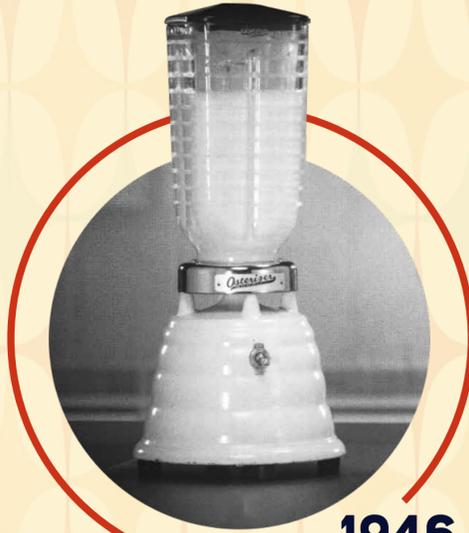


Oster

75 ANIVERSARIO

30
RECETAS
CON SUPER
ALIMENTOS



1946



EDICIÓN LIMITADA
LICUADORA OSTERIZER®

SAP: 2114081

SAP: 2137384

EL CUMPLEAÑOS MÁS
DELICIOSO DEL MUNDO

Desde 1942 Innovando en tu cocina*

*Osterizer es una marca que ha sido utilizada por Oster Manufacturing para su línea de licuadoras desde 1946.
Oster® es una marca comercializada por Newell Brands de Colombia S.A.S.

¡CELEBRAMOS!

La marca Oster® siempre a la vanguardia, pone en tus manos la fórmula para que te luzcas en la cocina. Celebramos 75 años acompañándote con más momentos de disfrute en familia, cargados de mucha creatividad e innovación.

Prepara recetas únicas, con las propiedades nutritivas y el sabor distintivo de los súper alimentos. Sorprende los más exigentes paladares con la ayuda de tu aliado de toda la vida; Osterizer®.

Una vez más, festejamos con ideas que te hacen fácil y placentera tu experiencia en la cocina, porque con la marca Oster® el disfrute es ilimitado.



Las fotos de este recetario son de referencia solamente.

SUPER ALIMENTOS

CHÍA



Es una semilla nativa de México y Guatemala, cuyo nombre de origen Maya significa fuerza. Por sus propiedades es muy efectiva para proteger el sistema cardiovascular, combatir el estreñimiento, los radicales libres, prevenir enfermedades óseas, y reducir los niveles de azúcar. Adicionalmente, aporta energía, ayuda a perder peso y no contiene gluten.

NUECES

Es un fruto seco del nogal procedente de Mesopotamia, considerado un alimento de los Dioses. Gracias a sus nutrientes es un protector cardiaco, efectivo también contra enfermedades degenerativas. Ayuda a la estabilidad del sistema nervioso y al buen funcionamiento cerebral. Muy útil en la desintoxicación hepática.



QUINOA



Planta cultivada en Perú y Bolivia desde el Imperio de los Incas, quienes la consideraban la madre de todos los granos. Su semilla es un alimento muy completo que ayuda a la salud cardiovascular, al tránsito intestinal y a la absorción de nutrientes. Igualmente, contribuye a eliminar las toxinas del organismo y mejorar la salud. Es importante en la generación y regeneración muscular y es un anti inflamatorio.

CACAO

Fruto procedente de un árbol de origen Amazónico, usado por ciertas culturas precolombinas como moneda. Muy valorado por los Mayas, quienes colocaban infusiones de cacao en tumbas de los reyes. Es un anti inflamatorio y protector contra el envejecimiento, que contribuye a la salud del corazón, mejora la circulación, las funciones cognitivas y la atención, así como la regularidad intestinal. También, aporta energía, ayuda a saciar el apetito y a mantener el estado anímico.



AGUACATE



Es un fruto originario de México y Centroamerica al cual se le atribuyen propiedades afrodisiacas. Ayuda a mantener la salud de los huesos, la reparación y el adecuado funcionamiento muscular, favorece la absorción de nutrientes ayudando a la digestión así como al control de la glucosa en sangre. Contribuye a evitar el daño celular a causa de los radicales libres, fortaleciendo al sistema inmune. Ayuda a mantener saludable al corazón y es un anti inflamatorio de las articulaciones.

AÇAÍ

Fruto de una palmera proveniente de Brasil. Los indios del Amazonas que lo consumen como parte de la dieta diaria, destacan por su longevidad. Es considerado uno de los más efectivos alimentos anti envejecimiento del mundo. Entre otros múltiples beneficios, el açai mejora las funciones cerebrales, facilita las funciones digestivas, la salud cardiaca y cutánea, fortalece el sistema inmune, contribuye al control del apetito y al aumento de energía.



PANCAKES

de

chía



INGREDIENTES

- 1 taza de puré de banana (Aproximadamente 1 banana)
- ½ taza de avena
- ½ taza de leche de almendras
- 2 huevos
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco para engrasar el sartén o plancha

RINDE 6-8 PANCAKES

.....

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster®, gira la perilla a velocidad 1 hasta que quede una mezcla homogénea.
- ◆ Unta un sartén o plancha con un poquito de aceite de coco, déjalo calentar y vierte ¼ de taza de la mezcla; deja cocinar hasta que veas que los bordes están ligeramente dorados, entonces voltéala y cocina del otro lado.
- ◆ Repite el mismo proceso hasta acabar la mezcla.
- ◆ Sírvelos acompañados de miel y frutas frescas o de la mermelada de tu preferencia.

TRUFAS

de

*chía, chocolate
y dátiles*



INGREDIENTES

- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de aceite de coco
- 100 g de dátiles sin semilla (aproximadamente 6 dátiles)
- ½ taza de cacao
- 3 cucharadas de chía hidratadas en
- ¼ taza de agua

DECORACIÓN

- ½ taza de almendras fileteadas
- ¼ taza de coco rallado
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ¼ taza de semillas de girasol

RINDE 10-12 TRUFAS

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca las nueces en el vaso de tu Licuadora Oster®, gira la perilla a velocidad 1 por 2 segundos apaga. Repite una vez más, retira del vaso y reserva.
- ◆ Vierte en la Licuadora Oster® el aceite de coco, los dátiles, el chocolate y gira la perilla a velocidad 1 hasta que observes que los ingredientes se integran.
- ◆ Incorpora la chía y licua a velocidad 2 durante 30 segundos o hasta que veas que todo se ha mezclado. Lleva la mezcla a la nevera por dos horas.
- ◆ Mientras tanto, sobre una superficie plana, coloca las almendras fileteadas, el coco rallado y las semillas.
- ◆ Cuando hayan pasado dos horas, humedece tus manos, toma porciones de la masa y forma bolas de 2 cm aproximadamente.
- ◆ Pásalas sobre la superficie plana haciendo movimientos circulares e imprégnales de almendras o coco rallado o nueces.
- ◆ Una vez que termines con toda la masa y hayas armado todas las trufas, llévalas nuevamente a la nevera por 4 horas.
- ◆ Puedes ofrecer estas trufas como postre o disfrutarlas como un delicioso y saludable refrigerio.

MUFFINS

de

vegetales y chía



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ taza de cebolla blanca en trozos
- 1 diente de ajo
- 250 g de espinaca blanqueada, escurrida
- 300 g de calabacín partido en trozos
- 1 taza de brócoli blanqueado, escurrido
- ½ taza de zanahoria rallada
- ¾ taza de queso parmesano rallado
- 1 ½ cucharadas de chía
- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 8-10 MUFFINS

PREPARACIÓN

- ◆ Engrasa un molde para muffins y precalienta el horno a 200 °C.
- ◆ Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® los huevos, agrega el polvo de hornear, la cebolla, el ajo, la espinaca y gira la perilla a velocidad 1 aproximadamente 4 segundos.
- ◆ Agrega el calabacín y gira la perilla a velocidad 2 hasta que observes que todo se ha mezclado. Incorpora el brócoli, la zanahoria, ½ taza de queso parmesano (reserva el resto), la chía, el eneldo y salpimienta al gusto.
- ◆ Gira la perilla poco a poco incrementando la velocidad a 3 y una vez unidos todos los ingredientes, transfiere la mezcla al molde de muffins, espolvorea el resto de queso por encima y lleva al horno 30 a 40 minutos o hasta que se doren.
- ◆ Deja reposar unos minutos y desmolda.
- ◆ Estos muffins saladitos y nutritivos son ideales para acompañar carnes y pescados.

BARRAS

de

chía, avena, uvas pasas y mantequilla de maní



INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de coco y ½ cucharada más
- ¼ taza de almendras
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de mantequilla de maní
- ¾ taza de miel
- ½ taza de semillas de chía
- ½ taza de uvas pasas

RINDE 10-12 BARRITAS

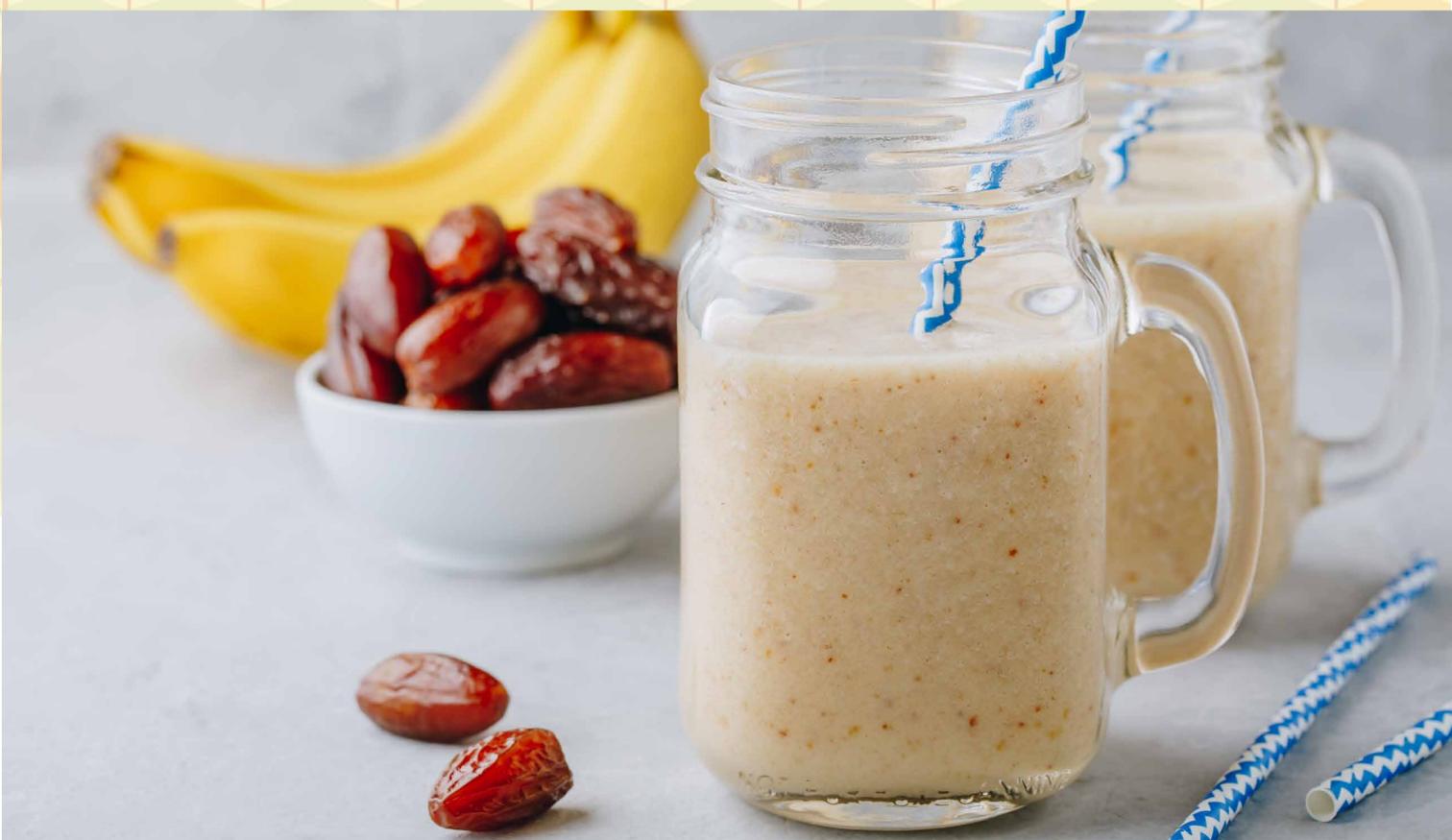
PREPARACIÓN

- ◆ Con la ½ cucharada aceite de coco engrasa un molde rectangular de aproximadamente 23 cm y cúbrelo con papel para hornear.
- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las almendras y gira la perilla a velocidad 1 por 5 segundos, apaga y vuelve a repetir el proceso.
- ◆ Agrega la avena, la canela y la sal y licua a velocidad 1 por aproximadamente 10 segundos; retira del vaso y reserva.
- ◆ Vierte en el vaso de la Licuadora Oster® la mantequilla de maní, la miel, las semillas de chía y gira la perilla a velocidad 2 hasta que se forme una mezcla homogénea.
- ◆ Coloca en un recipiente la mezcla de almendras y avena junto con la de mantequilla de maní, miel y chía; agrega las uvas pasas y con las manos húmedas une todos los ingredientes, llévalos al molde y con el dorso de una cuchara también húmeda presiona sobre la base en forma uniforme.
- ◆ Refrigera por 2 horas por lo menos.
- ◆ Retira del molde y corta.
- ◆ Disfruta de estas barritas para el desayuno o como refrigerio, acompáñalas con tu bebida favorita.

BATIDO

de

chía, banana y dátiles



INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendras o la de tu preferencia
- 4 dátiles sin semilla
- 1 banana madura
- 1 cucharada de chía
- Hielo al gusto

RINDE 2 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Vierte la leche y los dátiles en el vaso de tu Licuadora Oster® y gira la perilla a velocidad 2 por 5 segundos.
- ◆ Agrega el banano y la chía y vuelve a girar la perilla a velocidad 2. Incorpora el hielo y gira la perilla poco a poco hasta llegar a velocidad 3 y observes que todos los ingredientes se han integrado.
- ◆ Sirve y disfrútalo inmediatamente.

PIZZA

de
*vegetales con base
de quínoa*



INGREDIENTES

- Aceite en aerosol para engrasar el molde
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de quínoa
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 4 ramitas de romero

PARA LA SALSA

- 3 tomates maduros sin piel y semillas
- ¼ taza de cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- ½ cucharadita de azúcar morena
- Un ramito de las siguientes hierbas: albahaca, romero, tomillo, orégano
- Sal y pimienta al gusto

COBERTURA

- ½ taza de queso mozzarella
- 10 hojas de albahaca
- ¼ taza champiñones cortados
- ½ taza de tomates cherry en mitades
- ¼ cebolla roja cortada en julianas
- 1 pizca de sal gruesa

RINDE 4 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Precalienta el horno a 200 °C y engrasa una bandeja rectangular de aproximadamente 25 cm de diámetro y fórrala con papel para hornear engrasado.
- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® el huevo, el aceite de oliva extra virgen, la quínoa, el polvo de hornear, ½ cucharada de orégano, el ajo en polvo y licua a velocidad 1 por 30 segundos; con una cuchara, revuelve un poco la mezcla y vuelve a licuar por 20 segundos más.
- ◆ Con las manos húmedas forma una bola y aplánala sobre el molde (debe quedar de unos 3 milímetros de grosor aproximadamente).
- ◆ Llévala al horno por 15 minutos.
- ◆ Mientras tanto coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes para la salsa a excepción del ramito de hierbas, sazón con sal y pimienta y licua a velocidad 1 hasta que se integren todos los ingredientes. Lleva la mezcla a una sartén, agrega el ramito de hierbas y cocina a fuego lento hasta que espese un poco; reserva.
- ◆ Transcurridos los 15 minutos del horno, voltea la masa de pizza y hornea 10 minutos más.
- ◆ Retira del horno y cubre con salsa de tomate, esparce los trozos de queso y cubre con el resto de los ingredientes.
- ◆ Vuelve a hornear hasta que el queso se funda y se dore.

POLLO

en

salsa picante de quínoa



INGREDIENTES

- 6 pechugas sin hueso ni piel en mitades
- 1 cucharada de aceite de aguacate y 2 más para la salsa
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de puré de ají amarillo
- 1 taza de leche evaporada
- ½ taza de quínoa cocida
- ¼ taza de maní tostados, secos y sin sal
- 1 taza de queso fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 6 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Precalienta el horno a 200° C.
- ◆ Unta las pechugas de pollo con 1 cucharada de aceite de aguacate, jugo de limón, sazona con sal y pimienta y lleva al horno por aproximadamente 30 minutos o hasta que esté cocinado pero tierno.
- ◆ En una sartén vierte las otras dos cucharadas de aceite y a fuego medio sofríe la cebolla y el ajo.
- ◆ Incorpora el ají amarillo y cocina 5 minutos más.
- ◆ Retira del fuego y lleva la mezcla al vaso de tu Licuadora Oster® junto con la leche, la quínoa y el maní; gira la perilla a velocidad 1 y licua hasta obtener una consistencia cremosa.
- ◆ Vuelve a poner la mezcla en la sartén, incorpora el queso y cocina a fuego lento revolviendo constantemente.
- ◆ Sazona con sal y pimienta.
- ◆ Sirve las pechugas bañadas en la salsa bien caliente.

PASTEL

de

quinúa y chocolate



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar morena
- 125 ml de aceite de coco
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ taza de leche de coco
- 1 taza de quinúa cocinada

CUBIERTA

- 2 tazas de anacardos remojados por 8 horas como mínimo
- ¼ taza de aceite de coco
- ¼ taza jarabe de maple o cualquier endulzante de tu gusto
- 1 cucharada de vainilla
- ¼ de taza de agua o más si es necesario

DECORACIÓN

- Frambuesas

RINDE 10-12 PORCIONES

PREPARACIÓN

- ◆ Precalienta el horno a 200 °C.
- ◆ Engrasa un molde para pastel de aproximadamente 20 cm de diámetro.
- ◆ Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® los huevos y el azúcar y licua a velocidad 1 por 20 segundos, sube la velocidad a 2 y licua por 20 segundos más y por último sube a velocidad 3 por 20 segundos.
- ◆ Agrega el aceite de coco, la vainilla, el cacao, el polvo de hornear, la leche y licua a velocidad 1 hasta que todo se integre y obtengas una mezcla homogénea.
- ◆ Retira la mezcla del vaso y con ayuda de una espátula únela con la quinúa.
- ◆ Acomoda la mezcla en el molde y llévala al horno por 50 minutos.
- ◆ Una vez que se complete la cocción, deja reposar el pastel en el horno durante 10 minutos.
- ◆ Retíralo y deja enfriar totalmente antes de desmoldar.
- ◆ Licúa en tu Licuadora Oster® todos los ingredientes de la cubierta a velocidad 1.
- ◆ Añade más agua si es necesario.
- ◆ Decora con frambuesas y sirve.

FLAN

de

quínoa



INGREDIENTES

- ¼ taza de azúcar morena para el caramelo
- 2 cucharadas de agua
- 5 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche (medida en la misma lata de leche condensada)
- ½ taza de quínoa cocida
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 chorrito de ron (opcional)

CUBIERTA

- ¼ taza de fresas
- ¼ taza de arándanos
- 4 hojitas de menta

RINDE 8 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ✦ En una cacerola coloca el azúcar con 3 cucharadas de agua, llévalo al fuego y deja que se mezclen el agua y el azúcar revolviendo constantemente para evitar que se quemé, hasta que se dore.
- ✦ Con la mezcla aún caliente, espárcela por el molde.
- ✦ Precalienta el horno a 175 °C.
- ✦ En el vaso de tu Licuadora Oster® coloca todos los demás ingredientes y gira la perilla a velocidad 2 hasta que obtengas una mezcla homogénea.
- ✦ Vierte la mezcla en el molde y colócalo en una bandeja con un centímetro de agua; hornea a baño maría 1 hora y 15 minutos.
- ✦ Déjalo enfriar y llévalo a la nevera por 2 horas mínimo.
- ✦ Sirve y decora con las fresas y los arándanos azules.

BATIDO

de

quínoa, avena y miel



INGREDIENTES

- ½ taza de quínoa
- ¼ taza de avena
- 2 tazas de la leche de coco
- Miel al gusto
- 1 taza de hielo
- Canela en polvo

RINDE 2 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ✦ Vierte todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® a excepción de la canela y gira la perilla a velocidad 1 hasta que observes una consistencia suave y cremosa.
- ✦ Apaga la Licuadora Oster® dejando la perilla en posición de apagado, hacia la derecha.
- ✦ Añade el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 por 2 o 3 segundos y apaga.
- ✦ Sirve este delicioso batido espolvoreando la canela por encima.

CREMA

de

aguacate y brócoli



INGREDIENTES

- 400 g de brócoli
- 1 aguacate maduro y firme
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de vegetales
- Queso feta desmenuzado a gusto para espolvorear por encima
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 4 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ✦ Calienta agua en una cacerola; cuando empiece a hervir bájala del fuego y añade el brócoli, déjalo allí por 20 segundos y luego con ayuda de un colador escurre el agua y reserva el brócoli.
- ✦ Parte el aguacate por la mitad y extrae la semilla.
- ✦ Con ayuda de una cuchara sepáralo de la cascara y llévalo al vaso de tu Licuadora Oster® junto con el jugo de limón, el ajo y el caldo, el brócoli y sazona con sal y pimienta al gusto.
- ✦ Gira la perilla a velocidad 1 y licua hasta que se integre los ingredientes.
- ✦ Vierte la crema en una sartén y calienta.
- ✦ Sirve y espolvorea el queso por encima

QUINOTO

de

aguacate



INGREDIENTES

- 1 aguacate hass
- 2 cucharadas de yogur natural sin endulzar
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Jugo de medio limón
- 2 tazas de quínoa cocinada
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 4 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® el aguacate partido en trozos, el yogur, el ajo y el jugo de limón, ¼ de taza de queso parmesano (reserva el otro ¼ de taza) y licua a velocidad 2 hasta que se integren todos los ingredientes y observes una mezcla cremosa.
- ◆ Vierte la mezcla sobre la quínoa bien caliente y suavemente con movimientos envolventes imprégna la toda de esta salsa.
- ◆ Espolvorea el queso por encima y sirve.

DIP

de
*aguacate y
semillas de calabaza*



INGREDIENTES

- 4 cucharadas de semillas de calabaza
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate hass maduro
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Pimienta de cayena para decorar (opcional)

DECORACIÓN

- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de granada
- Galletas saladas o vegetales

RINDE 1 TAZA

PREPARACIÓN

- ◆ Hornea las semillas de calabaza a 200 °C hasta que estén crujientes y doraditas.
- ◆ Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® las semillas de calabaza (deja algunas para decorar) y el ajo y con la perilla en posición de apagado a la izquierda, gira a velocidad 1 durante 2 segundos y vuelve a girar a posición de apagado; repite este proceso una vez más.
- ◆ Añade el aguacate, el jugo de limón, el orégano, la albahaca, el aceite y el agua.
- ◆ Gira la perilla a velocidad 2 y mezcla hasta que todo se integre.
- ◆ Sirve en el recipiente de tu preferencia y decora con las semillas. Acompaña con galletas o trozos de vegetales como zanahorias o pepinos.

SMOOTHIE

de

*aguacate
y fresa*



INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco
- 1 aguacate hass
- 180 g de fresas costadas por el medio
- 1 cucharada de miel o el endulzante de tu preferencia

RINDE 2 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Vierte todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® y gira la perilla a velocidad 1, poco a poco incrementa la velocidad hasta llegar a 3; apaga la Licuadora Oster® hacia la derecha.
- ◆ Vierte el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 por 4 segundos.
- ◆ Sirve y disfruta inmediatamente.

HELADO

de

aguacate y coco



INGREDIENTES

- 2 tazas de pulpa de aguacate
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de crema de coco
- ¼ taza de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco
- ¼ taza de coco rallado

DECORACIÓN

- 1 coco entero (para servir)

RINDE 6 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes y licua a velocidad 1 por 5 segundos, sube a velocidad 2 por 5 segundos más y luego a 3 por otros 5 segundos; gira la perilla poco a poco a velocidad 2, 1 y apaga.
- ◆ La mezcla debe quedar homogénea y cremosa.
- ◆ Lleva el helado al congelador por 4 horas por lo menos. Retira del congelador 15 minutos antes de servir.
- ◆ Coloca en las mitades de los cocos y sirve el mismo día.

CHULETAS

de

*cerdo en salsa de cacao
y vinagre balsámico*



INGREDIENTES

- 6 chuletas de cerdo
- 3 cucharadas de finas hierbas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 150 g de cebolla blanca partida en trozos
- 100 g de cacao
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de azúcar morena
- 1 taza de vinagre balsámico

RINDE 6 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Sazona las chuletas con las hierbas, la sal y la pimienta y séllalas en una sartén, con 1 cucharada de aceite de aguacate bien caliente, durante 5 minutos a cada lado y reserva.
- ◆ Coloca en la Licuadora Oster® la otra cucharada de aceite, la cebolla, el cacao, el ajo, el azúcar, el vinagre y licua a velocidad 2 hasta que obtengas una salsa con textura homogénea.
- ◆ Precalienta el horno a 200 °C.
- ◆ Coloca la salsa a una olla antiadherente y cocínala a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos sin dejar de revolver, agrega más sal y pimienta si es necesario.
- ◆ Vierte la mitad de la salsa sobre las chuletas y llévalas al horno por 15 minutos.
- ◆ El resto de la salsa llévala a la mesa caliente y sírvela junto a las chuletas.

DIP

de

cacao, queso y chile



INGREDIENTES

- ¼ taza de crema de leche
- 1 chile habanero o el de tu preferencia, sin semillas y partido en trozos
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de cacao
- ½ taza de queso crema a temperatura ambiente
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 1 TAZA

PREPARACIÓN

- ◆ Vierte en el vaso de la Licuadora Oster® la crema de leche, el chile y licua a velocidad 1 por 5 segundos; aumenta la velocidad a 2 por 5 segundos más; añade el vinagre, el cacao y el queso crema, sazona con sal y pimienta y licua subiendo poco a poco la velocidad hasta llegar a 3 y regresando poco a poco a velocidad 1 hasta que obtengas una crema suave.
- ◆ Este delicioso dip podrás usarlo como un entrante acompañado de chips o como aderezo para carnes, pollo o salsa para tacos.

BATIDO

de

cacao y frutas rojas



INGREDIENTES

- 1 cucharada de cacao en polvo
- 150 g de frambuesas
- 100 g de moras
- 50 gr de fresas
- 2 cucharada de azúcar de coco o el azúcar de tu preferencia
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de hielo

RINDE 2 VASOS

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® y licua a velocidad 1 por 5 segundos, aumenta a velocidad 2, espera a que todos los ingredientes se integren y sirve inmediatamente.
- ◆ Excelente para iniciar la mañana con nutrientes y buena energía.

PASTEL

de

cacao y nueces



INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla clarificada
- 1 ½ tazas de azúcar de coco
- 1 taza de yogur natural sin dulce
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 ½ tazas de harina de almendra
- ½ taza de cacao en polvo y 2 cucharadas más
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de nueces picadas gruesamente

RINDE 10 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ En un recipiente cierce la harina con los ¾ de taza de cacao y el polvo para hornear y reserva.
- ◆ Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde redondo de aproximadamente 20 cm de diámetro.
- ◆ Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® la mantequilla y el azúcar y licua a velocidad 1 hasta obtener una mezcla cremosa.
- ◆ Por la tapa, añade los huevos uno a uno, el yogur, la sal y sigue batiendo a velocidad 1 hasta que todo se mezcle. Incrementa la velocidad a 2 y licua por 10 segundos más.
- ◆ Agrega la mezcla de mantequilla y huevo a la harina y revuelve con una espátula hasta que todos los ingredientes se integren y obtengas una masa cremosa.
- ◆ Vierte la masa en el molde y lleva al horno por 50 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
- ◆ Deja que se enfríe un poco, desmolda y espolvorea las dos cucharadas de cacao por encima.

MUFFINS

de

*cacao y cubierta
de queso*



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de azúcar de coco
- ½ taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina de almendras
- ¾ taza de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

CUBIERTA

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 taza de queso crema
- ¼ de taza de crema de leche
- Ralladura de un limón

RINDE 12 MUFFINS

PREPARACIÓN

- ✦ Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para muffins.
- ✦ Une la harina, el cacao, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y ciérnelos; reserva.
- ✦ Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® los huevos, la mantequilla, el extracto de vainilla y licua a velocidad 1 hasta que se mezclen completamente.
- ✦ Saca del vaso y con ayuda de una espátula mezcla con los ingredientes secos.
- ✦ Coloca la mezcla en el molde de muffins, solo llenando las ¾ partes de cada uno y lleva al horno por 25 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
- ✦ Déjalos enfriar.
- ✦ Licúa en tu Licuadora Oster® todos los ingredientes de la cubierta a velocidad 1 menos la ralladura.
- ✦ Añade más agua si es necesario.
- ✦ Decora con la cubierta de queso y la ralladura.

SALMÓN

con

aderezado de açaí



INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de açaí
- ¼ taza de queso ricota
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 6 filetes de salmón sin piel
- Sal de mar al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

RINDE 6 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes a excepción del salmón.
- ◆ Licua a velocidad 2 hasta que se forme una crema homogénea.
- ◆ Precalienta el horno a 200 °C.
- ◆ Sazona el salmón con la sal de mar y pimienta negra y con ayuda de una brocha esparce un poco de la salsa de açaí por encima, reserva el resto de la salsa.
- ◆ Lleva el salmón al horno por 15 minutos.
- ◆ Mientras tanto calienta la salsa que reservaste.
- ◆ Sirve el salmón acompañado de una rica ensalada de vegetales frescos y lleva la salsa a la mesa para que cada comensal vierta la cantidad que desee.

CREMA

de

*açaí con queso
gratinado*



INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de açaí
- 1 taza de queso mascarpone
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de queso mozzarella
- ¼ taza de queso parmesano

RINDE 2 TAZAS

PREPARACIÓN

- ◆ Lleva el açaí, el queso mascarpone, la miel y ¼ de taza de queso mozzarella (reserva el otro ¼) a la Licuadora Oster® a velocidad 1 y sube poco a poco la velocidad hasta llegar a 3 y observes una textura cremosa (verás unas pintas blancas, estas son normales por los quesos).
- ◆ Precalienta el horno a 200°C.
- ◆ Mezcla el ¼ de queso parmesano con el ¼ de queso mozzarella que reservaste.
- ◆ Coloca la crema en un recipiente refractario donde quepan aproximadamente 2 tazas y espolvorea la mezcla de quesos por encima.
- ◆ Lleva al horno hasta que el queso se gratine y este doradito.
- ◆ Sírvelo caliente y acompañado de galletas.

MOUSE

de

açaí



INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de açaí
- 200 ml de crema de leche
- ½ taza de leche condensada
- 2 cucharada de gelatina
- ½ taza de agua tibia

DECORACIÓN

- Frutos silvestres
- Granola

RINDE 8-10 PERSONAS

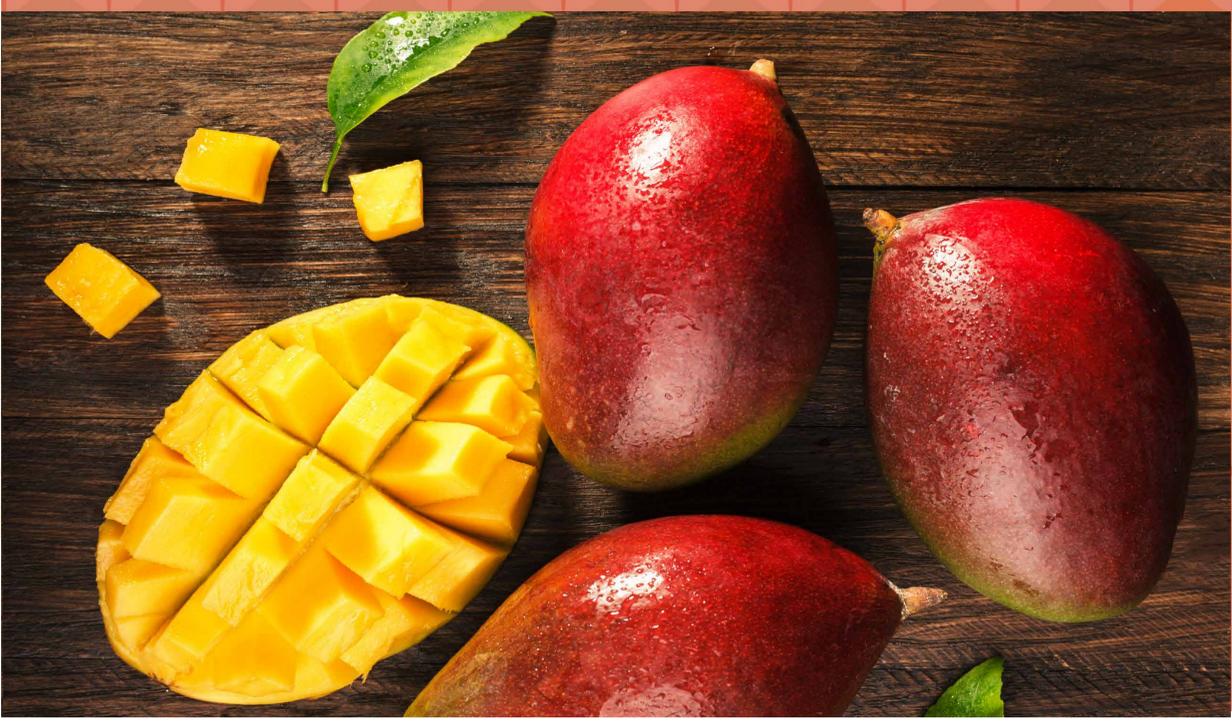
PREPARACIÓN

- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes menos la gelatina y licua a velocidad 1 hasta obtener una crema homogénea.
- ◆ Disuelve la gelatina en ½ taza de agua tibia e incorpora la crema; aumenta la velocidad a 2 y licua 10 segundos más.
- ◆ Lleva a la nevera por 2 horas por lo menos o hasta que haya tomado consistencia.
- ◆ Luego incorpora la granola y decora con los frutos silvestres.

CUPCAKES

de

açaí y mango



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- ¾ taza de azúcar de coco
- ¼ taza de aceite de coco
- 1 banana madura
- 1 taza de pulpa de açaí
- 200 g de mango
- 1 cucharada de leche condensada
- 1 cucharada de aceite de coco

RINDE 12 CUPCAKES

PREPARACIÓN

- ◆ Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para cupcakes.
- ◆ Cierne las harinas con el polvo para hornear y reserva.
- ◆ Licua a velocidad 1 los huevos junto con el azúcar; incrementa la velocidad a 2 y añade el aceite de coco y la banana.
- ◆ Con la Licuadora Oster® en movimiento, por el orificio de la tapa agrega las harinas poco a poco e incrementa la velocidad a 3 hasta que todo se una y observes una mezcla homogénea.
- ◆ Vierte la mezcla en los moldes y lleva al horno por 35 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
- ◆ Apaga el horno y deja los muffins adentro por 10 minutos más.
- ◆ Mientras tanto coloca en el vaso de la Licuadora Oster® el mango y añade la leche condensada y el aceite de coco y licua a velocidad 1 hasta que se integren los ingredientes y veas una mezcla cremosa y suave.
- ◆ Refrigerera la crema mientras los muffins salen del horno y se enfrían.
- ◆ Una vez fríos cubre con la crema de mango.

BOL de açai



INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de açai
- 1 taza de arándanos azules
- 1/2 banana
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 taza de hielo

DECORACIÓN

- 1/4 taza de arándanos
- 1/2 mango cortado
- 1 durazno cortado
- 1 kiwi cortado
- 1/4 taza de frambuesa
- 1/2 naranja

RINDE 2 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Lleva todos los ingredientes al vaso de la Licuadora Oster® y licua a velocidad 1; poco a poco pasa a velocidad 2 y termina en velocidad 3.
- ◆ Apaga girando la perilla hacia la derecha.
- ◆ Agrega el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 hasta que observes que el hielo se ha triturado.
- ◆ Sírvelo y decóralo con frutas.
- ◆ Disfruta en el momento bien frío.

GRANOLA

de
*nueces, frutas
deshidratadas y cacao*



INGREDIENTES

- ½ taza de los siguientes frutos secos: nueces de castilla, nueces pecanas, anacardos, almendras y macadamias
- Dátiles
- Uvas pasas negras o de corintos
- Uvas pasas rubias
- ½ taza de avena en hojuela
- 1 cucharada de cacao en polvo

RINDE 370 G APROX.

PREPARACIÓN

- ◆ Forra una bandeja con papel de hornear.
- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las nueces de castilla y las pecanas y gira la perilla a velocidad 1 por 2 segundos, apaga y vuelve a activar por otros 2 segundos.
- ◆ Saca del vaso y reserva.
- ◆ Has el mismo proceso anterior con los anacardos, las almendras y las macadamias pero solo una vez. Combínalas con las nueces.
- ◆ Precalienta el horno a 180 °C.
- ◆ Lleva al vaso de la Licuadora Oster® los dátiles y gira la perilla a velocidad 1 por un segundo.
- ◆ Realiza esto 3 veces mas.
- ◆ Únelos a los frutos secos y con las manos forma pequeñas bolitas de los dátiles impregnados con los frutos secos.
- ◆ Agrega la avena y las uvas pasas, espolvorea el cacao y mezcla.
- ◆ Coloca todo en la bandeja y lleva al horno por 15 minutos.
- ◆ Disfruta de esta deliciosa y nutritiva granola en las mañanas, sola o con tu leche o bebida favorita.

MELOCOTONES

al

horno rellenas de nueces



INGREDIENTES

- 2 melocotones partidos por el medio y sin semilla
- ¼ taza de los siguientes frutos secos: anacardos (mery o marañón), nueces de castilla, pecanas y macadamia
- 1 cucharada de uvas pasas rubias
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de ron

RINDE 4 PERSONAS

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® los anacardos, las nueces de castilla, las pecanas y las macadamias y lleva la perilla a velocidad 1 por 1 segundo; repite este procedimiento 3 veces más o hasta que veas que los los frutos secos han quedado triturados.
- ◆ Precalienta el horno a 200 °C.
- ◆ Lleva todo a un recipiente y mezcla con el azúcar y el ron.
- ◆ Rellena cada orificio de los melocotones con las nueces y lleva al horno durante 10 minutos o hasta que veas que el relleno está ligeramente dorado.
- ◆ Acompaña estos melocotones con una deliciosa bola de helado de vainilla.

DIP

de

anacardos y jalapeños



INGREDIENTES

- 1 jalapeño sin semillas
- ¼ cucharadita de aceite de aguacate
- 1 taza de anacardos
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

RINDE 1 TAZA

.....

PREPARACIÓN

- ◆ Vierte en una cacerola el aceite de aguacate.
- ◆ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® los anacardos y lleva la perilla a velocidad 1 hasta que veas que se han triturado y tomen la apariencia de la miga de pan.
- ◆ Agrega el jalapeño, el agua, el orégano y la sal y pimienta al gusto. Licua nuevamente a velocidad 1 hasta que todo se integre y tenga consistencia cremosa.
- ◆ Este dip podrás servirlo como entrante, acompañado de galletas o vegetales, pero también es delicioso para carnes, pollo o pescados.
- ◆ A los anacardos le han dado muchos nombres, como cajú en Brasil, castañas de cajú en Argentina, marañón en Perú, Colombia y Guatemala, nuez de la india en México y merey en Venezuela.

MUFFINS

de

nueces y pasas



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 2 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada recién molida
- 1 taza de azúcar de coco
- 2 huevos
- ¼ taza de aceite de coco
- ¾ taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de uvas pasas

RINDE 12 MUFFINS

PREPARACIÓN

- ◆ Mezcla la harina, el polvo de hornear, la sal, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la mitad de las nueces y reserva.
- ◆ Precalienta el horno a 180 °C.
- ◆ Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® el azúcar y los huevos y licua a velocidad 2 hasta que todo se integre. Agrega el aceite y el extracto de vainilla, la otra mitad de las nueces y vuelve a licuar a velocidad 1.
- ◆ Retira la mezcla del vaso y con ayuda de una espátula mezcla con los ingredientes secos y agrega las uvas pasas.
- ◆ Lleva al horno por 25 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

DIP

de

macadamia, ajo y hierbas



INGREDIENTES

- 1 taza de macadamias remojadas en agua 2 horas antes
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 cucharada de chalote
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cebollín finamente picada
- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rábanos cortados en rodajas finas
- 10 zanahorias pequeñas
- 10 endivias
- 4 bastones de apio cortados en tercios

RINDE 1 TAZA

.....

PREPARACIÓN

- ✦ Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las macadamias, el jugo de limón, el agua, el chalote, el ajo, el eneldo, el perejil, el cebollín y sal y pimienta al gusto. Licua a velocidad 1 hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
- ✦ Agrega más sal y pimienta si es necesario y sirve acompañado de los vegetales.

Oster®

Visita: www.oster.com
Síguenos: @OsterLatino

