

# KRUPS®

# RECETARIO



**KRUPS®**  
JUICE & CLEAN

PUEDES REAPROVECHAR TODOS LOS INGREDIENTES DE TUS  
PREPARACIONES HECHAS EN **KRUPS JUICE & CLEAN** Y  
**KRUPS PREP & COOK** PARA CREAR NUEVOS Y DELICIOSOS PLATILLOS:  
SOPAS, PLATOS FUERTES, BEBIDAS Y POSTRES.



**KRUPS®**  
**PREP&COOK**



### 1. TABBOULEH DE COLIFLOR

PÁGINA 3



### 2. BASE DE CALDO DE VERDURAS

PÁGINA 4



### 3. TACOS DE FLOR DE JAMAICA

PÁGINA 5



### 4. CHEESECAKE HELADO DE MORAS

PÁGINA 6



### 5. CAKEPOPS DE FRESA

PÁGINA 7



### 6. HOT CAKES DE PIÑA COLADA

PÁGINA 8



### 7. PESTO ROSA

PÁGINA 9



### 8. SALSA DE JENGIBRE PARA DUMPLINGS

PÁGINA 10



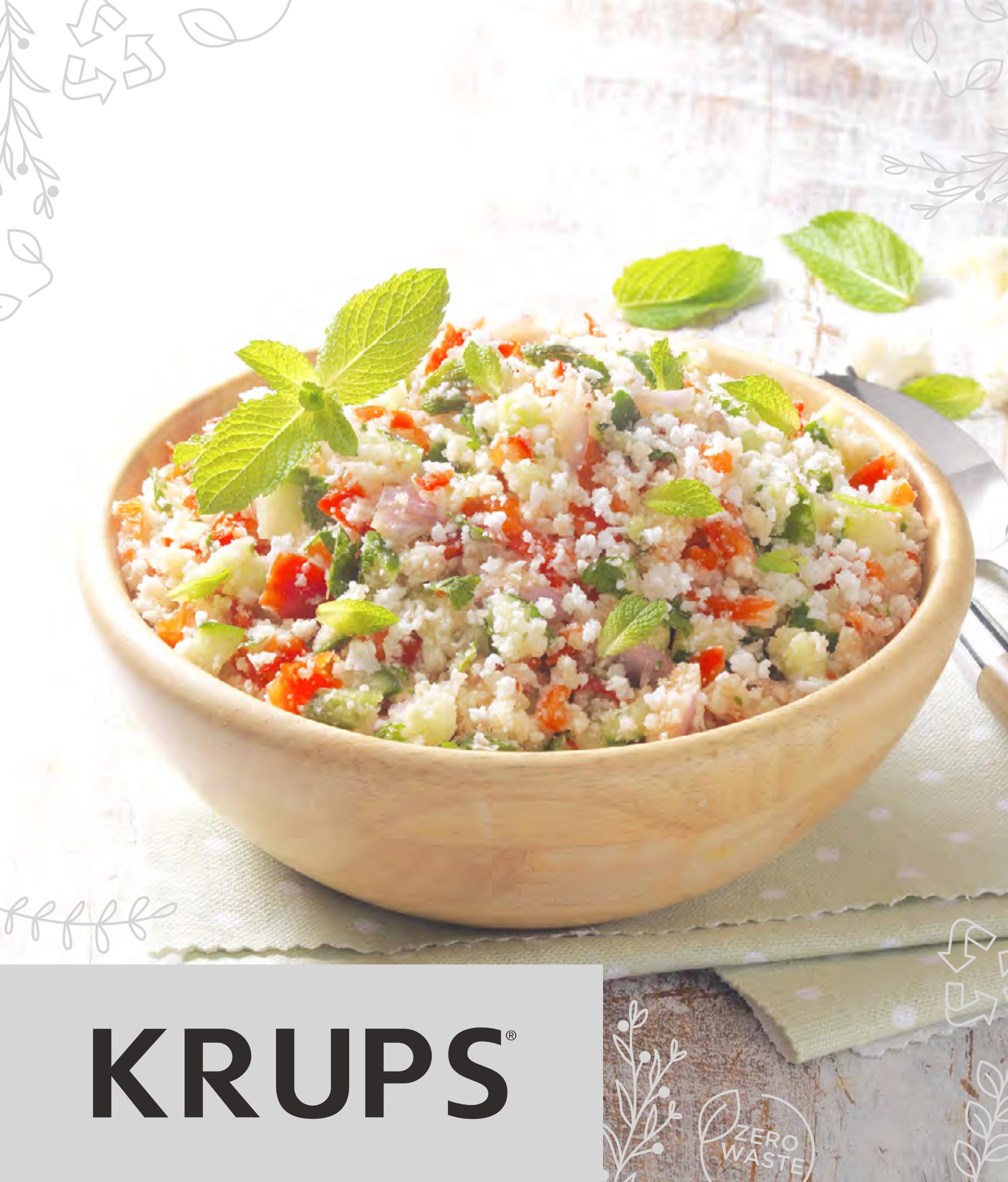
### 9. MOJITO DE DURAZNO

PÁGINA 11



### 10. QUESO CREMA DE ALMENDRAS

PÁGINA 12



KRUPS®

ZERO  
WASTE

# TABBOULEH DE COLIFLOR

SE USAN LOS TALLOS DE COLIFLOR SOBRANTES

## INGREDIENTES

- 400 g de tronco del coliflor
- 2 limones eureka (jugo)
- 40 g de hierbabuena
- 50 g de cebolla
- 1 tomate rojo
- Pimienta y sal al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 1 • Colocar aditamento Ultrablade en el Bowl del Prep&Cook, agregar cilantro, jugo de limón, sal, tomate y cebolla y dar inicio programando manualmente velocidad 12, por 20 segundos, abrir la tapa y bajar los ingredientes de las paredes, volver a programar velocidad 6 por 10 segundos.
- 2 • Retirar aditamento Ultrablade y colocar el poste del accesorio rayador colocar el disco con letra A con posición hacia arriba, cerrar con la tapa de procesador y colocar los tronquitos de coliflor en el orificio, y empujar con el inserto, programando con velocidad 10 e iniciar.
- 3 • Al terminar de rayarlos, abrir tapa y retirar disco y poste del accesorio.
- 4 • Vaciar en un recipiente el contenido del Bowl, sazonar al gusto y mezclar todo para servir.

TAMBIÉN SE  
PUEDE SUSTITUIR  
LA COLIFLOR  
POR BRÓCOLI

KRUPS®  
PREP&COOK®





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# BASE DE CALDO DE VERDURAS

SE USAN LAS PIELES Y RESTOS DE VEGETALES SOBRANTES

## INGREDIENTES

- 1.5 L de agua
- Pieles y restos de vegetales varios
- 1 hoja de laurel u otras hierbas
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

- 1 • Colocar los restos de las verduras, agregar el agua y los condimentos.
- 2 • Colocar tapa y válvula en mínimo, programar cocción lenta P2 temperatura a 95 grados a 30 minutos.
- 3 • Guardar en frascos para congelar o usar inmediatamente.

SE PUEDEN CONGELAR LAS  
PIELES DE LAS VERDURAS  
PARA USARLAS DESPUÉS  
Y LOGRAR UN SABOR  
MÁS CONCENTRADO

KRUPS®  
PREP&COOK





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# TACOS DE FLOR DE JAMAICA

SE USAN LAS FLORES DE JAMAICA QUE SOBRAN DESPUÉS  
DE PREPARAR AGUA DE JAMAICA

## INGREDIENTES

- 20 g de flor de jamaica hervida picada
- 5 g de cilantro picado
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 chile serrano pequeño picado y sin semillas
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

- 1 • Colocar el mezclador, velocidad 4, 80 grados y cocinar por 1 minuto la cebolla y el chile junto con el aceite.
- 2 • Agregar la flor de jamaica picada, el cilantro y sazonar al gusto con sal y pimienta. Mezclar bien con velocidad 4, 100 grados y 5 minutos.
- 3 • Acompañar con tortillas y salsa.

SE PUEDE  
 OMITIR  
 EL PICANTE

KRUPS®  
PREP&COOK®



# CHEESECAKE HELADO DE MORAS

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE MORAS

## INGREDIENTES

### PARA LA BASE:

- 1 1/2 taza de almendras
- 1 taza de dátiles
- 1/2 cucharadita de vainilla

### PARA EL CHEESECAKE:

- 2 1/4 taza de almendras remojadas y sin piel
- 1/4 taza de jarabe de maple
- 1/4 taza de pulpa de moras
- 2 cucharadas de vainilla
- Jugo de 2 limones
- 1/3 de taza de aceite de coco

## PROCEDIMIENTO

### PARA LA BASE:

- 1 • En un procesador de alimentos o licuadora, agregar las almendras, los dátiles y la vainilla hasta formar una mezcla homogénea.
- 2 • Acomodar la mezcla en el molde para pie, asegurándose que cubra todo el molde.

### PARA EL CHEESECAKE:

- 1 • Procesar las almendras previamente remojadas la noche anterior hasta que quede una consistencia suave.

- 2 • Agregar el limón, el maple, la pulpa de moras y la vainilla y procesar nuevamente.
- 3 • Agregar el aceite de coco lentamente y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 • Agregar la mezcla a la base y congelar por 1 hora o hasta que este firme.

KRUPS®

KRUPS®  
JUICE & CLEAN



# CAKEPOPS DE FRESA

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE FRESA

## INGREDIENTES

- 1 paquete de harina de pastel de vainilla
- 1/4 taza de pulpa de fresas
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 bote de betún para pastel de vainilla
- Palitos para paleta

## PROCEDIMIENTO

### PARA EL PASTEL:

- 1 • Precalentar el horno a 180°C y engrasar los moldes para pastel.
- 2 • En un bowl grande mezclar todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.
- 3 • Hornear por 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
- 4 • Dejar enfriar completamente.

### PARA LAS CAKEPOPS:

- 1 • Ya que el pastel esta completamente frío, desmoronar y agregar una cucharada de betún.
- 2 • Seguir amasando hasta que se pueda hacer una bolita de pastel sin que se rompa.
- 3 • Ponerle el palito para paletas.
- 4 • Decorar con el betún sobrante.

SE PUEDE HACER  
CON OTRAS PULPAS  
DE FRUTA

KRUPS®

KRUPS®  
JUICE & CLEAN





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# HOT CAKES DE PIÑA COLADA

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE PIÑA

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 3/4 taza de leche de coco
- 1/4 taza de pulpa de piña
- 1/2 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- Mantequilla y sal al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 1 • Combina la leche, los huevos, la pulpa de piña y la vainilla.
- 2 • Por otro lado, mezcla la harina, la sal y el polvo para hornear y une las dos mezclas durante unos minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 • Deja reposar la mezcla durante cinco minutos para que espese.
- 4 • Luego calienta a fuego bajo una sartén, engrasa con un poco de mantequilla, sirve un poco de la mezcla y deja cocinar hasta que los bordes estén secos, volteá y deja cocinar hasta que se dore el otro lado.
- 5 • Sirve con mantequilla y miel.

SE PUEDE HACER  
CON OTRAS PULPAS  
DE FRUTA

KRUPS®  
JUICE & CLEAN



# PESTO ROSA

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE BETABEL

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 de taza de pulpa de betabel
- 3 a 4 dientes de ajo
- jugo de medio limón
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 1 • En un procesador de alimentos o licuadora, moler todos los ingredientes a excepción del aceite de oliva.
- 2 • Agregar el aceite de oliva extra virgen lentamente mientras se está moliendo hasta obtener la consistencia deseada.
- 3 • Sazonar con sal y pimienta al gusto.

PUEDE AGREGAR  
ALBAHACA Y USARSE  
PARA PASTAS O DIPS

KRUPS®



KRUPS®  
JUICE & CLEAN





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# SALSA DE JENGIBRE PARA DUMPLINGS

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE JENGIBRE

## INGREDIENTES

- 1/4 de taza de salsa de soya
- 2 cucharadas de pulpa de jengibre
- 1/2 cucharada de hojuelas de chile seco o chile serrano picado
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 2 cucharaditas de azúcar
- el jugo de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de sesamo

## PROCEDIMIENTO

- 1 • En un bowl pequeño, mezclar todos los ingredientes.

ACOMPAÑAR  
CON DUMPLINGS  
O BAOS

KRUPS®  
JUICE & CLEAN





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# MOJITO DE DURAZNO

SE USA LA PULPA SOBRANTE DEL JUGO DE DURAZNO

## INGREDIENTES

- 50 ml de ron
- 2 cucharadas de azúcar
- 150 ml de agua mineral
- 1/4 taza de pulpa de durazno
- jugo de 1 limón
- 10 hojas de hierbabuena
- 1 taza de hielo

## PROCEDIMIENTO

- 1 • En un licuadora agregar todos los ingredientes
- 2 • Servir en un vaso y disfrutar.

SE PUEDE HACER  
CON OTRAS PULPAS  
DE FRUTA

KRUPS®  
JUICE & CLEAN





KRUPS®

ZERO  
WASTE

# QUESO CREMA DE ALMENDRAS

SE USA LA PULPA SOBRANTE DE LA LECHE DE ALMENDRA

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de pulpa de almendras
- El jugo de medio limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 1 • En un procesador de alimentos o licuadora, moler todos los ingredientes.
- 2 • Agregar más limón o aceite hasta lograr la consistencia cremosa deseada.

OPCIONAL AGREGAR  
AJO, CEBOLLA O  
HIERBAS DE OLOR

KRUPS®  
JUICE & CLEAN





# KRUPS®

## RECETARIO

