

-
- For raw ingredients: peel, core and/or remove seeds and pits. Food should be between ½ and 1-inch, depending on hardness of the food.
 - Pulse food in 1-second increments to chop. For the finest chop, process continuously. Watch ingredients closely to achieve desired consistency and scrape the work bowl as necessary.

SMOOTHIES AND DRINKS

Blueberry Banana Anti-Oxidant Smoothie

Makes 2 cups

- ¾ cup soy milk or fat-free milk**
- 15 grams soy protein powder (or soy protein isolate)**
- 1 cup frozen blueberries**
- 1 small (4½ ounces) banana, sliced**
- 1 teaspoon flaxseed oil**
- 1 to 2 teaspoons honey (optional)**

Put the soy milk, protein powder, blueberries, banana, flaxseed oil and honey (if using) into mixing container. Insert the Cuisinart® Hand Blender, making sure the protective guard is submerged. Blend on High, using a gentle up-and-down motion until ingredients are combined, about 35 seconds.

Nutritional information per cup (made without honey):

*Calories 159 (17% from fat) • carb. 26g • pro. 9g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 12mg • calc. 89mg • fiber 4g*

Strawberry Kiwi Smoothie

Makes one 14-ounce smoothie

- 1 cup frozen strawberries, partly thawed**
- 1 kiwi, peeled, cut into eighths**
- ½ cup fat-free vanilla yogurt**
- ½ cup fat-free milk**
- 1 tablespoon honey**

Put ingredients into the mixing container. Insert the blender, making sure the protective guard is submerged. Blend on High, using a gentle up-and-down motion until ingredients are well combined, about 30 to 35 seconds.

Nutritional information per smoothie:

*Calories 286 (2% from fat) • carb. 63g • pro. 11g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 4mg • sod. 133mg • calc. 371mg • fiber 6g*

Frozen Coffee Frappé

Makes one 12-ounce beverage

- 1³/₄ cups coffee ice cream or ice milk**
- 1/2 cup strong brewed coffee (may use espresso)**
- 2 tablespoons fat-free milk**

Put ingredients into mixing container. Insert blender, making sure the protective guard is submerged. Blend on High, using an up-and-down motion until ingredients are well combined, about 20 to 30 seconds.

For a thicker milkshake:

Fill mixing container with coffee ice cream up to the 1-cup mark. Add 1/4 cup brewed coffee and 1 tablespoon of fat-free milk. Blend on High, using the same technique as above.

For a Mudslide variation:

Add 1 tablespoon each of Irish Cream Liqueur and Kahlua®.

Nutritional information per shake:

*Calories 215 (44% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 11g • sat. fat 7g
• chol. 45mg • sod. 105mg • calc. 172mg • fiber 0g*

Kahlua® is a registered trademark owned by the Kahlua Company.

Peach Margarita

Makes 2 cups

- 1 cup frozen peaches**
- 1 cup citrus juice (orange, lime, lemon in any combination)**
- 1/3 cup good quality tequila**
- 1/2 tablespoon Triple Sec or Grand Marnier®**
- 1 to 2 teaspoons granulated sugar**

Put ingredients into mixing container. Insert the blender, making sure the protective guard is submerged. Blend on High, using an up-and-down motion until ingredients are combined, about 30 seconds.

Nutritional information per cup:

*Calories 177 (0% from fat) • carb. 25g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 2mg • calc. 9mg • fiber 2g*

Grand Marnier® is a registered trademark owned by the Société des Produits Marnier-LaPostolle.

Mexican Hot Chocolate

*We made our Hot Chocolate with fat-free milk and it was a big hit.
For a richer chocolate, make it with whole or reduced-fat milk.
Now and then indulgence is good for the soul.*

Makes 12–16 servings

- 2 quarts fat-free milk**
- 3-inch cinnamon sticks**
- 20 ounces bittersweet chocolate (your favorite),
broken into chunks**
- 1 tablespoon pure vanilla extract**

Combine the milk and cinnamon sticks in a 3¾ Quart saucepan. Over medium heat, stir constantly until steamy and just beginning to bubble around the edges. Reduce heat to low and simmer for 10 minutes to infuse the cinnamon flavor into the milk. Stir in the chocolate chunks. When chocolate is melted, remove cinnamon sticks and stir in vanilla extract. Insert the blender and blend on Low about 1 minute using a gentle up-and-down motion. Continue blending on Low until the mixture is creamy and frothy. Spoon into cups or mugs and top with a dollop of freshly whipped cream if desired.

For Hot Cinnamon Mocha, add 3 to 4 tablespoons instant espresso powder to the milk when steeping with the cinnamon sticks.

Nutritional information per serving:

*Calories 215 (52% from fat) • carb. 23g • pro. 7g • fat 14g • sat. fat 8g
• chol. 2mg • sod. 68mg • calc. 184mg • fiber 1g*

SOUPS, SAUCES, DIPS AND SPREADS

Asparagus Soup

Makes 2½ cups

- 2 ounces shallots, cut into ½-inch pieces**
- 1 tablespoon unsalted butter**
- 1 garlic clove, peeled and crushed**
- 1¼ pounds fresh asparagus, tough ends removed**
- 3 ounces red potato, peeled, cut into ½-inch dice**
- ¼ cup dry white wine**
- 1½ cups fat-free low-sodium chicken stock**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground pepper**
- ¼ teaspoon dried basil**
- ¼ cup heavy cream (optional)**

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the shallots into the work bowl, connect hand blender motor body to the top of the chopper/grinder attachment cover, cover work bowl and pulse on High 10 times to finely chop.

Melt butter in a 3-quart saucepan over medium low heat. Add shallots and crushed garlic and “sweat” over medium-low heat for about 5 minutes. Do not allow the shallots and garlic to brown.

While shallots are cooking, cut the asparagus into ½-inch pieces and reserve the tips. When shallots are soft, add asparagus and potato to saucepan and cook for about 6 minutes longer, until asparagus is bright in color. Add wine and raise the heat to bring the wine to a boil. Reduce the wine until a scant tablespoon remains. Add chicken stock. Bring to a boil and then reduce heat to low. Simmer for about 20 minutes until the vegetables are soft. Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using a gentle up-and-down motion until ingredients are well combined, about 40 to 50 seconds. Season with salt, pepper and basil. Stir in cream if using.

While soup is cooking, bring 2 cups of water to a boil. Add the asparagus tips and cook for 2 minutes until bright green. Drain and immediately plunge into an ice-water bath to stop cooking.

Serve soup hot, garnished with reserved asparagus tips.

Nutritional information per ½-cup serving:

*Calories 81 (28% from fat) • carb. 10g • pro. 4g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 6mg • sod. 525mg • calc. 36mg • fiber 2g*

Curried Cauliflower Soup

Makes 5 cups

- 1** **tablespoon olive oil**
- 4** **ounces leeks, washed and trimmed, dark green parts removed, sliced**
- 1** **teaspoon curry powder**
- ¼** **teaspoon turmeric**
- ½** **teaspoon kosher salt**
- 1** **head of cauliflower (about 1¾ pounds) cut into small florets**
- 3½** **ounces red potatoes, peeled and cut into ½-inch cubes**
- ½** **cup white wine**
- 3½** **cups chicken stock or vegetable stock**
- 1** **teaspoon fresh lemon or lime juice**

Heat the olive oil in a 4-quart saucepan over medium heat. Add leeks and “sweat” for about 6 to 8 minutes until very soft. Add curry powder, turmeric, and salt to leek mixture and cook for about 1 to 2 minutes. Add cauliflower florets and potatoes. Stir to coat with spices and cook for another 5 minutes to soften slightly. Add white wine and increase heat to bring to a boil. Reduce the wine until there is a scant amount left. Add stock just to cover. Bring to a boil and then reduce heat to medium. Simmer for about 25 minutes or until the vegetables are very soft.

Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until

ingredients are well combined, about 45 to 50 seconds. Add lemon juice. Taste and adjust seasoning accordingly.

Nutritional information per ½-cup serving:

*Calories 71 (22% from fat) • carb. 10g • pro. 4g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 350mg • calc. 39mg • fiber 3g*

Sweet Red Pepper Coulis

*This multipurpose sauce is great for chicken,
fish, crab cakes, and pastas.*

Makes 2½ cups

- 1** **tablespoon olive oil**
- 1** **medium yellow onion, roughly chopped**
- 6** **garlic cloves, smashed**
- 3** **medium red peppers (about 6 ounces each), roughly chopped**
- ½** **teaspoon kosher salt**
- ¼** **teaspoon freshly ground black pepper**
- ¼** **cup dry white wine**
- ¼** **cup chicken stock**

Heat the olive oil in a 2½-quart saucepan over medium-low heat. Add the onion, garlic, red peppers, salt, and pepper and stir to coat. Reduce heat to low, cover loosely and “sweat” slowly until softened, about 15 to 20 minutes. Take care that the vegetables do not pick up any color.

When vegetables are soft, add wine and increase the temperature so that the wine comes to a boil. Reduce the wine until about 1 tablespoon remains. Add stock and bring to a boil. Reduce heat to medium-low and simmer for about 10 minutes. Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are smooth and well combined, about 50 to 60 seconds.

Nutritional information per ½-cup serving:

*Calories 41 (33% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 148mg • calc. 13mg • fiber 1g*

Green Chile Sauce

This sauce is excellent served with your favorite Mexican dish – or use it as a base for a delicious Southwestern stew.

Makes 2¼ cups

- 1½ pounds Anaheim or green New Mexican chiles**
- 1 small onion (approximately ¾ ounces), quartered**
- 1 large garlic clove**
- 1 jalapeño pepper (approximately ½ ounces), halved and seeded**
- 1 tablespoon unsalted butter**
- 1 tablespoon unbleached, all-purpose flour**
- 1½ cups chicken stock**
- ¾ teaspoon kosher salt**

Preheat oven to 450°F. Arrange chilies on a baking sheet and roast until very dark and skin is coming away from the chili, about 30 minutes. Place chilies in a mixing bowl and cover with plastic wrap to allow for the skins to loosen, about 15 minutes.

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the onion, garlic, and jalapeño into the work bowl and pulse on High approximately 8 times to a rough chop.

Peel the cooled chilies, discarding all skin, seeds, and stems. Cut into ½-inch pieces. Put in work bowl and pulse 6 times to chop.

Melt the butter in a 3½-quart saucepan over medium heat. Add the onion, garlic and jalapeño mixture and sauté for about 4 to 5 minutes until soft. Stir in chopped chiles and cook for another minute. Add flour and stir and cook for 2 minutes. Add stock and bring to a boil. Add salt and reduce to a simmer for about 25 minutes. Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are well combined, about 40 to 60 seconds, until the sauce reaches desired consistency.

Nutritional information per ¼-cup serving:

*Calories 39 (35% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 1g
• chol. 3mg • sod. 476mg • calc. 59mg • fiber 1g*

Garden Vegetable Tomato Sauce

A fresh and healthy pasta sauce that is excellent served with whole-wheat pasta and topped with crumbled feta cheese.

Makes 4 cups

- 4 ounces yellow onion, quartered**
- 1 tablespoon olive oil**
- 2 garlic cloves, crushed**
- 3½ ounces red bell pepper, cut into 1-inch pieces**
- 3 ounces eggplant, peeled and cut into 1-inch pieces**
- 3 ounces zucchini, cut into 1-inch pieces**

-
- 3** ounces summer squash, cut into 1-inch pieces
1 small carrot, peeled and cut into ½-inch pieces
¼ cup dry white wine
1 sprig fresh thyme
¾ teaspoon salt
1 can (28 ounces) diced tomatoes

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the onion into the work bowl and pulse on High approximately 8 times to a rough chop.

Heat the olive oil in a 3-quart saucepan over medium heat. Add the chopped onion and the crushed garlic cloves to the pan and reduce heat to low. One at a time, place the remaining vegetables in the work bowl and chop with 8 even pulses and then add to the pan, stirring between each addition. After carrot is added, stir and allow vegetables to cook over low heat for about 15 minutes.

Add white wine and reduce wine to 1 tablespoon. Add thyme, salt, and tomatoes. Simmer for 25 minutes longer.

Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are well combined, about 50 to 60 seconds.

Nutritional information per ¼-cup serving:

*Calories 60 (25% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 351mg • calc. 29mg • fiber 3g*

Basic Vinaigrette

Use this basic recipe as a guide and change your vinegar/oil flavors to come up with appropriate combinations to create exciting salads. You may add other flavors such as crushed or roasted garlic, chopped shallots, fresh or dried herbs, sun-dried tomatoes, honey, lemon juice, or flavored vinegars.

Makes 1 cup

- ¼** cup wine vinegar
1 tablespoon Dijon mustard
¾ cup salad or olive oil
kosher salt and freshly ground pepper to taste

Put all ingredients into the beaker. Process on Low until combined, about 10 to 15 seconds. Keep unused portions in an airtight container in the refrigerator up to 2 weeks.

Nutritional information per tablespoon:

*Calories 91(98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 10g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 23mg • calc. 0mg • fiber 0g*

Creamy Parmesan & Roasted Garlic Dressing

Similar to a Caesar dressing, but made with roasted garlic to give the dressing a more mellow flavor.

Makes about 1 $\frac{1}{3}$ cups

- 1 ounce Parmigiano-Reggiano cheese, cut into $\frac{1}{2}$ -inch cubes**
- 4 cloves roasted garlic***
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- 2 tablespoons red or white wine vinegar**
- 2 tablespoons low fat mayonnaise or pasteurized liquid egg product (such as EggBeaters®)**
- 1 tablespoon Dijon mustard**
- 1 tablespoon anchovy paste**
- 1 teaspoon Worcestershire sauce**
- 1 teaspoon freshly ground pepper**
- 1 cup extra virgin olive oil**
- Tabasco® or other hot sauce (to taste)**

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the cheese cubes into the work bowl. Pulse on High to chop, 10 times, then process to chop finely, about 15 to 20 seconds. Add remaining ingredients to work bowl. Process on Low for about 30 to 40 seconds, until creamy and totally emulsified.

Nutritional information per tablespoon:

*Calories 53 (89% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 5g • sat. fat 1g
• chol. 4mg • sod. 82mg • calc. 18mg • fiber 0g*

*To roast garlic: Place 12 or more peeled cloves in a double thickness of aluminum foil, toss with a tablespoon of olive oil and fold the foil to seal. Roast in 375°F oven for 30 to 40 minutes, until tender and browned. If you do not wish to roast the garlic, you may blanch it until tender.

Egg Beaters® is a registered trademark owned by Nabisco Inc.

Mayonnaise

Make quick mayonnaise in just moments.

Makes about 1 $\frac{1}{4}$ cups

- 4 large egg yolks (or use $\frac{1}{4}$ cup pasteurized liquid egg product, such as EggBeaters®)**
- 1 tablespoon fresh lemon juice**
- $\frac{1}{2}$ tablespoon Dijon mustard**
- 1 cup vegetable oil**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon kosher salt**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground white pepper**

Put all ingredients into mixing cup in order listed. Insert blender holding blade against bottom of container and process on Low until mixture begins

to thicken, about 5 seconds. Continue processing on Low with a gentle up-and-down motion until thick, about 25 to 30 seconds longer.

Nutritional information per tablespoon:

*Calories 98 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 1g
• chol. 2mg • sod. 29mg • calc. 1mg • fiber 0g*

Mango Salsa

Mango salsa is excellent served over grilled fish such as salmon, tuna, swordfish or scallops, and grilled chicken, duck or pork tenderloin. It can also be served like traditional tomato salsa with tortilla chips.

Makes 1 cup

- ¼ red bell pepper (about 1 ounce), cut into ½-inch pieces (¼ cup)**
- 1 small garlic clove**
- ½ jalapeño pepper, seeded, cut into ½-inch pieces**
- ½ small red onion (about 1½ ounces), cut into ½-inch pieces**
- 1 mango (12 to 14 ounces), cut into ½-inch pieces**
- 1½ tablespoons fresh cilantro leaves**
- 2 teaspoons fresh lime juice**
- 1½ teaspoons rice vinegar (may use raspberry or white balsamic vinegar)**
- ½ teaspoon honey**

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the red bell pepper pieces in the work bowl and pulse on Low to coarsely chop, 6 to 8 pulses. Transfer to a 1-quart bowl and reserve. Add the garlic, jalapeño pepper and onion to the work bowl; and pulse on Low 8 to 10 times to chop. Remove and add to chopped red pepper. Add mango and cilantro to work bowl and pulse until mango reaches desired consistency, about 10 to 20 pulses, stopping to scrape sides as necessary. Transfer to the bowl with the chopped red pepper and reserve. Stir in the lime juice, vinegar, and honey. Cover and let sit for 30 minutes to allow the flavors to blend. If not using immediately, cover and refrigerate. Mango salsa is best when served the day it is prepared, but may be prepared up to one day ahead. Remove from the refrigerator 30 minutes before serving for best flavor.

Nutritional information per ¼-cup serving:

*Calories 45 (3% from fat) • carb. 12g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 28mg • calc. 11mg • fiber 1g*

Guacamole

An all-time favorite- serve guacamole with tortilla chips or vegetable crudités.

Makes $\frac{2}{3}$ cup

- 1 garlic clove, smashed**
- 1 green onion, trimmed and cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces**
- $\frac{1}{2}$ jalapeño pepper, seeded and cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces**
- 1 ripe avocado (about 10 ounces), cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces**
- 1 tablespoon fresh lime juice**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon cumin powder**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground coriander**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon kosher salt**

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the garlic, green onion and jalapeño pepper into the work bowl. Pulse on Low to chop, 10 to 12 times. Add avocado, lime juice, cumin, coriander and salt. Pulse on Low to chop avocado, 10 times, for a chunky guacamole. If smoother guacamole consistency is desired, process on Low continuously until desired consistency is reached, stopping every 20 to 30 seconds to scrape the bowl.

Transfer to a serving bowl, cover with plastic wrap placed directly on the guacamole and refrigerate for 30 minutes before serving to allow the flavors to blend.

Nutritional information per tablespoon:

*Calories 25 (72% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 65mg • calc. 3mg • fiber 1g*

Roasted Pepper Tapenade

Makes 1 cup

- 1 small garlic clove**
- 1 jar (12 ounces) roasted peppers, drained, cut into 1-inch pieces**
- $\frac{1}{2}$ sun-dried tomato (oil-packed)**
- 2 tablespoons green pimento-stuffed olives, drained**
- $\frac{1}{2}$ teaspoon fresh thyme**
- $\frac{1}{2}$ teaspoon extra virgin olive oil**
- pinch salt**
- pinch pepper**

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the garlic into the work bowl and process on High for 10 to 15 seconds; scrape bowl.

Add remaining ingredients to work bowl; pulse on Low evenly 10 to 15 times to reach desired consistency. Season to taste. Serve with crackers or crostini.

Nutritional information per ¼-cup serving:
Calories 50 (42% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 481mg • calc. 16mg • fiber 1g

White Bean Spread

Makes 1¼ cups

- 1** small garlic clove
- 6** fresh sage leaves
- ½** ounce tomato
- 1** can (13.5 ounces) cannellini beans (or other white beans), rinsed and drained
- 2** teaspoons extra virgin olive oil
- ½** teaspoon kosher salt
- fresh ground pepper to taste

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the garlic into the work bowl and process on High for 30 seconds. Add sage and pulse on High 4 times. Add tomato and pulse on Low 4 times. Add remaining ingredients to work bowl; pulse on Low evenly 6 to 10 times to reach desired consistency. Season to taste. Serve with crackers or as a topping for bruschetta. For a smoother spread, add 2 to 4 tablespoons water and process on Low until smooth and creamy.

Nutritional information per ¼-cup serving:
Calories 120 (15% from fat) • carb. 20g • pro. 6g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 239mg • calc. 67mg • fiber 4g

Tomato and Basil Topping for Bruschetta

Makes 1 cup

- 1** small garlic clove
- 1½** tablespoon fresh basil leaves
- 1** pint grape tomatoes
- 3** teaspoons extra virgin olive oil
- ½** teaspoon salt

Insert the blade assembly in the work bowl. Put garlic into the work bowl and run on High for 30 seconds. Add basil and pulse on High 4 times.

Add remaining ingredients to work bowl; pulse on Low about 10 to 15 times to reach desired consistency. Season to taste. Serve as topping for bruschetta.

Nutritional information per serving:
Calories 50 (61% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 301mg • calc. 8mg • fiber 1g

DESSERTS

Chocolate Pistachio Macaroons

A change from the traditional almond macaroon.

Makes about 30 cookies

- 1/2 cup shelled pistachios, unsalted**
- 3/4 cup granulated sugar, divided**
- 1/4 cup Dutch processed cocoa**
- 4 large egg whites**
- 1 cup mini chocolate morsels**

Preheat oven to 325°F. Line two 15 x 11½-inch baking sheets with parchment paper.

Insert the blade assembly in the work bowl. Put the pistachios and ¼ cup of the sugar into the work bowl and process on High for 30 to 40 seconds until finely ground. Add cocoa and pulse on High 6 times to incorporate.

Put the egg whites in a glass or stainless mixing bowl. Insert the blender fitted with the whisk attachment and beat whites on Low. After 1½ minutes add the remaining ½ cup of sugar and continue on High. Whites should reach firm peaks after 3 minutes.

Fold the pistachio and cocoa mixture into the egg whites in three increments with a rubber spatula. Gently fold in the chocolate morsels, taking care not to deflate the mixture.

Drop the batter in spoonfuls (2 tablespoons) onto the prepared baking sheets. Bake in preheated 325°F oven for 35 to 40 minutes, until the cookies lift easily from the baking sheet and cookie bottoms are smooth.

Transfer the parchment with the cookies from the hot pan to a cool surface. Peel off the paper and store macaroons in airtight container once cooled.

Nutritional information per macaroon:

*Calories 76 (38% from fat) • carb. 11g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 11mg • calc. 4mg • fiber 2g*

Sweet Whipped Cream

Sweetened whipped cream is the perfect finish for just about any dessert, or spoon a dollop over coffee or hot chocolate.

Makes 2 cups

- 1¼ cups heavy cream, chilled**
- 2 tablespoons granulated sugar**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**

Put the cream, sugar and vanilla into a large stainless or glass mixing bowl. Insert the blender fitted with the whisk attachment. Start the blender on Low but be careful to have the whisk just skim the surface of the cream. Blend until the cream gains some body and then move the blender in an up-and-down motion throughout the bowl. Switch to High for the last 20 seconds. Whipped cream will reach soft peaks in 50 to 60 seconds.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 70 (86% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 7g • sat. fat 4g
• chol. 25mg • sod. 7mg • calc 12mg • fiber 0g*

Cocoa Whipped Cream: Put 1¼ cups heavy cream, 3 tablespoons granulated sugar, 1 tablespoon unsweetened cocoa, and 1 teaspoon pure vanilla extract into mixing bowl. Whip as directed.

Berry Coulis

This versatile dessert sauce could not be easier.

Makes 1¼ cups

- 1 12-ounce bag of frozen mixed berries, thawed**
- ¼ cup granulated sugar**
- ½ teaspoon fresh lemon juice**

Put all ingredients into a 2½-quart saucepan. Bring mixture to a simmer over medium heat and cook for about 5 minutes to melt the sugar. Insert the blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are well combined, about 30 to 40 seconds. Strain the sauce through a fine mesh strainer and serve.

Nutritional information per ¼-cup serving:

*Calories 86 (4% from fat) • carb. 22g • pro. 0mg • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 25mg • calc. 14mg • fiber 4g*

-
- Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
 - Pele las frutas/verduras y retire las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Corte los alimentos en pedazos de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm), según su textura.
 - Pulse repetidamente hasta obtener la consistencia deseada. Para conseguir resultados más finos, procesa los alimentos de manera continua. Averigüe la consistencia a menudo y raspe el recipiente con una espátula si es necesario.

BEBIDAS Y BATIDOS

Batido antioxidante de banano y arándanos

Rinde 2 tazas (475 ml)

- ¾ taza (175 ml) de leche de soya o leche descremada**
- ½ onza (15 g) de proteínas de soya en polvo (o aislato de proteína de soya)**
- 1 taza (140 g) de arándanos azules congelados**
- 1 banano pequeño, en rodajas**
- 1 cucharadita de aceite de linaza/semilla de lino**
- 1–2 cucharadas de miel (opcional)**

Colocar la leche, las proteínas en polvo, los arándanos, el banano, el aceite de linaza y la miel en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 35 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por taza (sin miel):

- Calorías 159 (17% de grasa) • Carbohidratos 26 g • proteínas 9 g • Grasa 3 g*
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 12 mg • Calcio 89 mg • Fibra 4 g*

Batido de fresa y kiwi

Rinde una porción de 14 onzas (415 ml)

- 1** **taza (200 g) de fresas congeladas, parcialmente descongeladas**
- 1** **kiwi, pelado y cortado en ocho trozos**
- ½** **taza (120 ml) de yogur de vainilla sin grasa**
- ½** **taza (120 ml) de leche entera**
- 1** **cucharada de miel**

Colocar los ingredientes en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante 30–35 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por porción:

*Calorías 286 (2% de grasa) • Carbohidratos 63 g • proteínas 11 g • Grasa 1 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 4 mg • Sodio 133 mg • Calcio 371 mg • Fibra 6 g*

"Frappé" de café helado

Rinde una porción de 12 onzas (355 ml)

- 1¾ taza (415 ml) de helado de café**
- ½ taza (120 ml) de café fuerte (o expreso), refrigerado**
- 2 cucharadas de leche descremada**

Colocar los ingredientes en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante 20–30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Para preparar un batido más espeso:

Llenar el vaso con helado de café hasta la marca de 1 taza (235 ml). Agregar ¼ taza (60 ml) de café y 1 cucharada de leche sin grasa/descremada. Licuar a velocidad alta (HIGH), usando la misma técnica que la descrita anteriormente.

Para preparar "mudslide":

Agregar una cucharada de crema irlandesa y una cucharada de Kahlúa®.

Información nutricional por porción:

- Calorías 215 (44% de grasa) • Carbohidratos 26 g • proteínas 5 g • Grasa 11 g*
- Grasa saturada 7 g • Colesterol 45 mg • Sodio 105 mg • Calcio 172 mg • Fibra 0 g*

Kahlúa® es una marca registrada de Kahlua Company.

Margarita de durazno

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 1 taza (185 g) de duraznos congelados**
- 1 taza (235 ml) de jugo de frutas cítricas (naranja, limón, lima/limón verde)**
- ⅓ taza (80 ml) de Tequila de buena calidad**
- ½ cucharada de Triple Seco o Grand Marnier®**
- 1–2 cucharadita de azúcar granulada**

Colocar los ingredientes en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por taza:

- Calorías 177 (0% de grasa) • Carbohidratos 25 g • proteínas 1 g • Grasa 0 g*
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg • Calcio 9 mg • Fibra 2 g*

Grand Marnier® es una marca registrada de Société des Produits Marnier-LaPostolle.

Chocolate caliente mexicano

Nuestro chocolate caliente con leche descremada siempre es un gran éxito. Para un chocolate aún más rico, utilice leche entera o leche baja en grasa/semi-descremada. De vez en cuando, la indulgencia es buena para el alma.

Rinde 12–16 porciones

- 8 tazas (1.9 L) de leche sin grasa/descremada**
- 1–2 palitos de canela**
- 20 onzas (600 g) de chocolate semi-amargo ("bittersweet"), en trocitos**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**

Colocar la leche y la canela en una cacerola grande. Calentar a fuego medio, revolviendo continuamente hasta que aparezcan burbujas en la orilla. Reducir el fuego y seguir cocinando a fuego lento durante 10 minutos. Agregar el chocolate. Una vez derretido el chocolate, retirar los palitos de canela y agregar la vainilla. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 1 minuto, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Seguir licuando hasta obtener una mezcla cremosa y espumosa. Servir en tazas, con una cucharada de crema batida fresca.

Para preparar moca con canela: agregar 3–4 cucharadas de expreso instantáneo a la leche.

Información nutricional por porción:

Calorías 215 (52% de grasa) • Carbohidratos 23 g • proteínas 7 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 2 mg • Sodio 68 mg • Calcio 184 mg • Fibra 1 g

CREMAS, SALSAS, SALSAS PARA MOJAR Y CREMAS PARA UNTAR

Crema de espárrago

Rinde 2½ tazas (590 ml)

- 2 onzas (55 g) de chalote, en pedacitos**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 diente de ajo machacado**
- 1¼ libra (570 g) de espárragos frescos, sin la parte dura del tallo**
- 3 onzas (85 g) de patatas rojas, en cubitos**
- ¼ taza (60 ml) de vino blanco seco**
- 1½ taza (355 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida**
- ¼ cucharadita de albahaca seca**
- ¼ taza (60 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream") (opcional)**

Instalar el accesorio picador/moedor. Colorar el chalote en el bol; cerrar la tapa y pulsar 10 veces a velocidad alta (HIGH).

Derretir la mantequilla a fuego lento, en una cacerola mediana. Agregar el chalote y el ajo y rehogar a fuego lento durante aproximadamente 5 minutos, sin permitir que se doren.

Mientras tanto, cortar los espárragos en trozos de ½ pulgada (1.5 cm) y reservar las puntas. Cuando el chalote esté suave, agregar los espárragos (no las puntas) y las patatas, y cocer durante aproximadamente 6 minutos. Agregar el vino y subir el fuego hasta que hierva. Reducir el vino hasta que quede solamente un poco menos de una cucharada. Agregar el caldo de pollo. Dejar hervir, y luego reducir el fuego. Cocer a fuego lento durante 20 minutos, hasta que los vegetales estén suaves. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 40–45 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Sazonar con sal, pimienta y albahaca. Agregar crema si desea.

Mientras la sopa está cociendo, poner a hervir 2 tazas (475 ml) de agua. Cocer las puntas de los espárragos durante 2 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrir y meter en agua helada para detener la cocción.

Servir la sopa con las puntas de espárragos.

Información nutricional por porción (½ taza):

*Calorías 81 (28% de grasa) • Carbohidratos 10 g • proteínas 4 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 6 mg • Sodio 525 mg • Calcio 36 mg • Fibra 2 g*

Crema de coliflor con curry

Rinde 5 tazas (1.2 L)

- 1** **cucharada de aceite de oliva**
- 4** **onzas (115 g) de puerro (parte blanca y clara únicamente),
lavado
y cortado en rodajas**
- 1** **cucharadita de curry**
- ¼** **cucharadita de cúrcuma en polvo**
- ½** **cucharadita de sal kosher**
- 1¾** **libra (795 g) de cogollitos de coliflor**
- 3½** **onzas (100 g) de patatas rojas, en cubitos**
- ½** **taza (120 ml) de vino blanco**
- 3½** **tazas (830 ml) de caldo de pollo o de verduras**
- 1** **cucharadita de jugo de limón o lima/limón verde fresco**

Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una cacerola grande. Agregar el puerro y rehogar durante 6–8 minutos, hasta que esté muy suave. Agregar el curry, la cúrcuma y la sal; cocer durante 1–2 minutos. Agregar la coliflor y las patatas. Revolver y cocer durante 5 minutos adicionales, hasta suavizarse ligeramente. Agregar el vino y subir el fuego hasta que hierva. Reducir el vino hasta que quede muy poco vino en la olla. Agregar el caldo y tapar. Dejar hervir, y luego reducir el fuego. Cocer

a fuego lento durante 25 minutos, hasta que los vegetales estén muy suaves.

Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 45–50 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Agregar el jugo de limón. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (½ taza):

*Calorías 71 (22% de grasa) • Carbohidratos 10 g • proteínas 4 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 350 mg • Calcio 39 mg • Fibra 3 g*

"Coulis" de pimiento rojo

Esta salsa versátil es perfecta para acompañar pollo, pescado, croquetas de cangrejo o pasta.

Rinde aproximadamente 2½ tazas (590 ml)

- 1** **cucharada de aceite de oliva**
- 1** **cebolla amarilla mediana, picada gruesa**
- 6** **dientes de ajo, machacados**
- 3** **pimientos dulces rojos, picados grueso**
- ½** **cucharadita de sal kosher**
- ¼** **cucharadita de pimienta negra recién molida**
- ¼** **taza (60 ml) de vino blanco seco**
- ¼** **taza (60 ml) de caldo de pollo**

Calentar el aceite de oliva a fuego medio-lento, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla, el ajo, el pimiento, la sal y la pimienta y revolver. Reducir el fuego, cubrir parcialmente y rehogar a fuego lento durante 15–10 minutos, sin permitir que los vegetales se doren.

Cuando los vegetales estén suaves, agregar el vino y subir el fuego hasta que hierva. Reducir el vino hasta que quede solamente una cucharada. Agregar el caldo y dejar hervir. Reducir el fuego y seguir cocinando a fuego medio-lento durante 10 minutos. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 50–60 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por porción (½ taza):

*Calorías 41 (33% de grasa) • Carbohidratos 5 g • proteínas 1 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 148 mg • Calcio 13 mg • Fibra 1 g*

Salsa de chile verde

Esta salsa es ideal para servir con sus platos mexicanos favoritos. También puede servir de base para preparar una deliciosa sopa al estilo suroeste.

Rinde 2¼ tazas (535 ml)

- 1½ libra (680 g) de chiles verdes de Nuevo México o Anaheim**
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuartos**
- 1 diente de ajo grande**
- 1 jalapeño pequeño, partido a la mitad y sin semillas**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 1 cucharada de harina común**
- 1½ taza (355 ml) de caldo de pollo**
- ¾ cucharadita de sal kosher**

Precalentar el horno a 450 °F (230 °C). Disponer los chiles sobre una placa para hornear y asar durante aproximadamente 30 minutos, hasta que estén muy oscuros y que la piel se despegue. Colocar los chiles en un recipiente y cubrir con una película de plástico; dejar enfriar durante 15 minutos para despegar la piel.

Instalar el accesorio picador/moledor. Poner la cebolla, el ajo y el jalapeño en el bol y pulsar 8 veces, a velocidad alta (HIGH), para picar.

Una vez enfriados, pelar los chiles y tirar la piel y los tallos. Cortar en pedacitos de ½ pulgada (1.5 cm). Colocar en el bol y pulsar 6 veces.

Derretir la mantequilla a fuego medio, en una cacerola grande. Agregar la cebolla, el ajo y los jalapeños y saltear durante 4–5 minutos hasta que estén suaves. Agregar los chiles y cocer durante un minuto. Agregar la harina y cocer durante 2 minutos. Agregar el caldo y dejar hervir. Agregar la sal y reducir el fuego; cocer a fuego lento durante 25 minutos. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 40–60 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por porción (¼ taza):

- Calorías 39 (35% de grasa) • Carbohidratos 5 g • proteínas 1 g • Grasa 2 g*
- Grasa saturada 1 g • Colesterol 3 mg • Sodio 476 mg • Calcio 59 mg • Fibra 1 g*

Salsa de tomate y vegetales

Esta salsa fresca y saludable es perfecta para servir con pasta integral, con queso Feta desmenuzado.

Rinde 4 tazas (945 ml)

- 4 onzas (115 g) de cebolla amarilla, en cuartos**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 2 dientes de ajo, machacados**
- 3½ onzas (100 g) de pimiento dulce rojo asado, en pedazos**
- 3 onzas (85 g) de berenjena, pelada y cortada en pedazos**
- 3 onzas (85 g) de calabacín ("zucchini"), en pedazos**

-
- 3 onzas (85 g) de calabacín amarillo ("summer squash"), en pedazos**
1 zanahoria pequeña, pelada y cortada en trozos
1/4 taza (60 ml) de vino blanco seco
1 ramita de tomillo fresco
3/4 cucharadita de sal
1 lata de 28 onzas (795 g) de tomates cocidos picados

Instalar el accesorio picador/moedor. Colocar la cebolla en el bol y pulsar 8 veces, a velocidad alta (HIGH), para picar.

Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla picada y el ajo; reducir el fuego. Colocar los vegetales remanentes en el bol, uno a la vez, y pulsar 8 veces para picar. Colocar los vegetales picados en la cacerola, revolviendo después de cada adición. Después de agregar la zanahoria, revolver y cocer a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos.

Agregar el vino y reducir hasta que quede solamente 1 cucharada de vino. Agregar el tomillo, la sal y los tomates. Cocer a fuego lento durante 25 minutos adicionales.

Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 50–60 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por porción (1/4 taza):

*Calorías 60 (25% de grasa) • Carbohidratos 9 g • proteínas 2 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 351 mg • Calcio 29 mg • Fibra 3 g*

Vinagreta básica

Utilice esta vinagreta como base para preparar muchas variaciones, usando otros tipos de vinagre/aceite. También puede añadir otros sabores como ajo, ajo asado, chalote, hierbas frescas o secas, tomates secados al sol, miel, jugo de limón o vinagres saborizados.

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1/4 taza (60 ml) de vinagre de vino tinto**
1 cucharada de mostaza de Dijon
3/4 taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra
sal kosher y pimienta recién molida, a gusto

Colocar todos los ingredientes en el vaso. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 10–15 segundos. Conservar en la refrigeradora durante hasta 2 semanas, en un recipiente hermético.

Información nutricional por cucharada:

*Calorías 91 (98% de grasa) • Carbohidratos 0 g • proteínas 0 g • Grasa 10 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 23 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g*

Aderezo cremoso de ajo asado y queso Parmesano

Semejante al aderezo César, pero hecho con ajo asado para darle un sabor más dulce.

Rinde aproximadamente 1½ taza (295 ml)

- 1 onza (30 g) de queso Parmesano-Reggiano, en cubitos**
- 4 dientes de ajo asados***
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto o blanco**
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa o sustituto de huevo pasteurizado (como EggBeaters®)**
- 1 cucharada de mostaza de Dijon**
- 1 cucharada de pasta de anchoa**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 1 taza (235 ml) de aceite de oliva virgen extra**
- 1 pizca de Tabasco® u otra salsa picante**

Instalar el accesorio picador/moedor. Colocar el queso en el bol. Pulsar 10 veces a velocidad alta (HIGH), y luego procesar durante 15–20 segundos. Colocar los ingredientes remanentes en el bol. Procesar a velocidad baja (LOW) durante 30–40 segundos, hasta obtener una mezcla cremosa y completamente emulsionada.

Información nutricional por cucharada:

*Calorías 53 (89% de grasa) • Carbohidratos 1 g • proteínas 1 g • Grasa 5 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 4 mg • Sodio 82 mg • Calcio 18 mg • Fibra 0 g*

*Para asar el ajo: colocar el ajo en el centro de una doble hoja de papel de aluminio, esparcir una cucharadita de aceite de oliva encima y revolver. Envolver el ajo en el papel de aluminio, sellando todos los lados. Meter al horno (en 375 °F/190 °C) durante 30–40 minutos, hasta suavizarse y dorarse. También puede escaldar el ajo en agua hirviente.

Egg Beaters® es una marca registrada de Nabisco Inc.

Mayonesa

Prepare mayonesa en tan solo minutos.

Rinde aproximadamente 1¼ taza (295 ml)

- 4 yemas de huevo grande (o ¼ taza/60 ml de sustituto de huevo pasteurizado como EggBeaters®)**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- ½ cucharada de mostaza de Dijon**
- 1 taza (235 ml) de aceite vegetal**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- ¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida**

Colocar los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar cuidadosamente a velocidad baja (LOW) durante 5 segundos, hasta que la mezcla empiece a espesarse. Seguir licuando durante 25–30 segundos más, con un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta que la mezcla esté espesa.

Información nutricional por cucharada:

*Calorías 98 (98% de grasa) • Carbohidratos 0 g • proteínas 0 g • Grasa 11 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 2 mg • Sodio 29 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g*

Salsa de mango

*Perfecta para acompañar pescado asado, pollo o filetes de cerdo.
También puede servirse con chips de maíz.*

Rinde 1 taza (235 ml)

- ¼ pimiento dulce pequeño, en pedazos**
- 1 diente de ajo pequeño**
- ½ jalapeño, sin semillas, en trocitos**
- ½ cebolla roja pequeña, en pedazos**
- 1 mango, en cubos**
- 1½ cucharada de cilantro fresco**
- 2 cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco**
- 1½ cucharadita de vinagre de arroz, de frambuesa o balsámico**
- ½ cucharadita de miel**

Instalar el accesorio picador/moledor. Colocar el pimiento rojo en el bol y pulsar 8 veces, a velocidad baja (LOW). Reservar, en un tazón mediano. Colocar el ajo, el jalapeño y la cebolla en el bol y pulsar 8–10 veces, a velocidad baja (LOW). Reservar, junto con el pimiento. Poner el mango y el cilantro en el bol y pulsar 10–20 veces, parando de vez en cuando para raspar el bol, hasta obtener la consistencia deseada. Reservar, junto con el pimiento. Agregar el jugo de limón, el vinagre y la miel. Cubrir y dejar reposar durante 30 minutos para combinar los sabores. Usar inmediatamente o cubrir y refrigerar hasta el momento de usar. Es preferible usar la salsa de mango el mismo día, pero también se puede preparar el día anterior. Sacar del refrigerador 30 minutos antes de usar para maximizar el sabor.

Información nutricional por porción (¼ taza):

*Calorías 45 (3% de grasa) • Carbohidratos 12 g • proteínas 1 g • Grasa 0 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 28 mg • Calcio 11 mg • Fibra 1 g*

Guacamole

Un favorito de todos los tiempos. Sírvalo con chips de maíz o vegetales crudos.

Rinde $\frac{2}{3}$ taza (205 ml)

- 1 diente de ajo, machacado**
- 1 cebolleta ("green onion"), en trocitos**
- $\frac{1}{2}$ jalapeño, sin semillas, en trocitos**
- 1 aguacate maduro grande, en pedazos**
- 1 cucharada de jugo de lima/limón verde fresco**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino en polvo**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de semillas de cilantro en polvo**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher**

Instalar el accesorio picador/moedor. Colocar el ajo, la cebolleta y el jalapeño en el bol. Pulsar 10–12 veces, a velocidad baja (LOW). Agregar el aguacate, el jugo de limón, el comino, el cilantro y la sal. Pulsar 10 veces, a velocidad baja (LOW). Si desea obtener una consistencia más cremosa, procesar a velocidad baja (LOW) hasta obtener la consistencia deseada, parando cada 20–30 segundos para raspar el bol.

Colocar el guacamole en un tazón limpio, cubrir con una película de plástico y refrigerar durante 30 minutos antes de servir para combinar los sabores.

Información nutricional por cucharada:

*Calorías 25 (72% de grasa) • Carbohidratos 2 g • proteínas 0 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 65 mg • Calcio 3 mg • Fibra 1 g*

"Tapenade" de pimiento rojo asado

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1 diente de ajo pequeño**
- 1 jarra de 12 onzas (360 g) de pimientos dulces rojos asados (en lata), escurridos y cortados en pedazos**
- $\frac{1}{2}$ tomate secado al sol (en aceite)**
- 2 cucharadas de olivas verdes rellenas con pimiento, escurridas**
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo fresco**
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva virgen extra**
- 1 pizca de sal**
- 1 pizca de pimienta**

Instalar el accesorio picador/moedor. Poner el ajo en el bol y pulsar 10–15 veces, a velocidad alta (HIGH); raspar el bol.

Agregar los ingredientes remanentes; pulsar 10–15 veces a velocidad baja (LOW), hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar al gusto. Servir con vegetales crudos o "crostini".

Información nutricional por porción (¼ taza):

*Calorías 50 (42% de grasa) • Carbohidratos 5 g • proteínas 1 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 481 mg • Calcio 16 mg • Fibra 1 g*

Crema para untar de frijoles blancos

Rinde 1¼ taza (295 ml)

- 1 diente de ajo pequeño**
- 6 hojas de salvia fresca**
- ½ onza (15 g) de tomate**
- 1 lata de 13.5 onzas (380 g) de frijoles cannellini (u otros frijoles blancos), enjuagados y escurridos**
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- pimienta negra recién molida, al gusto**

Instalar el accesorio picador/moledor. Poner el ajo en el bol y procesar a velocidad alta (HIGH) durante 30 segundos. Agregar la salvia y pulsar 4 veces, a velocidad alta (HIGH). Agregar el tomate y pulsar 4 veces, a velocidad baja (LOW). Agregar los ingredientes remanentes; pulsar 6–10 veces a velocidad baja (LOW), hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar al gusto. Servir con galletas saladas o sobre bruschettas. Para obtener una crema más suave, agregar 2–4 cucharadas de agua y procesar a velocidad baja (LOW) hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Información nutricional por porción (¼ taza):

*Calorías 120 (15% de grasa) • Carbohidratos 20 g • proteínas 6 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 239 mg • Calcio 67 mg • Fibra 4 g*

Cobertura de tomates y albahaca para bruschettas

Rinde 1 taza

- 1 diente de ajo pequeño**
- 1½ cucharada de albahaca fresca**
- 1 pinta (475 g) de tomates de pera**
- 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra**
- ½ cucharadita de sal**

Instalar el accesorio picador/moledor. Poner el ajo en el bol y procesar a velocidad alta (HIGH) durante 30 segundos. Agregar la albahaca y pulsar 4 veces, a velocidad alta (HIGH).

Agregar los ingredientes remanentes.; pulsar 10–15 veces, a velocidad baja (LOW), hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar al gusto. Servir encima de bruschettas.

Información nutricional por porción:

*Calorías 50 (61% de grasa) • Carbohidratos 4 g • proteínas 1 g • Grasa 4 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 301 mg • Calcio 8 mg • Fibra 1 g*

POSTRES

Macarrones de chocolate y pistachos

Una sabrosa alternativa a los tradicionales macarrones de almendra.

Rinde aproximadamente 30 galletas

- ½** **taza (100 g) de pistachos sin sal**
- ¾** **taza (150 g) de azúcar granulada**
- ¼** **taza (30 g) de cacao en polvo (Dutch process)**
- 4** **claras de huevo grande**
- 1** **taza (175 g) de chispas de chocolate**

Precalentar el horno a 325°F (160 °C). Forrar dos placas para horno de 15 x 11½ pulgadas (37 x 29 cm) con papel sulfurizado.

Instalar el accesorio picador/moedor. Colocar los pistachos y ¼ taza (50 g) del azúcar en el bol y procesar a velocidad alta (HIGH) durante 30–40 segundos, hasta obtener una consistencia fina. Agregar el cacao en polvo y pulsar 6 veces, a velocidad alta (HIGH).

Colocar las claras en un tazón de vidrio o de acero inoxidable. Batir a velocidad baja, usando el accesorio batidor. Después de 1½ minuto, agregar el azúcar remanente y seguir batiendo a velocidad alta (HIGH). Obtendrá picos firmes en aproximadamente 3 minutos.

Incorporar la mezcla de pistachos/cacao a las claras con una espátula de goma, en 3 veces. Agregar delicadamente el chocolate, teniendo cuidado de no desinflar la mezcla.

Formar galletas de 2 cucharadas de la mezcla y disponerlas sobre las placas para hornear. Meter al horno durante 35–40 minutos, hasta que las galletas se despeguen fácilmente y que la parte de abajo esté suave.

Retirar las galletas (juntas con el papel sulfurizado) de las placas para hornear y colocarlas sobre una superficie fría. Una vez fríos, despegar los macarrones del papel sulfurizado y guardarlos en un recipiente hermético.

Información nutricional por macarrón:

*Calorías 76 (38% de grasa) • Carbohidratos 11 g • proteínas 1 g • Grasa 3 g
• Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 11 mg • Calcio 4 mg • Fibra 2 g*

Crema chantillí

Esta crema batida dulce es perfecta para acompañar cualquier postre, café o chocolate caliente.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 1¼** **taza (295 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")**
- 2** **cucharadas de azúcar granulada**
- 1½** **cucharadita de extracto natural de vainilla**

Colocar la crema, el azúcar y la vainilla en un tazón de vidrio o de acero inoxidable grande. Instalar el accesorio batidor. Empezar a batir a velocidad baja (LOW), manteniendo el batidor justo debajo de la superficie. Seguir batiendo hasta que la crema se espese, y luego mueva el batidor hacia arriba y abajo, alrededor del tazón. Terminar de batir a velocidad alta (HIGH) durante los últimos 20 segundos. Obtendrá picos suaves en 50–60 segundos.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

- Calorías 70 (86 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • proteínas 0 g • Grasa 7 g*
- Grasa saturada 4 g • Colesterol 25 mg • Sodio 7 mg • Calcio 12 mg • Fibra 0 g*

Crema batida de chocolate: colocar 1¼ taza (295 ml) de crema líquida para batir, 3 cucharadas de azúcar granulada, 1 cucharada de cacao amargo en polvo y 1 cucharadita de extracto natural de vainilla en un tazón. Batir, según se describe en la receta.

"Coulis" de frutas del bosque

Esta salsa versátil es muy fácil de preparar y acompaña deliciosamente una gran variedad de postres.

Rinde 1¼ taza (295 ml)

- 12** **onzas (340 g) de frutas del bosque congeladas, descongeladas**
- ¼** **taza (50 g) de azúcar granulada**
- ½** **cucharadita de jugo de limón fresco**

Colocar todos los ingredientes en una cacerola mediana. Cocer a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos, hasta que el azúcar esté disuelto. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 30–40 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Colar la salsa con colador de malla fina y servir.

Información nutricional por porción (¼ taza):

- Calorías 86 (4% de grasa) • Carbohidratos 22 g • proteínas 0 mg • Grasa 0 g*
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 25 mg • Calcio 14 mg • Fibra 4 g*