencia ¿Cuál es tu objetivo? ¿Estar sano y en forma, o simplemente perder peso? Ambos objetivos están relacionados, pero el peso que se pierde demasiado rápido o como consecuencia de una dieta no equilibrada se puede volver en tu contra. Si te centrás en la salud, es más probable que consigas resultados a largo plazo.

Planificá la actividad física, siendo realista. Si podés salir a correr o ir al gimnasio, genial. Si te cuesta, recuerda que cualquier actividad física que hagas de más es buena. Caminá o andá en bicicleta siempre que puedas, y tené en cuenta el tiempo que te lleva a la hora de organizarte la agenda.

Planificá las comidas con Cookidoo. ¿So-lés comer fuera? Intenta preparar y envasar comida durante el fin de semana para asegurarte de comer bien entre semana.

## El conocimiento es poder

Para ayudarte a tomar decisiones que te permitan cumplir tus objetivos, las recetas de Cookidoo vienen con información nutricional básica sobre las calorías y los macronutrientes presentes en cada porción. Podés elegir las recetas en función de su valor nutritivo o calcular las porciones con conocimiento. Pero nuestras recetas incluyen algo que no se mide, para que tengas una vida más sana: comida de verdad, hecha por ti, con ingredientes naturales y sabores deliciosos.



# Tu propia huerta

*Producir tus propias frutas y verduras es mucho más simple de lo que parece. Un pequeño patio o terraza o balcón son espacios suficientes para crear una huerta propia y poder abastecer de ingredientes frescos y naturales para tus comidas.*

*Además de cuidar el bolsillo, producir nuestros propios alimentos evita el uso de agroquímicos, favorece el uso eficiente de agua y energía y nos permite reutilizar residuos orgánicos.*









