

Crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema

🕒 | Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

3 zanahorias (aprox. 200 g)
400 g de calabacín sin pelar
600 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel cortados en tiras
Sal
Pimienta molida
1 cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
1 puerro cortado en rodajas
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 tallo de apio cortado en trozos
1 nabo cortado en trozos
300-500 g de agua
1 cubito de caldo de ave (opcional)
3 patatas (aprox. 300 g) cortadas en trozos
20 g de mantequilla
100 g de nata
1-2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 yema de huevo (opcional)
1 cucharadita de perejil picado

- Utilice un pelador de verduras para cortar las zanahorias longitudinalmente en tiras de unos 0,5 cm y reserve la parte central para la crema. Corte el calabacín por la mitad longitudinalmente, retire la parte central con un descorazonador de manzanas o una cucharilla y reserve para la crema, después haga las tiras igualmente con el pelador de manera que cada tira tenga un poco de piel verde. Coloque las tiras de verdura en la bandeja Varoma. Ponga en el recipiente Varoma las tiras de pollo salpimentadas y riegue con un chorrito de aceite. Tape y reserve.
- Ponga en el vaso de la cebolla, el ajo y el puerro y trocee **5 seg/vel 5**.
- Agregue el aceite y sofría **7 min/100°/vel 1**.
- Añada los corazones reservados de las zanahorias troceados, el apio, el nabo, 300 g de agua y el caldo e introduzca el cestillo con las patatas y los trozos de corazón de calabacín en el vaso. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.
- Abra el Varoma hacia el lado opuesto a usted y con cuidado, para no quemarse, retire la bandeja Varoma. Remueva el pollo, tape y programe **5 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma e inserte la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Coloque las cintas de verdura en un lado de la fuente, las patatas en el otro lado y el pollo en el centro.
- Añada al vaso el calabacín del cestillo y unos trozos de patata cocida. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol aproximadamente 100 g de la crema y reserve.
- Compruebe la textura de la crema, añada 100-200 g de agua y mezcle **10 seg/vel 7**. Vierta en la soperá.
- Sin lavar el vaso, vierta la crema reservada y agregue la mantequilla, la nata, la mostaza, la yema de huevo, la sal, la pimienta y el perejil. Emulsione **30 seg/vel 5**.
- Programe **2 min/100°/vel 2**, vierta en la salsera y sirva con el pollo y las cintas de verdura.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 282 kcal / 1.180 kJ | Hidratos de carbono: 14,80 g | Proteínas: 18,11 g | Grasas: 16,72 g



Gulas a la bilbaína

🕒 | Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES (para 4 raciones)

80 g de aceite de oliva virgen extra
2-3 dientes de ajo cortados en láminas
½ guindilla sin semillas, en trozos
200 g de gulas
1 cucharada de vinagre (opcional)

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 293 kcal / 1.223 kJ | Hidratos de carbono: 0,53 g | Proteínas: 10,11 g | Grasas: 27,75 g



Las Natas para Cocinar disponibles en el mercado contienen entre un 15 y 18% de materia grasa, la Crema Ligera PULEVA es la única que tiene tan sólo un 5% M.G.

Crema Ligera para cocinar PULEVA, un alimento ideal para salsas de ensalada, pasta, carne y pescado con un 50% de menos calorías que el resto de natas.

Sólo
5% MG



www.puleva.es
www.PULEVASalud.com

Cuidate ✓ mientras disfrutas



La mejor de nosotros para su familia



Taller de
Cocina exprés
con Thermomix® y **PULEVA**



Mundo
Thermomix

Con la colaboración especial de

COMPAC
encimeras



Esponjoso al vapor con manzanas al aroma de sidra

⌚ | Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

ESPONJOSO AL VAPOR

2 claras de huevo
1 pellizco de sal
70 g de azúcar
½ cucharadita de aroma de vainilla
2 yemas de huevo
40 g de maicena

MANZANAS AL AROMA DE SIDRA

2 manzanas descorazonadas y peladas, cortadas en cuartos
1 chorrito de zumo de limón
25 g de caramelo líquido
25 g de azúcar moreno
25 g de mantequilla
90 g de sidra

DECORACIÓN

200 g de nata montada
Almendras laminadas tostadas para decorar

- Forre la bandeja del recipiente Varoma con papel de horno humedecido con agua y reserve.
- Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta las claras y la sal. Programe **3 min/37°/vel 3 ½**.
- Agregue el azúcar y programe **2 min/37°/vel 3 ½**.
- Añada la vainilla, las yemas y la maicena y mezcle **5 seg/vel 2½**. **Retire la mariposa**, termine de envolver con la espátula y vierta la mezcla sobre la bandeja Varoma forrada.
- Ponga en el vaso todos los ingredientes de las manzanas. Tape, y sitúe el Varoma en su posición. Programe **13 min/Varoma/↻/vel 1**. Cuando termine, abra el Varoma y deje templar el esponjoso. Vuelque las manzanas en un bol y reserve.
- Corte el esponjoso en porciones. Coloque en cada plato una porción de bizcocho, una cucharada de nata y reparta las manzanas. Espolvoree con las almendras tostadas y sirva.

VARIACIÓN: Puede hacer el mismo postre con peras y moscatel.

ACCESORIOS ÚTILES: Papel de horno.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 293 kcal / 1.225 kJ | Hidratos de carbono: 29,93 g | Proteínas: 4,26 g | Grasas: 17,34 g



Pochas con almejas y merluza

⌚ | Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

500 g de almejas chochas o chirlas
Sal
2 botes de judías blancas cocidas (pochas)
6 rodajas de merluza o pescadilla o lomos de merluza
1 ramillete de perejil
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
100 g de vino blanco
300 g de agua con 1 cubito de caldo de pescado o sal
1 pimienta de Cayena (opcional)

- Ponga las almejas en un bol con agua y sal para que suelten la arena (aprox. 30 minutos). Después, póngalas en el cestillo y reserve.
- Vierta las pochas en la bandeja Varoma y lávelas bajo el chorro del agua. Coloque las rodajas de merluza dentro del recipiente Varoma previamente engrasado, introduzca la bandeja con las pochas y reserve.
- Ponga en el vaso las hojas de perejil y programe **5 seg/vel 7**. Retire a un bol y reserve.
- Sin lavar el vaso, ponga los ajos y programe **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje el ingrediente hacia el fondo del vaso.
- Agregue el aceite y sofría **4 min/100°/vel ↻**.
- Incorpore el pimentón, el laurel y el vino y programe **2 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.
- Añada 4 cucharadas de judías pochadas, el agua con el cubito y la cayena. Introduzca el cestillo en el vaso con las almejas y sitúe el Varoma en su posición. Programe **12 min/Varoma/vel 1**.
- Vuelque las judías pochadas en una cazuela precalentada, coloque las rodajas de pescadilla encima, añada las almejas, vierta el contenido del vaso y espolvoree con el perejil.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 271 kcal / 1.131 kJ | Hidratos de carbono: 4,89 g | Proteínas: 25,84 g | Grasas: 16,34 g



Bocaditos de queso

⌚ | Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 10 - 20 min
Tiempo de espera: 10 min - 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES (para 35 unidades)

90 g de harina de repostería
1 pellizco de sal de apio
1 pellizco de pimienta negra recién molida
90 g de mantequilla fría cortada en trozos
1 yema de huevo
75 g de queso emmental rallado
25 g de parmesano rallado
1 huevo batido para pintar

DECORACIÓN

Semillas de amapola, nueces picadas, parmesano con cayena, etc.

- Ponga en el vaso la harina, la sal de apio, la pimienta, la mantequilla, la yema, el queso emmental y 15 g de queso parmesano (reserve 10 g para la decoración). Programe **10 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme un cilindro de aprox. 30 cm de largo y 3-4 cm de diámetro, envuelva en plástico o film transparente y deje reposar 10-15 min en el congelador.
- Precaliente el horno a 180°**.
- Coloque el cilindro de masa sobre una tabla y corte medallones de aprox. 4 milímetros de grosor. Colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y pínuelos con huevo batido. Espolvoree los bocaditos con queso parmesano solo o mezclado con cayena molida (si le gustan con un toque picante), semillas de amapola, nueces picadas, etc.
- Hornee durante 10 minutos o hasta que estén dorados. Retire del horno y deje enfriar.

ACCESORIOS ÚTILES: Bandeja de horno y papel de hornear, bolsa de plástico.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía: 48 kcal / 200 kJ | Hidratos de carbono: 1,85 g | Proteínas: 1,80 g | Grasas: 3,68 g



Agua con aroma de apio, limón, jengibre y manzana

⌚ | Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES (para 6 personas)

El zumo de ½ limón
La piel de ½ limón (sólo la parte amarilla)
1 pellizco de sal
1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado (3 cm)
25 g de tallo de apio
½ de manzana dulce pelada
2000 g de agua fría
8 cubitos de hielo

- Ponga en el vaso el zumo y la piel de limón, la sal, el jengibre, el apio, la manzana y 250 g de agua. Programe **20 seg/vel progresiva 5-10**. Cuele por un colador de malla fina, tire los restos sólidos, aclare el vaso y vuelva a poner el líquido.
- Añada el resto de agua y mezcle **5 seg/vel 5**. Vierta en una jarra con el hielo y sirva inmediatamente.

SUGERENCIA: Puede decorar los vasos con rodajas de limón, manzana y un tallo de apio.

ACCESORIOS ÚTILES: Colador de malla fina.

Valores Nutricionales (por receta)

Energía: 14 kcal / 57 kJ | Hidratos de carbono: 3 g | Proteínas: 0,1 g | Grasas: 0,04 g



Postre exprés con frutas naturales

⌚ | Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

200 g de galletas sándwich de chocolate Oreo
1 sobre de gelatina de fresa
500 g de nata fría con 35% de materia grasa como mínimo
Frutas rojas (mora, frambuesa, fresa, etc.)
Hojas de menta fresca para decorar
Copos de coco o almendras laminadas tostadas

- Ponga las galletas en el vaso y triture **5 seg/vel 10**. Retire del vaso y distribúyalas en el fondo de 8 copas o vasos.
- Limpe el vaso y la tapa con un papel de cocina. Ponga la gelatina y pulverice **20 seg/vel 10**.
- Coloque la mariposa** en las cuchillas y agregue la nata. Programe **vel 4** sin programar tiempo, hasta que la nata haya montado. Introduzca la nata de fresa en una manga pastelera con boquilla rizada y rellene las copas.
- Añada 2 ó 3 piezas de frutas rojas, decore con una hoja de menta y espolvoree con copos de coco o almendras laminadas.

ACCESORIOS ÚTILES: Papel de cocina, manga pastelera, boquilla rizada.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 438 kcal / 1.831 kJ | Hidratos de carbono: 24,68 g | Proteínas: 3,88 g | Grasas: 35,96 g



Macarrones a la carbonara

⌚ | Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES (para 4 raciones)

35 g de cebolla
35 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de dados de beicon
200 g de nata
450 g de agua
1 cucharadita de sal
250 g de macarrones
1 huevo batido
50 g de queso rallado para espolvorear

Receta facilitada por Isabel Lázaro Méndez.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 681 kcal / 2.847 kJ | Hidratos de carbono: 47,2 g | Proteínas: 22,4 g | Grasas: 44,8 g