

# TALLER COCINA VEGETARIANA

VIERNES 21 DE ABRIL A LAS 18H



TM5 TM31+

RESERVA YA

## LECHE DE ALMENDRAS CON THERMOMIX®

### INGREDIENTES

100 g de almendras crudas  
1000 g de agua, más la necesaria para remojar  
Endulzantes al gusto como miel, azúcar, miel de agave, etc.

### PROCEDIMIENTO

1. Coloque las almendras en un tazón y añada agua hasta cubrir 3 cm por encima de las almendras. Deje reposar de 12 a 48 hrs en refrigeración.
2. Cuele las almendras en el cestillo y enjuague con abundante agua.
3. Coloque en el vaso las almendras y el agua, licúe **1 min/vel 10**.
4. Coloque dentro del cestillo un paño de cocina y coloque el cestillo sobre una jarra. Vierta la leche de almendras para colarla. Presione el bagazo para obtener la mayor cantidad de líquido posible.
5. Si desea puede añadir un poco de endulzante al gusto

### Información:

Lo mejor es desechar el agua en donde fueron remojadas ya que contienen ácido fítico el cual inhibe al cuerpo de la absorción de los nutrientes.

### Tips:

Mientras más tiempo se remojen las almendras, más cremosa será la consistencia de la leche.

La leche de almendras es completamente natural y sin conservadores por lo tanto tiene un tiempo de vida de 2 días.



### ¿Qué hacer con el sobrante de almendras?

Se puede utilizar en postres, muffins, para acompañar la avena, etc.

Coloque el polvo de almendras en una charola. Hornee a 150°C hasta haberse secado. Se puede guardar en congelación por varios meses.



TMS

...

## HUMMUS

5m 5m 1 baja 3130

### INGREDIENTES

- 2 - 3 dientes de ajo
- 400 g de garbanzos cocidos
- 60 g de agua
- 30 g de zumo de limón
- 40 g de sésamo tostado (ajonjolí)
- ½ cucharadita de sal
- 70 g de aceite de oliva virgen extra (y un chorrito más para servir)
- (opcional) pimentón

### MIS NOTAS

AÑADIR NOTA

### PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso los ajos, los garbanzos cocidos, el agua, el zumo de limón, el sésamo tostado, la sal y el aceite y triture **1 min/vel 5 -10 progresivamente**.
- 2 Vierta el hummus en un plato, rocíe con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvoree con pimentón o comino. Sirva frío o a temperatura ambiente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 receta completa

**Energía**  
5870 kJ / 1404 kcal

**Proteínas**  
43.89 g

**Hidratos de carbono**  
82.22 g

**Grasa**  
100 g

### CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Sirva con pan pita u otro pan plano o con tiras gruesas de verduras crudas (zanahorias, cebolletas, etc.).

## BROWNIE DE CEREZAS Y NUECES PACANAS

10m 30m 8 baja 309

Consejos para TM31

### INGREDIENTES

120 g de mantequilla  
a temperatura ambiente cortada en trozos (y algo más para untar el molde)

80 g de harina de repostería  
(y algo más para espolvorear el molde)

180 g de azúcar

4 huevos

150 g de chocolate fondant (mín. 50% de cacao)  
en trozos

50 g de chocolate con leche  
en trozos

50 g de cacao puro en polvo

100 g de nueces pacanas  
peeladas (reserve alguna para decorar)

200 g de cerezas  
deshuesadas

### MIS NOTAS

AÑADIR NOTA

### PREPARACIÓN

- 1 Precaliente el horno a 180°C. Espolvoree con harina o forre el molde.
- 2 Ponga en el vaso la mantequilla, el chocolate con leche y el cacao y mezcle **30 seg/vel 5**.
- 3 Agregue las nueces y mezcle **20 seg/vel 3**. Vierta en el molde preparado repartiendo bien la masa. Dele unos golpes sobre la encimera para allisar la superficie y que salga el aire. Reparta las cerezas por la superficie presionándolas con el dedo para que queden dentro de la masa y ponga las nueces.
- 4 Hornee durante 20 minutos a 180°C. Retire del horno y desmóldelo para que no se pase de cocción (el brownie debe quedar húmedo por dentro). Sirva templado o frío, cortado en cuadrados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

**Energía**  
2215 kJ / 530 kcal

**Proteínas**  
9.11 g

**Hidratos de carbono**  
49.5 g

**Grasa**  
32.65 g

### CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Si utiliza un molde de silicona, hornee 25 minutos.  
Sirva como postre acompañado de helado de vainilla o nata montada y cerezas.  
Receta inspirada en la del chef Jamie Oliver.



TM31 TM31\*

## CURRY DE GARBANZOS (CHANA MASALA)

20m 20m 4 baja 500

Consejos para TM31

### INGREDIENTES

- 1 ½ cucharadas de cominos
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de cebolla cortada en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre fresco (2,5 cm)
- 2 clavos de olor
- ½ - 1 chile verde fresco (opcional)
- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de tomate triturado (natural o en conserva)
- ¼ cucharada de garam masala
- 2 cucharadas de pulpa de tamarindo
- 400 g de garbanzos cocidos (lavados y escurridos)
- 3 - 4 ramitas de cilantro fresco picado

### MIS NOTAS

AÑADIR NOTA

### PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso los cominos y tueste **4 min/120°C/vel**.
- 2 Añada el aceite y sofría **2 min/120°C/vel**.
- 3 Agregue la cebolla, los ajos y el jengibre y trocee **5 seg/vel**. Sofría **5 min/120°C/vel**.
- 4 Incorpore los clavos, el chile verde, las semillas de cilantro, la cúrcuma, la sal y el tomate y rehogue **5 min/120°C/vel**.
- 5 Añada el garam masala, la pulpa de tamarindo y los garbanzos y reduzca **2 min/Varoma/vel**. Retire del vaso, espolvoree con el cilantro fresco picado y sirva inmediatamente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración  
**Energía**  
641 kJ / 153 kcal  
**Proteínas**  
6.8 g  
**Hidratos de carbono**  
16.44 g  
**Grasa**  
6.7 g

TM31 - TM311

## ESPAGUETIS DE VERDURAS CON PESTO DE MENTA

33min 45min 5 Varoma 370

Consejos para TM31

### INGREDIENTES

#### Pesto de espinacas y menta

- 1 ½ cucharadas de zumo de lima
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de espinacas baby frescas
- 8 ramitas de menta fresca (solo las hojas)
- 50 g de pistachos salados pelados
- 1 diente de ajo
- ¼ de cucharadita de sal

#### Espaguetis de zanahoria y calabacín

- 500 g de agua
- 1 - 2 calabacines (aprox. 200 g), pelados y cortados en espaguetis (vea la sugerencia)
- 1 - 2 zanahorias (aprox. 200 g), pelados y cortadas en espaguetis (vea la sugerencia)
- 100 g de tirabeques (cortados en tiras finas)
- 40 - 50 g de queso parmesano en lascas
- 1 - 2 pellizcos de pimienta molida

### MIS NOTAS

AÑADIR NOTA

### PREPARACIÓN

#### Pesto de espinacas y menta

- 1 Ponga una jarra pequeña sobre la tapa del vaso con el zumo de lima y añada el aceite. Reserve.
- 2 Ponga en el vaso 100 g de espinacas baby y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las espinacas hacia el fondo del vaso.
- 3 Añada la menta, los pistachos, el ajo, la sal y 100 g de espinacas baby y trocee **10 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Programe **1 min/vel 4** y mientras tanto, vierta el aceite reservado, poco a poco, sobre la tapa sin quitar el cubilete y durante el tiempo indicado. Retire del vaso y reserve en el frigorífico.

#### Espaguetis de zanahoria y calabacín

- 4 Ponga en el vaso el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con los espaguetis de calabacín y zanahoria, tape el Varoma y programe **7 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y ponga los espaguetis en una fuente.
- 5 Añada a la fuente los tirabeques en tiras finas y mezcle con la espátula. Sirva acompañado del pesto reservado y espolvoreado con las lascas de parmesano y la pimienta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

**Energía**  
1059 kJ / 252 kcal  
**Proteínas**  
7 g  
**Hidratos de carbono**  
7.9 g  
**Grasa**  
20.3 g



Hoy

Mar 25



**Infórmate del Plan Renove  
para cambiar tu antiguo  
Thermomix**



thermomix

# LA VUELTA AL MUNDO CON THERMOMIX®

Del 25 de abril al 22 de mayo  
(o hasta agotar existencias, lo que ocurra antes)

1.275€



Thermomix® + Edición La vuelta al mundo con Thermomix®

## CONTENIDO

Libro impreso recetas del mundo	30€
Bolsa de transporte	50€
Utensilios Solingen	90€
Diario de viaje	10€

Precio final

1.379€

Beneficio para el cliente 104€

VORWERK



## Contenido:

### *Libro impreso recetas del mundo*

Un libro perfecto para descubrir nuevas formas de cocinar traídas de diferentes países, así como los platos más cotidianos de sus gastronomías. Recetas muy apreciadas en otras partes del mundo por ser rápidas y sabrosas como los *dim sums* chinos caseros, el *curry* de lentejas y calabaza o una ensalada siciliana. Diseñado para aprender a cocinar utilizando todos los niveles del Thermomix® optimizando así los tiempos de elaboración de las recetas y obteniendo más raciones. Incluye una introducción repleta de consejos y trucos que te ayudarán a preparar recetas para muchos o cantidades para 2 o 3 comensales. Muestra además cómo sacarle todo el partido a la cocina al vapor gracias al accesorio Varoma.



*Bolsa de transporte*



*Utensilios Solingen*



*Diario de viaje*



# CONSIGUE UN THERMOMIX® SIN PAGAR



*Disfrútalo desde hoy mismo,  
sin listas de espera.*



*Consigue altos ingresos.*



*Compatibiliza tu actividad en  
Thermomix® con tu actual  
trabajo y con tu vida familiar.*

## ÚNETE A NUESTRO EQUIPO

Thermomix® es una de las divisiones con más éxito y una de las más dinámicas de Vorwerk. Cerca de 8.000 agentes trabajan en Thermomix® España y son responsables de presentar y vender un producto que consigue convencer a todo el mundo.

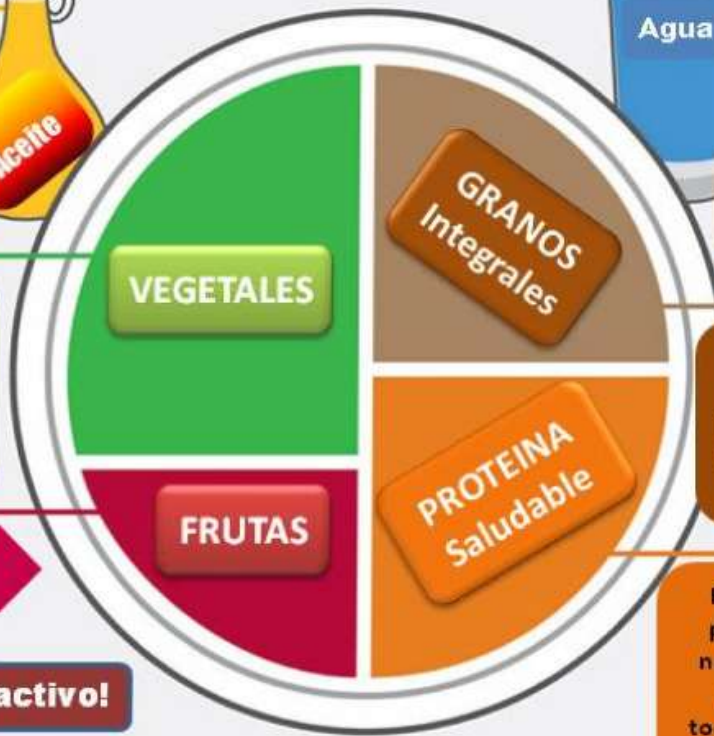
# Plato Saludable



Use solo aceites saludables como el de oliva y de canola, para cocinar, para ensaladas y para tu mesa. Limita la mantequilla. Evita grasas trans fat.(margarinas)



Toma agua; té o café con poca o nada de azúcar. Leche 1 a 2 porciones en el día. Tome jugos naturales. Evite bebidas azucaradas



Entre más vegetales y más grande su variedad será mejor. La excepción son las papas y las papas fritas!

Come granos integrales, como arroz, pan y pasta integrales. Limita o elimina los granos refinados, como arroz blanco y pan blanco

Come muchas frutas y de todos colores

Proteína de calidad: Pescado, pollo, frijoles, lentejas, habas, nueces, almendras, cacahuates; limita las carnes rojas, evita tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.



**Permanece activo!**

© Harvard University

Traducción Mario Fajer  
21 de Sept. 2011



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



NUEVO LIBRO

# Bebé

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un recorrido por las diferentes etapas de la alimentación del bebé desde el momento en que deja la lactancia materna hasta que comienza a comer de todo. Convértelo en un precioso recuerdo con el paso del tiempo añadiendo fotos, anotaciones e incluso las huellas de tu bebé en los espacios reservados para ello.



# GRACIAS A **COOK-KEY**<sup>®</sup> PERSONALIZAS TOTALMENTE TU THERMOMIX<sup>®</sup>

Cook-Key<sup>®</sup> es el accesorio que permite al TM5 sincronizar y disfrutar de las recetas de [www.cookidoo.es](http://www.cookidoo.es) en cocina guiada.

Encuétralo en [www.cookidoo.es](http://www.cookidoo.es)  
por 99 €\*

*¡Cocina  
a tu  
manera!*

¡Es muy fácil!

- ✓ ELIGE tus recetas favoritas
- ✓ SINCRONIZA el Cook-Key<sup>®</sup> para ver tus recetas en el Thermomix<sup>®</sup>
- ✓ COCINA en modo guiado y...  
¡DISFRUTA!



**VORWERK**

Cook-Key<sup>®</sup> está disponible en [www.cookidoo.es](http://www.cookidoo.es)

\* Precio de lanzamiento por tiempo limitado. Incluye 6 meses de suscripción gratuita a [www.cookidoo.es](http://www.cookidoo.es)