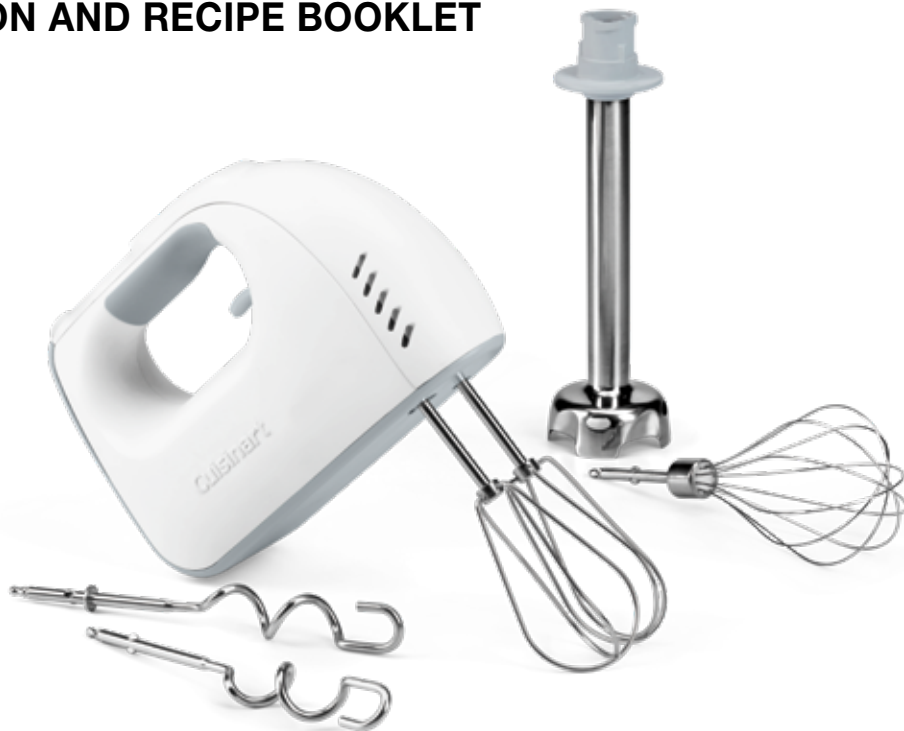


Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Power Advantage® Deluxe 8-Speed Hand Mixer

HM-8 Series

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

CONTENTS

Important Safeguards.	2
Features and Benefits	3
Use, Care and Maintenance.	4
Quick Reference Guide	5
Warranty	7
Recipes.	8

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. **Read all instructions.**
2. **Turn the appliance OFF, then unplug from the outlet when not in use, before assembling or disassembling parts and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull from the power cord.**
3. To protect against risk of electric shock, do not put the hand mixer motor housing or cord in water or other liquids. If hand mixer motor housing or cord falls into liquid, unplug the cord from outlet immediately. **Do not reach into the liquid.**
4. This appliance is not intended for use by children or by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Children

- should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
5. Avoid contact with moving parts. Keep hands, hair, clothing, as well as spatulas and other utensils away from beaters and other accessories/attachments during operation to reduce risk of injury to persons, and/or damage to the mixer.
 6. Remove all accessories/attachments from the mixer before washing.
 7. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Contact the manufacturer at their customer service telephone number for information on examination, repair, or adjustment.
 8. The use of attachments not recommended by Cuisinart may cause fire, electric shock, or risk of injury.
 9. Do not use outdoors or anywhere the cord or mixer might come into contact with water while in use.
 10. To avoid possibility of mixer being accidentally pulled off work area, which could result in damage to the mixer or in personal injury, do not let cord hang over edge of table or counter.
 11. To avoid damage to cord and possible fire or electrocution hazard, do not let cord contact hot surfaces, including the stove.
 12. **Blades are SHARP. Handle carefully when removing, inserting or cleaning. ALWAYS USE BLADE STORAGE COVER WHEN NOT IN USE.**

13. When mixing liquids, especially hot liquids, use a tall container or mix small quantities in separate batches to reduce spillage, splattering and possibility of injury from burning.
14. Use storage pouch to specifically store hand blender unit and attachments. Be sure blade storage cover is in place on detachable blending shaft before putting in storage pouch.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

NOTICE

To reduce the risk of electric shock, this appliance has a polarized plug (one prong is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not modify the plug in any way. The maximum rating is based on the HM-C Chopper/Grinder attachment (available separately), which draws the greatest load (power); other recommended attachments may draw significantly less power.

FEATURES AND BENEFITS

250 Watt DC Motor

Powerful enough to easily cut through a double batch of cookie dough or butter right out of the refrigerator.

Maximum Comfort

Balanced to do more work for you. The shape of the mixer allows for maximum possible power and balance. Stress-free grip provides unparalleled comfort and control, even during extended mixing.

Automatic Feedback

No need for a power boost. An electronic feedback mechanism automatically feeds in extra power when needed. It assures that the mixer will not bog down, even when mixing heavy loads.

SmoothStart®

When the mixer is turned on, the beaters start spinning very slowly to prevent ingredients from splattering.

Easy to Clean

The Power Advantage® Deluxe Hand Mixer has a smooth, sealed base; wipes clean instantly.

1. One-Step ON/OFF Button

One-step power button allows you to turn mixer on and off in a single operation.

2. Blending Mode

Activates hand blending mode.

3. LED Speed Display

Digital speed settings are easy to read.

4. One-Touch Speed Control

Allows you to change speeds quickly while you are mixing.

5. Rotating Cord

Unique center cord will freely rotate with comfort for right or left-handed use.

6. Soft-Grip Handle

For maximum comfort.

7. Beater Release Lever

Conveniently located for easy ejection of beaters, whisk, or dough hooks. Also activates hand blending mode.

8. Attachment Port

Compatible with included blending shaft attachment and optional Chopper/Grinder attachment, available for purchase (HM-C).

9. Heel Rest

Allows mixer to rest upright on countertop.

10. Easy Clean Beaters

Two extra-wide beaters for easy aerating, mixing, and creaming. Designed with no center post to prevent ingredients from clogging up beaters. Beaters are easy to clean and dishwasher safe.

11. Balloon Whisk

Great for whipping heavy cream or egg whites. May also be used for anything that you would normally whisk by hand, like crêpe batters or eggs for omelets.

12. Dough Hooks

For preparing and kneading yeast doughs such as pizza and bread doughs. Easy to clean and dishwasher safe.

13. Blending Shaft Attachment with Stainless Steel Blade

Attaches to hand mixer, allowing you to blend, mix, and purée all kinds of foods.

14. Blade Storage Cover (not shown)

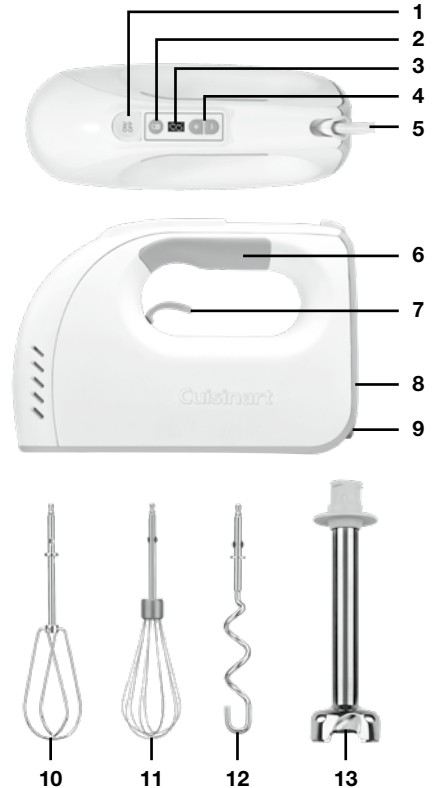
Ensures safety and extends life of blade.

15. Canvas Storage Pouch (not shown)

Safely store hand mixer, blending shaft, and accessories.

16. BPA Free (not shown)

All materials that come in contact with food are BPA free.

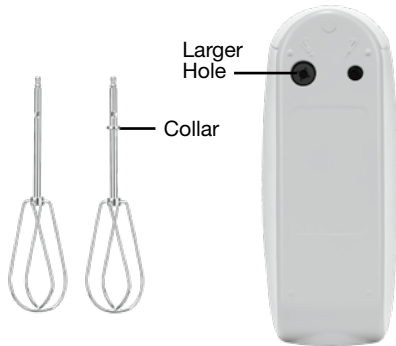


USE, CARE AND MAINTENANCE

USING THE MIXER

Inserting Beaters and Dough Hooks

With the mixer off and unplugged, insert beater with collar into the larger hole. Push beater or dough hook in until it clicks into place. Insert the beater or dough hook without collar into the smaller hole. Push beater or dough hook in until it clicks into place.



Inserting Balloon Whisk

With the mixer off and unplugged, hold balloon whisk at stem end, and insert into either hole. Push whisk in until it clicks into place. **DO NOT PUSH WHISK IN FROM WIRE END, AS YOU MAY DAMAGE WIRES.**

Turning Mixer ON/OFF

Plug mixer into outlet. Press ON/OFF button to turn mixer on. Mixer will immediately begin to mix on Speed 1. To turn mixer off, press ON/OFF button again.

Changing Speeds

Press the + button on the digital touchpad to increase the speed. Press the – button to decrease the speed.

Removing All Accessories

Press the OFF button and unplug from wall outlet. Lift the beater release lever and remove the accessories from the mixer.

HAND BLENDING MODE

The specially designed blade blends, mixes, and purées all kinds of foods, including salad dressings, smoothies, and protein shakes, soups and sauces.

This blade is designed to add only minimal air to your mixture. A gentle up-and-down motion lets you achieve the most flavorful, full-bodied results. Be careful never to remove the blending shaft from the liquid while in operation.

Attaching Blending Shaft

NOTE: The blending shaft port will not open if beaters are inserted.

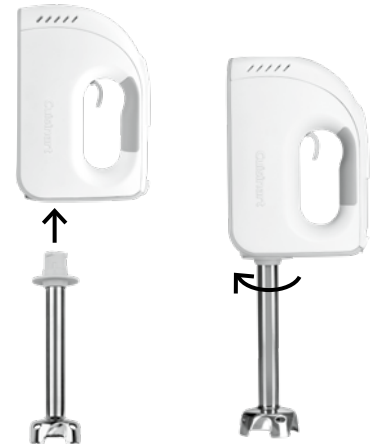
Slide open the door cover of blending shaft port.



Port: Closed

Port: Open

Insert blending shaft attachment and turn clockwise to secure into locked position.



To remove, turn attachment counterclockwise and remove from port. Door cover will automatically spring back into closed position.

Operation

1. With the unit off and unplugged, connect the blending shaft to the blending shaft port.
2. Plug electric cord into a wall outlet.
3. Immerse the blade end of the blending shaft into mixture to be blended. You can blend in a tall cup, bowl, pot, saucepan or pitcher.
4. To turn on the blending shaft, press ON/OFF button. LED will show Speed 1.
5. To activate the hand blender, press the Unlock button. LED will show "U."

6. Lift and hold the beater release lever for blending action to begin. To change the speed setting, press the “+/-” button. LED will show Speed 1, 2 or 3. The motor will adjust speeds accordingly.
7. To pulse, release the blender release lever, which will stop the blender action. Pull on the blender release lever to reactivate blender function.
8. Press the ON/OFF button to turn off the unit. Unplug immediately after use.

CLEANING

1. Wash beaters, dough hooks and whisk after each use in hot, soapy water or in a dishwasher.
2. **NEVER PUT THE MOTOR HOUSING IN WATER OR OTHER LIQUIDS TO CLEAN.** Wipe it with a damp cloth or sponge. Do not use abrasive cleansers, which could scratch the surface.
3. To clean blending shaft, wash by hand in hot water using mild detergent. The blending shaft is NOT dishwasher safe. Be mindful of the fixed-mount, razor-sharp blade edges.
4. When not in use, your hand mixer should be disconnected, wiped down and stored in a safe, dry location out of reach of children.

Use the storage pouch provided with hand mixer.

MAINTENANCE

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

NOTE: DO NOT USE THE CUISINART® POWER ADVANTAGE® DELUXE HAND MIXER WITH NONSTICK COOKWARE.

QUICK REFERENCE GUIDE

MIXING TECHNIQUES

For mixing attachments only.

NOTE: The balloon whisk attachment is used only for light whipping. For all other mixing tasks, use the beaters or dough hooks.

Speed 1

- Start mixing most ingredients together
- Start whipping cream
- Start whipping egg whites
- Fold delicate creams and egg whites into batters
- Mix muffin and pancake batters

Speed 2

- Add nuts, chips, and dried fruit to doughs and batters
- Sift and aerate dry ingredients
- Add dry ingredients to batters/doughs
- Mix heavy cookie doughs
- Start kneading yeast doughs

Speed 3

- Cut cold butter into dry ingredients (for pie doughs, biscuits, and pastries)
- Mix cake batters
- Whip potatoes/squash
- Finish kneading yeast doughs

Speed 4

- Mix cookie dough
- Cream butter and sugar until light and fluffy
- Add eggs to batters/doughs

Speed 5

- Finish mixing frostings
- Beat whole eggs/yolks

Speed 6

- Whip egg whites

Speed 7

- Finish whipping cream

Speed 8

- Finish whipping meringues and egg whites

BLENDING TIPS & HINTS

1. Liquid should not come closer than 1 inch from where the shaft attaches to the blending shaft port.
2. Always start blending on Speed 1. Gradually increase to Speeds 2 and 3 as mixture gets smoother.
3. Do not immerse motor body housing in water or any other liquids.
4. Cut solid foods into ½-inch pieces for easier blending.
5. To avoid splatter, be sure the protective blade guard on the blending shaft remains submerged in the liquid while blending. Never remove it from the liquid while the motor is running.
6. Do not let hand blender stand in a hot pot on stove while not in use.
7. Do not put fruit pits, bones, or other hard material into the blending mixture, as these are liable to damage the blades.

-
8. Do not fill mixing containers too full. The level of mixture will rise when blending, and can overflow.
 9. With the hand blender, using a gentle up-and-down motion is the best way to blend and incorporate ingredients uniformly.
 10. To whip air into a mixture, always hold the blending blade just under the surface.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Power Advantage® Deluxe 8-Speed Hand Mixer with Storage Case that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® Power Advantage® Deluxe 8-Speed Hand Mixer with Storage Case will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, www.cuisinart.com for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either

repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® Power Advantage® Deluxe 8-Speed Hand Mixer with Storage Case should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, email us at <https://www.cuisinart.com/customer-care/product-return>. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Cuisinart® Power Advantage® Deluxe 8-Speed Hand Mixer with Storage Case has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and to ensure that the product is still under warranty.

RECIPES

Breakfast

Crêpes with Lemon Cream and Fresh Fruit	9
Lemon Ginger Scones.....	9
Blueberry Muffins	10
Pumpkin Spice Muffins	10
Gluten-Free Banana Muffins	11
Apple Cider Doughnuts.....	11
Cinnamon Swirl Coffee Cake	12
Lemon Pound Cake	13
Quick Berry Jam.....	13
Maple Butter.....	14
Simple Fruit Smoothie.....	14
Berries and Greens Smoothie	14
Mango-Lime Smoothie.....	15
Sweet Protein Smoothie.....	15
Matcha Latte	15
Cold Brew Latte	15

Savories

Deviled Eggs	16
Bacon and Swiss Quiche.....	16
Ricotta-Thyme Tart.....	17
Spinach Artichoke Dip.....	17
Buffalo Chicken Dip	18
Pimento Cheese Spread	18
Guacamole	18

Hummus	19
Creamy Mashed Potatoes.....	19
Mashed Maple Sweet Potatoes	19
Cauliflower Mash.....	20
Spinach and Feta Soufflé.....	20
Sweet Potato Biscuits.....	21
Popovers	21
Three Cheese Calzones	22
Basic Tomato Sauce	22
Bright Greens Soup.....	23
Winter White Bean Soup.....	23

Sweets

Lemon-Thyme Shortbread	24
Strawberry Sandwich Cookies.....	25
Buckwheat Chocolate Chunk Cookies.....	25
Crunchy Peanut Butter Chip Cookies.....	26
Ginger Cookies.....	27
No-Bake Keto Bites	27
Edible Cookie Dough (with variations)	28
Bittersweet Espresso Brownies	28
Blonde Brownies (Blondies).....	29
Blueberry Crumble Bars.....	29
Golden Layer Cake.....	30
Berries and Cream Frosting	31
Deep Chocolate Layer Cake	31
Cream Cheese Frosting	32

Gluten-Free (and Vegan!) Golden Cupcakes with Dairy-Free Vanilla Frosting	32
Angel Food Cake.....	33
Pavlova with Blood Orange and Pomegranate.....	33
Sour Cream Cheesecake	34
Chocolate Cream Pie	35
Pumpkin Pie	36
Classic Whipped Cream.....	36
Royal Icing.....	36
Chocolate Peanut Butter Ice Cream Shake.....	37

Breads/Doughs

Pizza/Focaccia Dough	37
Pâte Brisée	38
Cuisinart Classic White Bread.....	38
Honey Whole-Wheat Bread.....	39
Rosemary Olive Oil Rolls.....	39

Crêpes with Lemon Cream and Fresh Fruit

The lemon cream is delicious for either breakfast or dessert, but the crêpes can also be filled with savory items, such as scrambled eggs and vegetables.

Makes about 18 filled crêpes

Crêpe Batter:

- ¼ cup unsalted butter, cut into tablespoons**
- 1 cup reduced-fat milk, room temperature**
- ¾ cup unbleached, all-purpose flour**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 1 tablespoon granulated sugar**
- 3 large eggs, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 1 teaspoon unsalted butter, room temperature**

Lemon Cream Filling:

- ½ cup heavy cream, cold**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**
- ¼ cup real maple syrup**
- Pinch fine sea salt**
- ½ cup plain, whole milk yogurt**
- 1 teaspoon grated lemon zest**
- 1 teaspoon fresh lemon juice**
- 2 medium bananas, thinly sliced**
- 1 pound fresh strawberries, hulled and thinly sliced**

Confectioners' sugar, for serving (optional)

1. Prepare the crêpes: Put the butter with the milk in a small saucepan over low heat. When the butter is melted, remove from heat and cool slightly.
2. While butter/milk is heating, put the flour, salt, and sugar in a medium bowl. Using the beaters, mix on Speeds 1 to 2 to combine, about 30 seconds. Add the eggs and vanilla extract and beat until mixture resembles a thick and sticky batter. While mixing on Speed 2, mix in the milk and butter mixture until the batter is smooth. Rest the batter in the refrigerator for a minimum of 30 minutes, or up to overnight.
3. While batter is resting, just before cooking crêpes, prepare the filling. Put the heavy cream into a medium mixing bowl. Starting on Speed 1 and very gradually increasing to Speed 8, whip cream to medium-stiff peaks, about 1 minute. Add the vanilla extract, maple syrup, and salt and mix on Speeds 1 to 3 until fully combined. Add the remaining ingredients, except for the fruit, and mix on Speed 1 until combined. Reserve.
4. Cook the crêpes. Mix the crêpe batter briefly using the beaters on Speed 2 to remove any lumps that may have formed. If lumps remain, pour through a fine strainer. Set an 8- to 10-inch crêpe pan or nonstick skillet over medium/medium-high heat. Once pan is hot, add the 1 teaspoon of butter. Tilt pan to evenly distribute the butter; let pan rest on heat for an additional 30 seconds. Add a small

amount of batter, a scant ¼ cup, and with the pan in hand, quickly and evenly rotate it so the crêpe batter thinly coats the entire bottom surface. Allow to cook until set, about 2 minutes (traditionally the crêpe should not brown). Flip and cook on the second side for no more than 30 seconds. Remove and repeat with remaining batter.

5. To serve, put 2 tablespoons of the lemon cream in the center of each crêpe and then top with a portion of the bananas and strawberries. Fold sides of crêpes over. Dust with powdered sugar, if using, and serve.

Nutritional information per filled crêpe:

Calories 156 (46% from fat) • carb. 17g • pro. 4g fat 8g • sat. fat 5g • chol. 68mg • sod. 131mg calc. 52mg • fiber 1g

Lemon Ginger Scones

Not too sweet, these scones are a perfect match for a steamy cup of tea in the morning.

Makes 8 scones

- 2½ cups cake flour, plus more for shaping**
- 2 tablespoons granulated sugar**
- 1½ teaspoons baking powder**
- ¼ teaspoon baking soda**
- 1 teaspoon kosher salt**
- Grated zest of 1 lemon (about 1 tablespoon)**
- 6 tablespoons unsalted butter, cut into ½-inch cubes, room temperature**

(for about 5 to 10 minutes, be sure the butter is not soft)

- 1 cup buttermilk
- 1 large egg
- ¼ cup chopped candied ginger
- Egg wash (1 large egg plus 1 teaspoon water, whisked well)
- Turbinado sugar, for sprinkling

1. Put the flour, sugar, baking powder, baking soda, salt, and zest in a large mixing bowl. Using the beaters, mix the dry ingredients on Speed 1 to fully combine. Reserve.
2. Put the buttermilk and egg in a small bowl. Mix on Speed 1 to combine. Add the butter to the dry ingredients and mix on Speed 3 until mixture is shaggy. Reduce the speed to 1. With the mixer running, slowly add the liquid ingredients, and then the ginger, until just combined; do not over-mix.
3. Pour the mixture onto a clean counter/ large cutting board. Form the dough into a 10-inch cylinder. Using a sharp knife, cut into 8 even rounds. Place on a parchment-lined baking sheet. Cover lightly and transfer to a refrigerator to chill for a minimum of 1 hour, or up to overnight.
4. Once chilled, preheat oven to 400°F with the rack in the middle position. Brush each scone with egg wash and sprinkle with the turbinado sugar.
5. Bake in preheated oven for about 25 to 30 minutes, or until golden brown. Allow to cool before serving.

Nutritional information per scone:

Calories 264 (35% from fat) • carb. 40g • pro. 5g
fat 9g • sat. fat 6g • chol. 47g • sod. 440g
calc. 99 mg • fiber 1g

Blueberry Muffins

Everyone has a favorite muffin, and this is quickly becoming ours.

The orange zest should not be overlooked – it pairs so perfectly with the bright blueberry flavor.

Makes 12 muffins

- 2 Nonstick cooking spray
- 2 cups unbleached, all-purpose flour
- ½ cup granulated sugar
- ½ cup packed light brown sugar
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon grated orange zest
- ¾ cup buttermilk, room temperature
- ½ cup vegetable oil
- 1 large egg, room temperature
- 1 teaspoon pure vanilla extract
- 1 cup fresh or frozen, thawed, blueberries
- ½ teaspoon turbinado sugar

1. Preheat oven to 400°F with the rack in the middle position. Lightly coat a regular 12-cup muffin pan with nonstick cooking spray; reserve.

2. Put the flour, sugars, baking powder and soda, salt, cinnamon, and zest in a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 until well combined, about 40 seconds. Reserve.
3. In a small bowl, mix the buttermilk, oil, egg, and vanilla extract on Speed 1. Using Speed 1, gradually add the liquid ingredients to the bowl of dry ingredients. Once almost fully mixed in, add the blueberries and gently mix until just combined. Spoon evenly into prepared muffin cups. Sprinkle the turbinado sugar on the top of each muffin.
4. Bake in the preheated oven for about 18 to 20 minutes, or until a cake tester comes out clean.

Nutritional information per muffin:

Calories 209 (41% from fat) • carb. 28g • pro. 3g
fat 10g • sat. fat 1g • chol. 16g • sod. 178g
calc. 45mg • fiber 1g

Pumpkin Spice Muffins

An obvious choice for the fall months, the warm spices and toasted nuts complement the pumpkin in these moist and tasty muffins.

Makes 12 muffins

- Nonstick cooking spray
- 2 cups unbleached, all-purpose flour
- ½ teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground nutmeg

- ¼ **teaspoon ground allspice**
- ½ **cup vegetable oil**
- 1¾ **cups granulated sugar**
- ¼ **cup packed light brown sugar**
- 1 cup pumpkin purée**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 2 large eggs, room temperature**
- ½ **cup toasted, chopped walnuts**

1. Preheat oven to 375°F with the rack in the middle position. Lightly coat a regular 12-cup muffin pan with nonstick cooking spray; reserve.
2. Put the flour, salt, baking powder and soda, cinnamon, nutmeg, and allspice in a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 until well combined, about 40 seconds. Reserve.
3. In a large bowl, mix the oil, sugars, pumpkin, and vanilla extract using Speeds 1 to 3. Gradually add the eggs, using Speed 2, until well incorporated.
4. While mixing on Speed 1, gradually add the dry ingredients to the sugar/oil/pumpkin mixture. Once almost fully mixed in, add the walnuts and gently mix until just combined. Spoon evenly into prepared muffin cups.
5. Bake in the preheated oven for about 18 to 20 minutes, or until a cake tester comes out clean.

Nutritional information per muffin:

Calories 342 (34% from fat) • carb. 54g • pro. 5g
fat 13g • sat. fat 2g • chol. 31g • sod. 197g
calc. 13mg • fiber 2g

Gluten-Free Banana Muffins

The all-purpose gluten-free flour mixes make gluten-free baking easy and convenient. There are a number of different brands on the market to choose from, so taste a few and find your favorite.

Makes 12 muffins

- Nonstick cooking spray**
- 2 cups gluten-free, all-purpose flour**
- ½ **cup rolled oats, not quick cooking**
- ⅓ **cup granulated sugar**
- ⅓ **cup packed light brown sugar**
- 1½ teaspoons baking powder**
- ¼ **teaspoon baking soda**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- ½ **teaspoon xanthan gum**
(optional – only if flour blend does not have it in list of ingredients)
- ½ **teaspoon ground cinnamon**
- ½ **cup vegetable oil**
- 2 large eggs, room temperature**
- ½ **teaspoon pure vanilla extract**
- 1½ cups mashed, very ripe bananas**
(about 3 medium bananas)

1. Preheat oven to 375°F with the rack in the middle position. Lightly coat a regular 12-cup muffin pan with nonstick cooking spray; reserve.
2. Put the flour, oats, sugars, baking powder and soda, salt, xanthan gum (if using), and cinnamon into a mixing bowl. Using

the beaters, mix on Speeds 1 to 2 until fully combined, about 30 seconds.

3. In a separate, large mixing bowl, mix the remaining ingredients on Speed 3 until smooth and creamy, about 1 to 2 minutes. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until fully combined.
4. Spoon evenly into prepared muffin cups. Bake in the preheated oven for about 16 to 18 minutes, or until a cake tester comes out clean.

Nutritional information per muffin:

Calories 248 (38% from fat) • carb. 37g • pro. 3g
fat 11g • sat. fat 1g • chol. 31g • sod. 223g
calc. 92mg • fiber 3g

Apple Cider Doughnuts

Be sure to use the best quality cider that you can find, not juice, for a true apple flavor.

Makes 12 doughnuts

- Nonstick cooking spray, or softened butter**
- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- ¼ **teaspoon ground nutmeg**
- 1½ teaspoons baking powder**
- ½ **teaspoon kosher salt**
- 6 tablespoons unsalted butter, cut into four pieces, room temperature**
- ⅔ **cup packed light brown sugar**
- ¼ **cup granulated sugar**
- 2 tablespoons maple syrup**

- 2 large eggs, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- ¾ cup apple cider**
- ¼ cup buttermilk, room temperature**
- 6 tablespoons unsalted butter, melted and warm**
- ⅔ cup granulated sugar**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- Pinch kosher salt**

1. Coat a standard doughnut pan with nonstick cooking spray or softened butter; reserve. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position.
2. Put the flour, 1 teaspoon of cinnamon, nutmeg, baking powder, and ½ teaspoon of salt into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 2 to thoroughly combine, a minimum of 30 seconds; reserve.
3. Put the room temperature butter, brown sugar, ¼ cup of granulated sugar, and maple syrup in a large mixing bowl. Starting on Speed 2, increase to Speed 4 until light and creamy, about 1 minute. Gradually add the eggs, one at a time, using Speed 2, and then the vanilla extract.
4. Combine the apple cider and buttermilk in a liquid measuring cup. Add the dry ingredients to the batter, in three additions, alternating with the cider/ buttermilk. Be sure to mix gently, but thoroughly, using Speed 2.
5. Transfer batter to the prepared doughnut molds.

6. Put in the preheated oven and bake until browned and set, about 15 to 20 minutes (this will depend on the oven and pan being used).
7. While doughnuts are baking, keep the 6 tablespoons of melted butter warm and then combine with the ⅔ cup granulated sugar, 1 teaspoon of cinnamon, and salt together in a shallow bowl. Using the hand mixer on Speed 1, whisk until combined; reserve.
8. Remove pan from the oven and allow doughnuts to rest in the pan for 5 to 6 minutes. Once they have rested, carefully remove, brush with melted butter, then gently toss in the cinnamon sugar. These are best served and consumed immediately!

Nutritional information per doughnut:
*Calories 299 (35% from fat) • carb. 45g • pro. 3g
 fat 12g • sat. fat 7g • chol. 61mg • sod. 146mg
 calc. 18mg • fiber 1g*

Cinnamon Swirl Coffee Cake

This coffee cake is rich, buttery, and chock-full of cinnamon. It is best made and served the same day.

Makes one 9-inch round cake; 12 servings

Filling/Topping:

- unsalted butter, softened**
- ½ cup toasted walnuts, chopped**
- ¼ cup granulated sugar**
- 1 tablespoon ground cinnamon**
- Pinch kosher salt**

Cake:

- 1¾ cups unbleached, all-purpose flour**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon baking powder**
- ¼ teaspoon baking soda**
- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 4 pieces, room temperature, plus more for pan**
- ½ cup granulated sugar**
- ¼ cup packed light brown sugar**
- 2 large eggs, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 1 cup plain Greek yogurt, preferably full fat**

1. Coat 9-inch round pan with softened butter; reserve. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position.
2. Put the filling/topping ingredients into a small mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 until combined. Reserve.
3. Put the flour, salt, baking powder and soda into a medium mixing bowl. Mix on Speed 2 to thoroughly combine, a minimum of 30 seconds; reserve.
4. Put the butter and sugars into a large mixing bowl. Mix, starting on Speed 2 and increasing to Speed 4, until light and creamy, about 2 minutes. Gradually add the eggs, one at a time, using Speed 3, and then the vanilla extract and the yogurt. Add the dry ingredients in two additions and be sure to mix gently, but thoroughly, using Speed 2.

- Transfer half of the batter to the prepared cake pan. Top with half of the nut filling/topping, and then add the remaining batter. Smooth to the edges of the pan, and then top with the remaining nut mixture.
- Put in the preheated oven and bake until browned and set, about 45 minutes.

Nutritional information per serving:

Calories 245 (41% from fat) • carb. 31g
 pro. 5g • fat 11g • sat. fat 5g • chol. 51mg
 sod. 161mg • calc. 50mg • fiber 1g

Lemon Pound Cake

A traditional, moist pound cake with a lemon twist.

Makes one 9-inch loaf cake; 16 servings

Cake:

- Unsalted butter, softened, or nonstick cooking spray**
- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 teaspoon baking powder**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 14 tablespoons unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 1 1/3 cups granulated sugar**
- 3 tablespoons grated lemon zest**
- 4 tablespoons vegetable oil**
- 4 teaspoons fresh lemon juice**
- 2 large eggs, room temperature**
- 1 large egg yolk, room temperature**

3/4 cup sour cream, room temperature

Icing:

- 1 cup confectioners' sugar, sifted**
- 3 tablespoons heavy cream**
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- Pinch fine sea salt**

- Preheat oven to 350°F with the rack in the lower third position. Lightly coat a 9 x 5 x 3-inch loaf pan with softened butter or nonstick cooking spray; reserve.
- Put the flour, baking powder, and salt together in a small mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 until well sifted, about 30 seconds. Reserve.
- Put the butter into a large mixing bowl and using Speeds 2 to 4, cream butter until softened. Add the sugar and lemon zest. Mix well, using Speeds 2 to 5, until very light in color, about 2 minutes.
- Combine the oil, lemon juice, eggs, egg yolk, and sour cream in a small bowl. Mix on Speed 1 to combine.
- While mixing on Speeds 1 to 2, gradually add one-third of the dry ingredients to the butter/sugar mixture, and then half of the wet ingredients, alternating until all of the ingredients are added and well mixed.
- Transfer the batter to the prepared cake pan and then place in the preheated oven. Bake until cake is set in the middle and a cake tester comes out clean, about 1 hour and 10 minutes.
- Allow cake to cool in pan on a cooling rack for about 10 to 15 minutes, and then

remove from the pan and immediately wrap in plastic wrap to cool a bit further.

- While the cake is cooling, prepare the lemon icing. Put all of the icing ingredients into a small to medium mixing bowl and using the whisk, mix on Speeds 1 to 3 until completely smooth, adding more sifted sugar or cream to achieve desired consistency.
- Once the cake is mostly cool, place on the cooling rack atop a baking pan (or foil or parchment, something that will catch excess icing). Drizzle or spread over cake as desired. Allow icing to set and cake to cool completely before cutting and serving.

Nutritional information per serving:

Calories 275 (44% from fat) • carb. 36g • pro. 3g
 fat 14g • sat. fat 8g • chol. 71mg • sod. 164mg
 calc. 13mg • fiber 8g

Quick Berry Jam

For those who have a fear of pressure canning, or those who are trying to get through a small batch of seasonal berries, this is the recipe for you. It takes less than 40 minutes from start to finish, and can be spread warm on some toast, or refrigerated for up to 3 weeks.

Makes 1 cup

- 1 1/2 pounds mixed berries**
- 3/8 to 3/4 cup granulated sugar, depending on ripeness and sweetness of fruit and preference**

1 **teaspoon fresh lemon juice**
Pinch kosher salt

1. Prepare berries. If using strawberries, hull and cut into pieces no larger than 1 inch in size. Put all ingredients into a small to medium saucepan and set over medium heat. Stirring occasionally, bring the mixture to a boil. Reduce to a simmer and cook until mixture is thickened. The jam should fully coat the back of a spoon without dripping off to determine if it is thick enough. Depending on the pot being used, and the stove, this could take anywhere from 30 to 40 minutes.

2. Remove from heat and allow to cool for about 10 minutes. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1 until smooth. Transfer to a jar for storage and cool to room temperature. Cover and refrigerate until ready to use. Refrigerator jam is good up to 3 weeks (it must stay chilled).

Nutritional information per tablespoon:

Calories 59 (3% from fat) • carb. 14g • pro. 1g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 11mg
calc. 12mg • fiber 2g

Maple Butter

Serve on top of waffles and pancakes, or even on top of toast, this delicious butter should be served at room temperature.

Makes ½ cup

- ½ **cup unsalted butter, room temperature and cut into 4 pieces**
2½ **tablespoons pure maple syrup**

Pinch fine sea salt

Put the butter in a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 until creamy, about 30 to 40 seconds. Add remaining ingredients and mix until completely combined, another 40 to 50 seconds.

Nutritional information per teaspoon:

Calories 39 (86% from fat) • carb. 1g • pro. 0g
fat 4g • sat. fat 2g • chol. 10mg • sod. 6mg
calc. 2mg • fiber 0g

Simple Fruit Smoothie

This recipe works great with any type of fruit or juice.

Makes 1 serving (about 12 ounces)

- 1** **cup mixed fruit, fresh or frozen**
½ **cup juice (use your favorite)**

1. Put ingredients into a tall cup.
2. Using the hand blender attachment, start blending on Speed 1, gradually increasing to Speed 3 until smooth, about 30 to 45 seconds.
3. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 144 (4% from fat) • carb. 48g • pro. 3g
fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 3mg
calc. 27mg • fiber 5g

Berries and Greens Smoothie

The fat from both the avocado and coconut oil will be sure to keep you from reaching for those mid-morning snacks.

Makes 2 servings (about 16 ounces)

- 1** **cup mixed frozen berries**
½ **avocado, cut into 4 pieces**
½ **cup baby spinach or kale**
1 **tablespoon coconut oil**
1 **cup water**

1. Put all ingredients, in the order listed, into a tall cup.
2. Using the hand blender attachment, start blending on Speed 1, gradually increasing to Speed 3 until smooth, about 1 minute.
3. Serve immediately.

Nutritional information per serving (8 ounces):

Calories 149 (4% from fat) • carb. 11g • pro. 1g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 0mg • sod. 5mg
calc. 16mg • fiber 8g

Mango-Lime Smoothie

For a creamier smoothie, increase the amount of yogurt to ½ cup.

Makes 1 serving (about 8 ounces)

- 1 cup mango, fresh or frozen, cut into 1-inch chunks**
- ⅓ cup plain yogurt**
- 1½ teaspoons fresh lime juice**
- ½ teaspoon grated lime zest**
- ¼ cup cold water (or coconut water)**

1. Put all ingredients, in the order listed, into a tall cup.
2. Using the hand blender attachment, start blending on Speed 1, gradually increasing to Speed 3 until smooth, about 30 to 45 seconds.
3. Serve immediately.

Nutritional information per serving
(when made with full-fat yogurt and water):

*Calories 195 (15% from fat) • carb. 39g
pro. 5g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 10mg
sod. 53mg • calc. 156mg • fiber 3g*

Sweet Protein Smoothie

Nut butter, banana and sweet dates — what's not to like? Plus, the combo is packed with protein that is sure to fill you up.

Makes 1 serving (about 12 ounces)

- 1 banana, cut into 1-inch pieces**
- 1 to 2 fresh dates, pitted**
- 1 tablespoon nut butter**

- 1 scoop (¼ cup) protein powder**
- 1 teaspoon unsweetened cocoa powder**
- ¾ cup unsweetened almond milk**

1. Put all ingredients, in the order listed, into a tall cup.
2. Using the hand blender attachment, start blending on Speed 1, gradually increasing to Speed 3 until smooth, about 30 to 45 seconds.
3. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 240 (52% from fat) • carb. 27g
pro. 23g • fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg
sod. 232mg • calc. 95mg • fiber 5g*

Matcha Latte

No need to bother your barista when you can prepare this coffee shop favorite at home.

Makes 2 servings

- 2 cups milk (any type, or alternative milk)**
- 2 teaspoons matcha powder**
- 1 teaspoon honey or agave, optional**

1. Put the milk into a small saucepan. Set over medium heat and bring to a simmer.
2. Once simmering, remove from heat and add the matcha and sweetener, if using. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1, keeping the blade end of the blending blade just under the surface of the mixture to produce the best froth.

3. Divide between 2 glasses and serve immediately.

Nutritional information per serving
(using nonfat milk):

*Calories 90 (0% from fat) • carb. 13g • pro. 0g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 5mg • sod. 135mg
calc. 300mg • fiber 0g*

Cold Brew Latte

Lattes need not be hot. Cool down with this popular cold brew version. If cold brew is not available, strong black coffee, chilled, can be used.

Makes 1 serving

- ½ cup milk**
- 1 cup cold brew ice, optional**

1. Put ingredients into a tall cup.
2. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1, keeping the blade of the blending shaft just under the surface of the mixture to produce the best froth.
3. Add ice, if desired, and enjoy immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 59 (35% from fat) • carb. 5g
pro. 4g • fat 2g • sat. fat 1g • chol. 9mg
sod. 58mg • calc. 141mg • fiber 0g*

Deviled Eggs

This timeless hors d'oeuvre is welcome at any party or brunch table.

Makes 24 servings

- 12** large, hard-boiled eggs
- ½** cup mayonnaise
- 1½** teaspoons Dijon-style mustard
- 1½** teaspoons fresh lemon juice
- 1** teaspoon Worcestershire sauce
- 1** tablespoon capers, drained
- ½** teaspoon kosher salt
- ¼** teaspoon freshly ground black pepper
- Paprika for garnish**

1. Peel the cooked eggs and carefully slice in half. Place the egg white halves on a clean work surface. Remove yolks and put them into a medium mixing bowl. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1 until yolks are broken up into small pieces, about 45 seconds. Add the remaining ingredients and blend, on Speed 1, until completely smooth. Taste and adjust seasoning as desired.
2. Using either a small spoon, or a piping bag fitted with a star tip, scoop or pipe the yolk mixture into the center of each white. Sprinkle with paprika before serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 54 (70% from fat) • carb. 1g • pro. 3g
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 108mg • sod. 144mg
calc. 15mg • fiber 0g*

Bacon and Swiss Quiche

An American take on the classic French Quiche Lorraine, we substitute bacon for the traditional lardons.

Makes 12 servings

- ½** recipe **Pâte Brisée (page 38)**
- 8** ounces **thick-cut bacon, diced**
- 1** small shallot, **finely chopped**
- 1** cup **half & half**
- 4** large eggs
- Pinch** kosher salt
- Pinch** freshly ground black pepper
- 1** cup **finely shredded Gruyère cheese (or another similar Swiss cheese)**
- 1** **tablespoon thinly sliced chives**

1. Preheat oven to 350°F with one rack in the lower position and one rack in the middle position.
2. Roll out the rested pâte brisée dough and fit into a 9-inch tart pan with removable bottom. Prick the bottom and sides of the dough with the tines of a fork, being sure to not pierce all the way through. Chill until firm, 15 minutes in the freezer, or 30 minutes in the refrigerator. Once chilled, line the dough with foil, and then weigh it down with pie weights (dried beans or rice work just as well). Place the tart pan in the lower position of the preheated oven and bake for 25 minutes, or until the dough no longer looks wet. Carefully remove the foil with weights and then move the shell to the middle rack for an additional 5 minutes, or until lightly browned.

3. Remove and allow to cool completely before filling.
4. In a medium to large skillet, cook the diced bacon until browned and crispy. Remove and transfer to a paper towel-lined plate to drain excess oil. Remove all but about 1 tablespoon of the bacon grease and then return the skillet to the stove. Set over medium-low heat and then add the shallot. Sauté until softened. Remove and allow to cool slightly.
5. Put the half & half, eggs, salt, and pepper into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 until completely combined, about 1 minute; you want to be sure there are no flecks of egg yolk.
6. Place the cooled tart pan onto a rimmed baking sheet (this will make it easier to transfer to the oven). Sprinkle the bacon and shallot evenly on the bottom of the blind-baked tart shell. Pour the half & half/egg batter over the bacon and shallot, and then top with the shredded cheese. Sprinkle the chives on top of the cheese.
7. Carefully place the filled shell on the pan onto the middle rack of the preheated oven. Bake until it is just set around the edges, but still a little jiggly in the center, about 20 to 22 minutes.
8. Remove and allow to cool slightly before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

*Calories 283 (72% from fat) • carb. 8g • pro. 11g
fat 23g • sat. fat 12g • chol. 120mg • sod. 571mg
calc. 76mg • fiber 0g*

Ricotta-Thyme Tart

A very simple tart with only a handful (or two) of ingredients. We keep it simple with just ricotta, herbs and spices, but you can top it with other items, such as microgreens, grilled or sautéed vegetables, etc. If you need a quick appetizer, skip the pastry dough and just make the filling to serve as a dip for veggies or as a spread on toasted baguette slices.

Makes 12 servings

½ **recipe Pâte Brisée (page 38)**

15 to 16 ounces ricotta, strained

¾ **ounce grated Pecorino Romano**

1 teaspoon olive oil

1 teaspoon fresh thyme leaves

½ **teaspoon fresh lemon juice**

Pinch kosher salt

Pinch freshly ground black pepper

1. Preheat oven to 350°F with one rack in the lower position and one rack in the middle position.
2. Roll out the rested pâte brisée dough and fit it into a 9-inch tart pan with removable bottom. Prick the bottom and sides of the dough with the tines of a fork, being sure to not pierce all the way through. Chill until firm, 15 minutes in the freezer, or 30 minutes in the refrigerator. Once chilled, line the dough with foil, and then weigh it down with pie weights (dried beans or rice work just as well). Place the tart pan in the lower position of the preheated oven and bake for 25 minutes, or until

the dough no longer looks wet. Carefully remove the foil with weights and then move the shell to the middle rack for an additional 10 to 15 minutes, or until nicely browned.

3. Remove and allow to cool completely before filling.
4. Put the filling ingredients into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 until completely combined, about 40 seconds.
5. Once the tart shell is completely cool, fill with the ricotta filling. Serve at room temperature.

Nutritional information per serving:

*Calories 173 (67% from fat) • carb. 8g • pro. 6g
fat 13g • sat. fat 8g • chol. 36mg • sod. 170mg
calc. 112mg • fiber 0g*

Spinach Artichoke Dip

A bit of a twist on the standard spinach artichoke dip, for the more grown-up palate. The combination of Gruyère and Parmesan gives the dip a pleasant nuttiness. No special pan required – we found that using a pie plate was the best and quickest way to warm this dish.

Makes 2 cups

Olive oil or nonstick cooking spray

12 ounces cream cheese, cut into 1-inch pieces, room temperature

2 ounces Gruyère cheese, finely grated

1 ounce Parmesan cheese, finely grated

1 garlic clove, finely chopped
½ small shallot, finely chopped
8 ounces frozen chopped spinach, thawed and drained well
1 can (15 ounces) quartered artichoke hearts, drained
2 tablespoons heavy cream
½ teaspoon crushed red pepper

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Lightly coat a 9-inch pie or cake pan with olive oil or nonstick cooking spray; reserve.
2. Put the cream cheese in a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 3 until softened, about 30 seconds. Add remaining ingredients and mix on Speed 1 to fully combine, about 20 seconds.
3. Transfer mixture to the prepared pie/cake pan and transfer to the oven. Bake 20 minutes, and then broil for an additional 6 to 8 minutes, or until top is nicely browned.
4. Serve immediately with pita chips, crusty bread, and crisp vegetables.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 115 (76% from fat) • carb. 3g • pro. 4g
fat 10g • sat. fat 6g • chol. 30mg • sod. 218mg
calc. 71mg • fiber 1g*

Buffalo Chicken Dip

For the big game or the next holiday gathering, this dip is sure to please a hungry crowd. The hand mixer makes quick work of shredding cooked chicken. Use this trick for weekly meal prep; shredded chicken can be the foundation for countless meals.

Makes about 6 cups

- Olive oil or nonstick cooking spray**
- 1 whole roasted chicken, warm, about 3½ pounds**
- 1 celery stalk, cut into small dice**
- 16 ounces (2 standard packages) cream cheese, each package cut into 4 pieces, room temperature**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 6 to 8 tablespoons hot sauce***
- 1 cup crumbled blue cheese**

1. Preheat oven to 375°F with the rack in the middle position. Lightly coat the inside of a 1½-quart baking dish with cooking spray. Reserve.
2. Remove all meat from the roasted chicken (discard skin and bones) and put into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 2 to shred the chicken, about 30 seconds. Once shredded, add the celery, cream cheese, salt, pepper, and hot sauce. Continue to mix on Speed 2 until ingredients are well combined, about 1 minute.

3. Transfer the dip to the prepared baking dish and top with the crumbled blue cheese. Bake for about 40 minutes, until hot and bubbling.
4. Serve with cut veggies, bread pieces, or tortilla chips.

*We developed this recipe to be on the milder side, so either adjust the hot sauce accordingly or serve with some hot sauce on the side, for those who like it extra spicy.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 213 (75% from fat) • carb. 2g • pro. 12g
fat 18g • sat. fat 10g • chol. 69mg • sod. 704mg
calc. 64mg • fiber 0g

Pimento Cheese Spread

This recipe stays pretty close to the beloved Southern dish. It can be spread on crackers or toasted bread, or made as a twist on a grilled cheese sandwich.

Makes about 2 cups

- 4 ounces cream cheese, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- ¼ cup mayonnaise**
- 8 ounces sharp Cheddar, shredded**
- 1 jar (7 ounces) pimentos, drained**
- ½ teaspoon onion powder**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 2 dashes hot sauce**

1. Put the cream cheese in a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 3 until softened, about 30 seconds.

2. Use immediately.
- Add remaining ingredients and mix on Speed 2 to fully combine, about 20 seconds.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 113 (83% from fat) • carb. 1g • pro. 4g
fat 10g • sat. fat 6g • chol. 25mg • sod. 174mg
calc. 101mg • fiber 0g

Guacamole

Our fresh guacamole is perfect for the Sunday game or served alongside quesadillas for a festive dinner.

Makes about 2 cups

- 1 garlic clove, peeled**
- ½ jalapeño, seeded and cut into 1-inch pieces**
- ½ small onion, cut into 1-inch pieces**
- 1 tablespoon fresh cilantro leaves**
- 3 ripe avocados, halved, pitted, flesh scooped from skin and roughly chopped**
- 1 tablespoon fresh lime juice**
- ½ to 1 teaspoon kosher salt**

1. Put all the ingredients, in the order listed, into a medium mixing bowl or a large, wide, measuring cup. Using the hand blender, press the blade of the blending shaft into the avocado pieces and blend on Speed 1 until mixture begins to soften, about 15 to 20 seconds. Continue blending with a gentle up-and-down motion until desired texture is reached, about 20 to 30 seconds longer.

2. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

**Nutritional information per serving
(2 tablespoons):**

Calories 88 (74% from fat) • carb. 5g • pro. 1g
fat 8g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 147mg
calc. 9mg • fiber 4g

Hummus

This hummus is heavy on the sesame flavor, so if you prefer a milder hummus, start with 2 tablespoons of tahini and increase as desired.

Makes about 2 cups

- 1 can (15.5 ounces) chickpeas, rinsed and drained**
- 1/3 cup tahini**
- 1/2 cup cold water, plus more as needed**
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- 2 garlic cloves, peeled**
- 3/4 teaspoon kosher salt**
- 1/2 teaspoon ground cumin**
- Extra virgin olive oil, for finishing**
- Pinch za'atar (optional), for finishing**

1. Put all of the ingredients, in the order listed, into a small mixing bowl, or a large, wide, measuring cup. Using the hand blender attachment, press the blade of the blending shaft into chickpeas while blending on Speed 1. As the mixture starts to blend, increase to Speed 3 and

blend until fully smooth, about 40 to 60 seconds. If a thinner consistency is desired, add water as needed.

2. Taste and adjust seasoning as desired. To serve, drizzle with olive oil and sprinkle with za'atar (if using).

**Nutritional information per serving
(2 tablespoons):**

Calories 56 (47% from fat) • carb. 6g • pro. 2g
fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 80mg
calc. 32mg • fiber 2g

Creamy Mashed Potatoes

This recipe is a bit of a blank canvas. We keep it simple, but it can easily be changed by adding mix-ins or toppings, such as chopped chives or scallions, crispy bacon bits, or grated Cheddar.

Makes about 6 cups

- 2 1/2 pounds Yukon Gold potatoes, peeled and cut into 1-inch pieces**
- 1/2 cup whole milk, room temperature**
- 3 tablespoons unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 3/4 teaspoon kosher salt**
- 1/2 teaspoon freshly ground black pepper**
- 1/2 cup mascarpone cheese or crème fraîche, room temperature**

1. Put the potatoes into a medium to large stockpot; add cold water to cover potatoes by 2 inches. Set over medium-high heat to bring to a boil, and then

reduce to simmer until the potatoes are very soft.

2. Drain the potatoes and return to the pot. Using the beaters, mix on Speeds 1 to 2 to mash to desired consistency, about 30 seconds. Add the remaining ingredients and mix on Speed 2 until fully incorporated.
3. Taste and adjust seasoning according to preference.

Nutritional information per serving (1/2 cup):

Calories 117 (38% from fat) • carb. 16g • pro. 2g
fat 5g • sat. fat 3g • chol. 16mg • sod. 159mg
calc. 35mg • fiber 2g

Mashed Maple Sweet Potatoes

The perfect mix of fall flavors makes this dish a must-have for the holiday table.

Makes about 6 cups

- 3 pounds sweet potatoes or yams, peeled and cut into 1-inch pieces**
- 2 teaspoons kosher salt, divided**
- 4 tablespoons unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 1/4 cup orange juice**
- 1/4 cup maple syrup**
- 1/2 teaspoon ground cinnamon**
- 1/8 teaspoon freshly ground nutmeg**

1. Put potatoes into a medium to large stockpot and cover with water by 2 inches.

2. Add 1 teaspoon of the salt to the pot and place over medium-high heat. Bring water to a boil and allow potatoes to simmer until very tender. Drain water well and put potatoes back in stockpot.
3. Using the hand blender attachment on Speed 2, mash the potatoes directly in the pot to desired consistency.
4. Add the remaining ingredients and mix on Speed 2 until completely incorporated.
5. Taste and adjust seasoning as desired. Serve immediately.

Nutritional information serving (½ cup):

Calories 192 (18% from fat) • carb. 38g • pro. 2g
fat 4g • sat. fat 2g • chol. 10mg • sod. 189mg
calc. 26mg • fiber 5g

Cauliflower Mash

A great alternative to traditional mashed potatoes, plus this recipe is dairy free.

Makes about 4 cups

- 1½ pounds cauliflower, cut into florets, about 6 cups**
- ½ pound Yukon Gold potatoes, peeled and cut into 2-inch pieces**
- 3 tablespoons extra virgin olive oil**
- 1¼ teaspoons kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**

1. Put the cauliflower and potatoes into a medium to large stockpot. Add cold water to cover cauliflower and potatoes by 2 inches. Set over medium-high heat

to bring to a boil, and then reduce to simmer until the vegetables are very soft, about 25 minutes, depending on the stovetop and cookware being used.

2. Once tender, drain the water, return to the pot and set over medium-low heat. Continue to cook until all water has evaporated. Using the hand blender attachment, mix on Speeds 1 to 2 to mash to desired consistency, about 30 seconds. Add the remaining ingredients and blend on Speed 2 until fully incorporated.
3. Taste and adjust seasoning according to preference.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 170 (28% from fat) • carb. 28g • pro. 5g
fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 375mg
calc. 41mg • fiber 6g

Spinach and Feta Soufflé

Soufflés are quite impressive. They grow to a lofty, light, and airy dish that is surprisingly filling. Be sure to serve it right out of the oven for maximum height, and praise!

Makes 8 servings

- 6 tablespoons unsalted butter, divided**
- ½ cup Parmesan, grated, divided**
- 5 large eggs**
- ½ cup unbleached, all-purpose flour**
- 1½ cups whole milk**
- 3 ounces feta, broken into pieces or crumbled**

- ¼ teaspoon plus one pinch sea salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- ⅓ teaspoon freshly ground nutmeg**
- ¼ teaspoon grated lemon zest**
- 4 cups well-packed, fresh spinach**
- ¼ teaspoon cream of tartar**

1. Preheat oven to 325°F.
2. Generously butter a 2-quart soufflé dish thoroughly with 1 tablespoon of butter. Sprinkle ¼ cup of Parmesan in the dish so that the bottom and sides are coated. Shake out any excess. Wipe the rim of the dish with a paper towel to ensure that no butter or cheese is on it; reserve.
3. Separate eggs, placing each in separate large mixing bowls. Break up yolks with a fork. Reserve both.
4. Place remaining butter in a saucepan over medium-low heat. Once butter is melted, stir flour into pan for 2 to 3 minutes in order to cook off any raw flour taste. Using the beaters, mix the butter/flour mixture directly in the pan on Speeds 2 to 3, while slowly adding the milk. Once all the milk is added, continue mixing, increasing to Speed 6 until a smooth and homogenous consistency is achieved. Remove from heat and beat in remaining Parmesan and feta, ¼ teaspoon salt, pepper, nutmeg and lemon zest.
5. Spoon a small amount of the milk mixture into the yolks while simultaneously mixing on Speed 1. Continue mixing in the remaining mixture, one-third at a time. Stir in the spinach; reserve.

6. Replace the beaters in the hand mixer with the whisk. Starting on Speed 1, begin to whip the egg whites. After 1 to 2 minutes, once the whites begin to show some bubbles around the edges, gradually raise speed to 3. Once the whites begin to foam, add the remaining salt and the cream of tartar. Gradually increase to Speed 7, until medium-stiff peaks are achieved.
7. Mix ½ cup of the egg whites into the spinach mixture until evenly combined. Continue by carefully folding in egg whites with a large rubber spatula. Don't over-fold.
8. Pour mixture into prepared dish and gently smooth the top to ensure an even rise. Bake in the middle of preheated oven until golden and just set, about 45 to 50 minutes.
9. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 208 (64% from fat) • carb. 9g • pro. 9g
fat 15g • sat. fat 8g • chol. 167mg • sod. 416mg
calc. 175mg • fiber 1g*

Sweet Potato Biscuits

Sweet potato lends moisture for supremely light and tender biscuits. We love these warm with butter and a simple drizzle of honey or maple syrup.

Makes 12 biscuits

- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 2½ teaspoons baking powder**
- ½ teaspoon baking soda**

- 2 teaspoons granulated sugar**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 6 tablespoons cold, unsalted butter, cut into ½-inch cubes**
- ¾ cup cooked mashed or puréed sweet potato (about 1 small sweet potato)**
- ½ cup buttermilk, cold**
- Nonstick cooking spray**
- Heavy cream, for brushing biscuits**

1. Preheat oven to 400°F with the rack in the middle position.
2. Sift the flour, baking powder, baking soda, sugar, and salt into a large mixing bowl. Add the cold butter. Using the beaters, begin to mix on Speed 1, pressing the beaters into the cubes of butter to cut them into the flour. Gradually increase to Speed 3. Mix until only pea-sized pieces of butter remain.
3. Add the sweet potato and buttermilk. Continue to mix until just combined, 15 to 30 seconds. The dough will be shaggy.
4. Turn out the dough onto a lightly floured surface. Roll out the dough, or press with floured hands, into a rectangle. Fold the dough in half and roll/press out again, repeating this process 3 or 4 times (folding creates layers in the dough). At last, roll the dough into a rectangle of ¾-inch thickness. Use a 2½-inch round cutter to cut out 12 biscuits, pressing together scraps if necessary.
5. Arrange the biscuits tightly in 3 rows of 4 on a parchment-lined sheet pan. Brush the tops with heavy cream. Bake

biscuits until puffed and golden, 20 to 22 minutes.

6. Allow biscuits to rest for 5 minutes. Pull apart and serve warm.

Nutritional information per biscuit:

*Calories 145 (36% from fat) • carb. 19g • pro. 3g
fat 6g • sat. fat 4g • chol. 15mg • sod. 197mg
calc. 470mg • fiber 1g*

Popovers

Light and airy, these are best served hot out of the oven.

Makes 6 popovers

Softened butter for greasing the pan

- 3 tablespoons unsalted butter**
- 1 cup whole milk**
- 3 large eggs, room temperature**
- 1 cup unbleached, all-purpose flour, sifted**
- ½ teaspoon kosher salt**

1. Preheat oven to 450°F with the rack in the lower third position. Heavily butter a popover pan with softened butter. Reserve.
2. Put the 3 tablespoons of butter and milk in a small saucepan set over medium-low heat. Warm until butter has melted; remove and cool to room temperature.
3. Put the eggs into a large mixing bowl. Add the cooled butter/milk mixture. Using the beaters, begin to mix on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, until well combined. Add the flour and salt and mix,

gradually increasing to Speed 5. Mix for about a minute longer, or until the batter is completely smooth, with no visible lumps.

4. Evenly divide the batter among the 6 cups of the buttered popover pan (it will fill each to about ½ to ¾ full). Put pan directly on the oven rack and bake for 35 minutes, or until very deeply browned and puffed. Do not open oven door while popovers are baking or they may deflate.
5. Remove from oven and carefully unroll from pan. Serve immediately.

NOTE: Popovers are easily adaptable. You can make them cheesy (stir ¼ cup finely shredded cheese into the batter), herby (1½ teaspoons of herbes de Provence or 2 tablespoons of fresh chives), or sweet (once out of oven, brush with melted butter and sprinkle with cinnamon sugar).

Nutritional information per popover:

Calories 183 (46% from fat) • carb. 17g • pro. 7g
fat 9g • sat. fat 5g • chol. 128mg • sod. 146mg
calc. 60mg • fiber 1g

Cheese Calzones

We use our own pizza dough recipe, but if you want to save time, store-bought dough works just as well.

Makes 6 individual calzones

- 15–16 ounces whole-milk ricotta, drained well**
- 2 garlic cloves, finely chopped**
- 2 ounces (½ cup) grated Parmesan**

- ¼ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- Pinch crushed red pepper flakes**
- 3 tablespoons fresh basil, thinly sliced or torn into small pieces**
- 2 ounces shredded mozzarella**
- 1 recipe (1½ pounds) Pizza/Focaccia Dough (page 37)**
- Unbleached, all-purpose flour (for dusting)**
- Cornmeal (for dusting)**
- Water, for sealing the dough**
- Olive oil, for brushing calzones**

1. Preheat oven to 500°F. If you have a pizza stone, place the stone on the oven rack and preheat. Once the oven comes to temperature, let stone heat for an additional 30 minutes. This will add an extra crispiness to your calzones.
2. In a large bowl, combine the ricotta, garlic, Parmesan, salt, pepper, and crushed red pepper. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 to fully combine.
3. Lightly dust work surface with flour. Divide the dough into six equal pieces. Lightly cover with plastic wrap until using.
4. Roll one piece into a circle about 6 inches in diameter. Spread a generous ½ cup of filling onto the bottom half of the dough circle, leaving a 1-inch border. Top with a sprinkle of the basil and 2 tablespoons of the mozzarella. Using your fingers, or a small pastry brush, wet the outer edge of the dough with water. Fold top half over the filling and press the edges

of the dough together. Crimp the edges all around to fully seal. Using a sharp knife, cut 2 small slits into the top of the calzone to allow steam to escape while baking. Reserve on a cornmeal-dusted baking sheet and repeat with remaining rounds.

5. Using a pizza peel or a large turner, transfer prepared calzones to the preheated pizza stone (if you are not using a pizza stone, just keep the calzones on the cornmeal-dusted baking sheet). Bake in preheated oven for about 18 to 20 minutes, or until fully browned. Let cool slightly before serving.

Nutritional information per calzone:

Calories 473 (36% from fat) • carb. 56g • pro. 21g
fat 10g • sat. fat 10g • chol. 44mg • sod. 1091mg
calc. 278mg • fiber 2g

Basic Tomato Sauce

A simple and delicious sauce.

Makes about 7 cups

- 2 tablespoons extra virgin olive oil**
- 2 large garlic cloves, peeled**
- 2 cans (28 ounces each) whole, peeled tomatoes**
- 10–15 fresh basil leaves**
- 1 teaspoon kosher salt**

1. Put olive oil into a medium saucepan over medium heat. When oil is hot, add garlic and cook until lightly golden and fragrant, 2 to 3 minutes. Add tomatoes, cover and reduce heat to simmer, stirring frequently,

until sauce is reduced slightly and thickened, about 20 to 25 minutes.

2. Remove sauce from heat. Discard garlic cloves if desired. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1, using a gentle up-and-down motion. Increase to Speed 2 until smooth, about 1½ minutes, or until desired consistency is achieved.
3. Tear up basil and add to sauce. Add salt, taste and adjust seasoning as needed.

Nutritional information per serving (½ cup sauce):

Calories 58 (43% from fat) • carb. 7g • pro. 1g
fat 3g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 557mg
calc. 28 mg • fiber 1g

Bright Greens Soup

The potatoes add a false creaminess to this yummy, blended soup that is a perfect springtime lunch.

Makes about 5 cups

- 3 tablespoons olive oil, divided
- 1 medium onion, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- ¾ teaspoon kosher salt, divided
- Pinch freshly ground black pepper
- 3 cups chicken or vegetable broth, low sodium (be sure it is light in color. Some vegetable broths can be dark brown, and this will make the finished soup dark)
- 8 ounces Yukon Gold potatoes, peeled and cut into 1-inch pieces
- 10 ounces baby spinach

- 2 ounces watercress (optional. If you cannot find watercress, or wish not to use it, you can substitute additional spinach in its place)

Pinch ground nutmeg

- 2 tablespoons fresh lemon juice

1. Put the oil into a medium stockpot or large saucepan set over medium-low heat. Once hot, add the onion and garlic with a pinch of the salt and pepper. Cook until softened and fragrant, about 4 minutes.
2. Add the broth and the potatoes. Increase heat to high to bring to a boil. Once boiling, reduce to a simmer and cook, partially covered, until potatoes are soft, about 12 to 15 minutes.
3. Remove the pot from the heat and stir in the spinach and watercress. Stir until wilted and then add the nutmeg and lemon juice.
4. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, until smooth. If using a larger saucepan, tilt the pan to one side, away from you, to ensure that the protective guard of the blade is fully submerged to prevent splatter.
5. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 135 (54% from fat) • carb. 12g • pro. 4g
fat 9g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 760mg
calc. 79mg • fiber 3g

Winter White Bean Soup

A rich and creamy soup, serve with a nice, crusty loaf of bread.

Makes about 6 cups

- 4 slices bacon, finely chopped
- 1½ teaspoons olive oil, divided
- 1 garlic clove, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 1 celery stalk, chopped
- ½ teaspoon kosher salt, divided
- 1 tablespoon dry white wine, or vermouth
- 2 cans (15.5 ounces each) cannellini beans, drained, or 1 pound dried, soaked overnight*
- 1 rosemary sprig
- 1 bay leaf
- Pinch freshly ground black pepper
- 4 cups chicken or vegetable broth, low sodium (be sure it is light in color. Some vegetable broths can be dark brown, and this will make the finished soup dark)
- Grated Parmesan for garnish

1. Put the bacon into a medium stockpot or large saucepan set over medium heat. Cook until crispy. Remove and reserve.
2. When bacon is done cooking and has been reserved, reduce the heat to medium low. Add the olive oil. Once hot, add the chopped vegetables with a pinch of the salt to the pot. Sauté until softened, about 4 to 6 minutes. Add the

wine/vermouth, stirring to deglaze the pan (picking up the brown bits from the bottom of the pan and working them into the mixture); let cook until fully evaporated. Add the beans, rosemary, bay leaf, remaining salt and pepper and stir to mix. Heat until beans are warmed through, about 4 to 5 minutes. Add the broth and increase the heat to bring to a boil. Once boiling, reduce heat and simmer, partially covered, for about 60 to 75 minutes. Remove the rosemary sprig and bay leaf.

3. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, until smooth. If using a larger saucepan, tilt the pan to one side, away from you, to ensure that the protective guard of the blade is fully submerged to prevent splatter.

4. Taste and adjust seasoning as desired. Garnish with a sprinkling of the cooked bacon and grated Parmesan.

*When using soaked, dried beans, you may need to add more broth and a bit more salt as well.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 245 (9% from fat) • carb. 36g • pro. 18g
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 500mg
calc. 119mg • fiber 13g

Lemon Thyme Shortbread

While thyme may seem like an unlikely ingredient for a sweet cookie, you will quickly learn why these are so popular.

Makes about 3 dozen cookies

Cookie Dough:

- 1¾ cups unbleached, all-purpose flour
- ½ teaspoon kosher salt
- 16 tablespoons (2 sticks; ½ pound) European style, unsalted butter, cut into 8 pieces, room temperature
- ⅓ cup granulated sugar
- ⅓ cup confectioners' sugar, sifted
- 2 large egg yolks, room temperature
- 1 to 2 tablespoons fresh thyme leaves
- 2 tablespoons grated lemon zest

Lemon Icing:

- ½ cup confectioners' sugar, sifted
- 2 tablespoons heavy cream
- 2 teaspoons fresh lemon juice
- Pinch fine sea salt

1. Put the flour and salt into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, about 30 seconds. Reserve.
2. Put the butter into a large mixing bowl. Mix on Speeds 2 to 3 until creamy, then add the sugars. Mix on Speeds 2 to 3 until light, then add the egg yolks and mix until combined. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until evenly mixed. Add the thyme and lemon zest and gently mix into dough.

3. Divide dough into two discs. Wrap in wax paper/parchment, then wrap well in plastic wrap, and refrigerate overnight.
4. Take dough out of fridge to soften slightly. Preheat oven to 350°F with two racks in the lower and upper middle thirds of the oven. Line two rimmed baking sheets with parchment paper.
5. Roll dough out to ¼-inch thickness and use a 1½-inch round cutter to form small discs. Put onto baking sheets and chill for about 10 minutes.
6. Bake chilled cookies for about 12 minutes, until just browned around the edges, rotating pans if necessary. Cool cookies completely.
7. While cookies are cooling, prepare the icing. Put all of the ingredients into a medium mixing bowl and mix on Speed 1 until very smooth. If the icing appears to be too thick, add more cream, 1 teaspoon at a time. If it appears to be too thin, add more confectioners' sugar, 1 teaspoon at a time. Spread on top of cooled cookies as desired.

**Nutritional information per cookie
(with ½ teaspoon icing):**

Calories 89 (56% from fat) • carb. 9g • pro. 1g
fat 5g • sat. fat 3g • chol. 25mg • sod. 32mg
calc. 2mg • fiber 0g

Strawberry Sandwich Cookies

The great part about these cookies is that you can enjoy the taste of summer fruit any time of year, thanks to the intense flavor in freeze-dried strawberries. Adjust the amount in the filling if a richer strawberry flavor is desired.

Makes about 2 dozen sandwich cookies

Cookie Dough:

- 1¾ cups unbleached, all-purpose flour**
- ½ teaspoon kosher salt**
- 16 tablespoons (2 sticks; ½ pound) European style, unsalted butter, cut into 8 pieces, room temperature**
- ⅓ cup granulated sugar**
- ¼ cup confectioners' sugar, sifted**
- ½ teaspoon pure vanilla extract**
- 1 cup freeze-dried strawberries, finely ground and sifted***
- 2 large egg yolks, room temperature**

Strawberry Filling:

- 4 tablespoons unsalted butter, room temperature**
- 2 ounces cream cheese, room temperature**
- 2 cups confectioners' sugar, sifted**
- Pinch kosher salt**
- 2 tablespoons whole milk, room temperature**
- ¼ teaspoon pure vanilla extract**
- ½ cup freeze-dried strawberries, finely ground and sifted***

1. Prepare the cookie dough. Put the flour and salt into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, about 30 seconds. Reserve.
2. Put the butter into a large mixing bowl. Mix on Speeds 2 to 3 until creamy, then add the sugars and vanilla extract. Mix on Speeds 2 to 3 until light, then add the egg yolks and mix until combined. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until evenly mixed. Add the ground strawberries and mix until fully combined.
3. Divide dough into two discs. Wrap in wax paper/parchment, then wrap well in plastic wrap. Refrigerate overnight.
4. Take dough out of fridge to soften slightly. Preheat oven to 350°F with two racks in the lower and upper thirds of the oven. Line two rimmed baking sheets with parchment paper.
5. Roll dough out to ¼-inch thickness and use a 1½-inch round cutter to form small discs. Put onto baking sheets and chill for about 10 minutes.
6. Bake chilled cookies for about 12 minutes, until just set, rotating pans if necessary – you want to avoid browning of any kind. Cool cookies completely.
7. While cookies are cooling, prepare the filling. Put the butter and cream cheese into a large mixing bowl. Again, using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 to soften and fully combine, about 1 minute. Add the sugar, salt, milk, and vanilla extract and mix on Speeds 1 to 3 until light and fluffy. Add the ground strawberries and mix on Speed 1 until fully incorporated.

8. Once cookies are fully cooled, scoop filling onto the bottom of one cookie, about 1 tablespoon, and then top with another cookie to make a sandwich. Repeat with remaining cookies.

*A spice or coffee grinder is the best way to achieve the finest grind.

Nutritional information per cookie sandwich:
Calories 201 (47% from fat) • carb. 25g • pro. 1g
fat 10g • sat. fat 7g • chol. 43mg • sod. 57mg
calc. 8mg • fiber 1g

Buckwheat Chocolate Chunk Cookies

The nuttiness of the buckwheat is a perfect match for chunks of bittersweet chocolate.

Makes about 4 dozen cookies

- 1½ cups unbleached, all-purpose flour**
- ¾ cup buckwheat flour (or may substitute whole-wheat flour)**
- 1 teaspoon baking soda**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon espresso powder**
- 16 tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 1 cup packed light brown sugar**
- ½ cup granulated sugar**
- 2 large eggs, room temperature**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**
- 2 cups chopped bittersweet chocolate**
- 2 Flaked sea salt, for sprinkling**

1. Put the flours, baking soda, salt, and espresso powder into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, at least 30 seconds. Reserve.
2. Put the butter into a large mixing bowl. Mix, starting at Speed 1 and increasing to Speed 3, until light and creamy. Add the sugars and mix on Speeds 2 to 4 until very light, scraping down the sides of the bowl as necessary, where it seems that much of the sugar has dissolved into the butter, about 2 minutes. Add the eggs, one at a time, mixing on Speed 2, and then the vanilla extract. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until just combined, and then add the chopped chocolate and mix on Speed 2 until evenly incorporated.
3. Scoop the dough into even, golf ball-sized rounds and place on a parchment-lined tray or baking sheet. Wrap well and allow to chill for a minimum of 1 hour, or up to overnight.
4. Preheat oven to 350°F with racks in the lower and upper thirds of the oven. Line two baking sheets with parchment paper.
5. Once the oven has preheated, place the chilled dough onto the baking sheets and bake until just browned and set at the edges, about 15 minutes. Remove and immediately sprinkle baked cookies with a pinch of flaked sea salt. Allow pans to cool prior to baking remaining dough.

Nutritional information per cookie:

Calories 137 (48% from fat) • carb. 17g • pro. 2g
fat 8g • sat. fat 4g • chol. 18mg • sod. 78mg
calc. 3mg • fiber 1g

Crunchy Peanut Butter Chip Cookies

Using a mixture of creamy peanut butter and shelled, roasted peanuts makes each bite of these tender cookies packed full of peanut flavor.

Makes about 5 dozen cookies

- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon baking powder**
- ¼ teaspoon baking soda**
- 16 tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 1½ cups creamy peanut butter, preferably unsweetened (both traditional and natural styles work well, just be sure to fully stir the natural to prevent separation)**
- 1 cup packed light brown sugar**
- ½ cup granulated sugar**
- 2 large eggs, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 1 cup roasted, unsalted peanuts**
- ½ cup miniature chocolate chips**
- Turbinado sugar mixed with flaked sea salt, for sprinkling**

1. Preheat oven to 350°F with racks in the lower and upper thirds of the oven. Line two baking sheets with parchment paper.
2. Put the flour, salt, baking powder, and soda into a medium mixing bowl. Using

the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, at least 30 seconds. Reserve.

3. Put the butter and peanut butter into a large mixing bowl. Mix, starting at Speed 2 and increasing to Speed 5, until homogenous, about 2 minutes. Scrape down the sides of the bowl and then add the sugars. Mix on Speeds 2 to 4 until very light, where it seems that much of the sugar has dissolved into the butter/peanut butter, about 2 minutes. Add the eggs, one at a time, mixing on Speeds 2 to 3, and then the vanilla extract. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until just combined, and then add the peanuts and chocolate chips. Mix on Speed 2 until evenly combined.
4. Scoop the dough into evenly sized, golf-ball rounds and place on a parchment-lined tray or baking sheet. Press each round down with a fork and then sprinkle with the sugar and flaked sea salt.
5. Bake in the preheated oven until just set at the edges, about 12 to 15 minutes. Allow pans to cool before baking remaining dough.

Nutritional information per cookie:

Calories 124 (57% from fat) • carb. 11g • pro. 3g
fat 8g • sat. fat 3g • chol. 15mg • sod. 70mg
calc. 7mg • fiber 1g

Ginger Cookies

Not your ordinary ginger cookie. We up the zing with chopped, crystalized ginger in these chewy and spicy treats.

Makes about 2½ dozen cookies

- 2¼ cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 teaspoon baking soda**
- 1 tablespoon ground ginger**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- ½ teaspoon ground allspice**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ¼ cup finely chopped crystalized ginger**
- 12 tablespoons (1½ sticks) unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- ¼ cup molasses**
- ¾ cup packed light brown sugar**
- ¼ cup granulated sugar**
- 1 large egg, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- ⅓ cup turbinado sugar, for rolling**

1. Preheat oven to 350°F with racks in the lower and upper thirds of the oven. Line two baking sheets with parchment paper.
2. Put the flour, baking soda, spices, and salt into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, at least 30 seconds. Add the chopped ginger and mix on Speed 1 to coat; reserve.

3. Put the butter and molasses into a large mixing bowl. Mix, starting at Speed 2 and increasing to Speed 5, until homogenous, about 2 minutes. Scrape down the sides of the bowl and then add the sugars. Mix on Speeds 2 to 4 until very light, where it seems that much of the sugar has dissolved into the butter/molasses, about 2 minutes. Add the egg, mixing on Speeds 2 to 3, and then the vanilla extract. Add the dry ingredients and mix on Speed 2 until just combined.
4. Put the turbinado sugar into a shallow bowl or baking pan.
5. Scoop the dough into evenly sized, golf-ball rounds. Roll in the turbinado sugar and then place the sugared dough on a parchment-lined tray or baking sheet. Gently press each round down with the bottom of a clean glass.
6. Bake in the preheated oven until just set at the edges, about 12 to 15 minutes. Allow pans to cool before baking remaining dough.

Nutritional information per cookie:

*Calories 96 (23% from fat) • carb. 18g • pro. 1g
fat 2g • sat. fat 2g • chol. 12mg • sod. 99mg
calc. 10mg • fiber 0g*

No-Bake Keto Bites

Packed full of good-for-you fat and protein, just one of these bites will fill you up and keep you energized.

Makes 16 bites

- ½ cup almond butter**
- 2 tablespoons coconut oil**
- 2 tablespoons chia seeds**
- 1 cup shredded, unsweetened coconut**
- 1 tablespoon cocoa powder**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- 2 teaspoons granulated monk fruit sweetener or ½ teaspoon granulated stevia**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon ground cinnamon**

1. Put all of the ingredients into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 1 to 3 until completely incorporated, about 1 minute.
2. Scoop the dough into desired-size pieces and form into balls (gloves are recommended). Chill in the refrigerator for a minimum of 30 minutes, or in the freezer for 10 minutes before enjoying.

Nutritional information per bite:

*Calories 148 (58% from fat) • carb. 6g • pro. 3g
fat 10g • sat. fat 5g • chol. 0mg • sod. 39mg
calc. 47mg • fiber 2g*

Edible Cookie Dough (with variations)

Eat that dough guilt free (well, egg free!) with one of our edible cookie dough recipes. There are gluten-free options, as well as a kid-favorite snickerdoodle. Eat by the scoop, or even crumble into vanilla ice cream; there are so many possibilities.

Makes 3½ cups

- 8** **tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 4 pieces, room temperature**
- ⅔** **cup packed light brown sugar**
- ⅓** **cup granulated sugar**
- 2** **tablespoons milk (any fat variety or nondairy alternative)**
- 1** **tablespoon pure vanilla extract**
- 1½** **cups unbleached, all-purpose flour (you can substitute a gluten-free, all-purpose flour blend)**
- ½** **teaspoon kosher salt**
- 1** **cup semisweet chocolate chips**

1. Put the butter and sugars into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 4 until very light and creamy, about 2 minutes. Stop to scrape down sides of bowl as needed.
2. While mixing on Speed 2, add the milk and vanilla extract. Add the flour and salt and mix on Speed 2 until completely combined. Add the chips and mix on Speed 2.

3. Scoop the dough into desired-size pieces. While the dough can be eaten right away, it is best eaten chilled.

Variations:

Snickerdoodle:

Add ½ teaspoon ground cinnamon and do not add the chocolate chips. Scoop into tablespoon-size balls and roll in cinnamon sugar.

Oatmeal Cranberry:

Add ½ cup rolled oats and ¼ teaspoon ground cinnamon with the flour. Substitute dried cranberries for the chocolate chips.

Nutritional information per serving (1 tablespoon, Chocolate Chip):

Calories 55 (41% from fat) • carb. 8g • pro. 0g
fat 3g • sat. fat 2g • chol. 4mg • sod. 22mg
calc. 2mg • fiber 0g

Nutritional information per serving (1 tablespoon, Snickerdoodle):

Calories 42 (35% from fat) • carb. 6g • pro. 0g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 21mg
calc. 1mg • fiber 0g

Nutritional information per serving (1 tablespoon, Oatmeal Cranberry):

Calories 49 (32% from fat) • carb. 8g • pro. 0g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 4mg • sod. 22mg
calc. 1mg • fiber 0g

Bittersweet Espresso Brownies

Rich and fudgy, these brownies are for the true chocolate lover.

Makes 16 brownies

- Nonstick cooking spray**
- ¾** **cup (1½ sticks) unsalted butter, cubed**
- 4** **ounces unsweetened chocolate, chopped**
- 4** **ounces bittersweet chocolate, chopped**
- 2** **tablespoons cocoa powder**
- 2** **teaspoons espresso powder**
- ½** **cup unbleached, all-purpose flour**
- ¾** **teaspoon kosher salt**
- 3** **large eggs, room temperature**
- 1½** **cups granulated sugar**
- 2** **teaspoons pure vanilla extract**

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Lightly coat a 9-inch square baking pan with nonstick cooking spray and line with parchment paper; reserve.
 2. Put the butter and both chocolates into a heatproof bowl and place over a pot of simmering water. Once the butter/chocolate mixture is almost completely melted, stir in cocoa powder and espresso powder. When chocolate is completely melted, stir in flour and salt; set aside to cool to room temperature.
 3. Put the eggs into a large mixing bowl. Using the beaters, beat the eggs, on
-

Speed 2, to break them up slightly, then gradually add the sugar. Increase to Speed 4 and mix until light and thickened, about 2 to 3 minutes. Add the vanilla extract and mix until well combined. Add the cooled chocolate mixture into the egg mixture and gently mix on Speed 1, until the batter is no longer streaky, but be sure not to add too much air. Pour the batter into prepared pan. Tap pan on the counter a few times to remove any air bubbles.

4. Bake in the preheated oven for 25 to 30 minutes, or until edges are just dry. Cool completely before cutting and serving.

Nutritional information per brownie:

Calories 249 (54% from fat) • carb. 28g • pro. 3g
fat 16g • sat. fat 10g • chol. 57mg • sod. 120mg
calc. 12mg • fiber 2g

Blonde Brownies (Blondies)

Often the sweeter, and obviously lighter, cousin of the brownie, this recipe is rather traditional, but it can easily be altered by changing the type of chips or nuts to make it your own.

Makes 24 blonde brownies

- Unsalted butter, softened, or nonstick cooking spray**
- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 1½ teaspoons kosher salt**
- ½ teaspoon ground cinnamon**
- 16 tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cubed, room temperature**

- ½ cup granulated sugar**
- 1 cup packed light brown sugar**
- 3 large eggs, room temperature**
- 1 tablespoon pure vanilla extract**
- 1½ cups bittersweet chocolate, chopped**
- 1 cup white chocolate chips**
- 1 cup walnuts**

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Lightly coat a 13 x 9-inch baking pan with softened butter or nonstick cooking spray; line with parchment paper. Reserve.
2. Put the flour, salt, and cinnamon into a medium bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 for about 20 seconds, or until fully combined, reserve.
3. Put the butter into a large mixing bowl. Using Speed 3, beat until lightened, about 30 seconds. Gradually add both sugars and beat on Speed 4 until lightened, another 30 seconds to 1 minute. Reduce to Speed 3 and add the eggs, one at a time, and the vanilla extract; mix until well combined. Reduce to Speed 1 and slowly add the dry ingredients. Once almost fully mixed, add the chopped chocolate, chips, and nuts.
4. Transfer mixture to the prepared pan. Bake in the preheated oven until edges are set and lightly browned, about 30 to 35 minutes. The brownies should be fully cooled before cutting.

Nutritional information per blonde brownie:

Calories 320 (48% from fat) • carb. 39g • pro. 3g
fat 18g • sat. fat 10g • chol. 45mg • sod. 150mg
calc. 10mg • fiber 1g

Blueberry Crumble Bars

When you cannot decide between a cookie and a crumble, this dessert satisfies both cravings.

Makes 12 servings

Nonstick cooking spray

Crust:

- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 4 pieces, room temperature**
- ¼ cup packed light brown sugar**
- 2 tablespoons granulated sugar**
- 1¼ cups unbleached, all-purpose flour**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ Pinch ground cinnamon**

Filling:

- ¼ cup granulated sugar**
- ¼ cup packed light brown sugar**
- 2 tablespoons tapioca starch**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ¼ Pinch ground cinnamon**
- ¼ Pinch ground ginger**
- ¼ teaspoon pure vanilla extract**
- 4 cups fresh blueberries**

Topping:

- ¾ cup unbleached, all-purpose flour**
- ½ cup rolled oats (not quick cooking)**
- ½ cup packed light brown sugar**
- ½ teaspoon ground cinnamon**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 6 tablespoons unsalted butter, cubed, cold**

1. Lightly coat a 9-inch square baking pan with nonstick cooking spray and line with parchment paper; reserve.
2. Prepare the crust. Put the butter and sugars into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 3 until creamy. Add the remaining crust ingredients and mix on Speed 2 until combined. Transfer the crust mixture into the prepared pan and press down firmly to pack into the bottom of the pan. Chill in refrigerator until firm.
3. While the crust is chilling, prepare the filling. Put the sugars, starch, salt, and spices into a large mixing bowl; using the beaters, mix on Speed 1 to combine. Add the vanilla extract and blueberries and stir until blueberries are well coated. Then mix on Speed 1 until about half of the blueberries have burst open, about 2 minutes. Reserve.
4. Put all of the topping ingredients, except for the butter, into a medium mixing bowl. Mix on Speed 1 to combine. Add the butter and mix on Speed 2 until large crumbs form.
5. Once the crust has sufficiently chilled, preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. When the oven is preheated, bake until crust is firm and golden at the edges, about 20 minutes. Remove and spread filling on top of the hot, baked crust and return to the oven for an additional 15 minutes, or until it's bubbling at the edges. Cover evenly with the crumb topping and return to the oven for a final 15 minutes. The bars

are done when the topping is evenly browned.

6. Cool completely prior to cutting and serving.

Nutritional information per bar:

Calories 282 (41% from fat) • carb. 39g • pro. 3g
fat 13g • sat. fat 8g • chol. 35g • sod. 143mg
calc. 4mg • fiber 2g

Golden Layer Cake

The go-to cake recipe for all of the “yellow cake” lovers out there. This goes well with just about any filling and frosting, but we especially love it with our summer-inspired Berries and Cream Frosting (recipe follows).

Makes two 9-inch layers (16 servings)

Nonstick cooking spray

- 3 cups cake flour, not self-rising**
- 1¾ cups granulated sugar**
- 1 tablespoon baking powder**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- 2 large eggs, room temperature**
- 2 large egg yolks, room temperature**
- 1½ cups buttermilk, room temperature**
- 2 teaspoons pure vanilla extract**
- 1 cup vegetable oil**

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Spray two 9-inch cake pans with nonstick cooking spray and line the bottoms with parchment paper. Reserve.

2. Put the flour, sugar, baking powder, and salt together into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, a minimum of 30 seconds. Reserve.
3. Put the eggs, yolks, buttermilk, and vanilla extract together into a medium bowl. Mix on Speed 3.
4. Reduce to Speed 2, gradually add the oil to the dry ingredients and mix until combined, then increase to Speeds 4 to 5 and mix until completely homogenous, about 1½ minutes.
5. Gradually add the egg/buttermilk mixture and mix on Speed 2 until completely combined.
6. Divide batter between the two prepared cake pans. Tap gently on the countertop to remove bubbles and place in preheated oven. Bake until the center springs back to the touch and a cake tester comes out clean when inserted in the center, about 25 minutes.
7. Remove from oven, cool in pans on a wire rack until cool to the touch, then transfer cakes to a wire cooling rack to cool completely before frosting.

Nutritional information per serving (unfrosted):

Calories 324 (42% from fat) • carb. 43g • pro. 4g
fat 16g • sat. fat 2g • chol. 47mg • sod. 225mg
calc. 52mg • fiber 0g

Berries and Cream Frosting

The flavor, and color, can be adjusted by the number of freeze-dried berries that are used in the recipe. Start with ½ cup and then add more as desired.

Makes about 3 cups, enough to frost one 9-inch layer cake (16 servings)

- 8 **tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 8 pieces, room temperature**
 - 4 **ounces cream cheese, cut into 4 pieces, room temperature**
 - 4 **cups (1 pound) confectioners' sugar, sifted**
 - ¼ **teaspoon kosher salt**
 - ¼ **cup whole milk or heavy cream**
 - 2 **tablespoons light corn syrup (optional, if a shiny finish is desired)**
 - ½ **cup freeze-dried berries, preferably raspberries or strawberries, or a mix of the two, finely ground (using a spice grinder works best for this task) and sifted**
1. Put the butter and cream cheese into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 4 to lighten and combine, about 2 minutes. Add the confectioners' sugar and salt and mix until fully combined, about 1 minute.
 2. While mixing on Speed 1, gradually add the milk (or cream) and continue to mix until lightened. If using light corn syrup, mix in at this time as well, using Speed 1.

3. Add the finely ground, sifted berries and mix to desired consistency. Use immediately.

NOTE: If not using immediately, cover with a damp towel and plastic wrap and keep at room temperature until ready to use.

Nutritional information per serving (3 tablespoons):

*Calories 214 (34% from fat) • carb. 35g • pro. 1g
fat 8g • sat. fat 5g • chol. 23mg • sod. 62mg
calc. 6mg • fiber 0g*

Deep Chocolate Layer Cake

Frost this moist chocolate cake with our Cream Cheese Frosting on page 32.

Makes two 9-inch cakes (16 servings)

- Unsalted butter, softened, or nonstick cooking spray**
- 6 **ounces bittersweet chocolate, chopped**
- ¾ **cup cocoa powder, Dutch process, sifted**
- 2 **teaspoons espresso powder**
- ½ **teaspoon baking soda**
- 1 **cup boiling water**
- 2½ **cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 **cup granulated sugar**
- ½ **cup packed light brown sugar**
- 1 **teaspoon baking powder**
- ¾ **teaspoon kosher salt**
- 1 **cup vegetable oil**
- 1 **cup buttermilk, room temperature**
- 4 **large eggs, lightly beaten, room temperature**

2 **teaspoons pure vanilla extract**

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Grease two 9-inch round cake pans with cooking spray or softened butter and line the bottoms with parchment paper. Reserve.
2. Put the bittersweet chocolate, cocoa powder, espresso powder, and baking soda into a medium bowl and pour the boiling water over the ingredients. Stir until chocolate has melted. Cool to room temperature and reserve.
3. Put the flour, sugars, baking powder, and salt into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 2 until fully combined, a minimum of 30 seconds. Reserve.
4. Using Speed 2, mix the oil, buttermilk, eggs, and vanilla extract into the cooled chocolate mixture.
5. While mixing on Speed 2, slowly add the liquid mixture to the dry ingredients. Mix until smooth, about 1 minute, stopping as necessary to scrape entire bowl.
6. Divide the batter evenly between the prepared pans. Bake in preheated oven until a cake tester comes out clean when inserted into the center, about 30 to 35 minutes.
7. Remove from oven and cool in pans on a wire rack until cool to the touch. Cool cakes completely before frosting.

Nutritional information per serving (unfrosted):

*Calories 345 (50% from fat) carb. 41g • pro. 6g
fat 21g • sat. fat 5g • chol. 47mg • sod. 195mg
calc. 31mg • fiber 3g*

Cream Cheese Frosting

A classic cream cheese frosting, perfect for a variety of cakes, especially carrot and chocolate.

Makes about 5 cups

- 5½ cups confectioners' sugar, sifted**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 1 pound (two standard 8-ounce packages) cream cheese, room temperature**
- 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**

1. Put the sugar and salt into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to completely mix, a minimum of 30 seconds.
2. Put cream cheese into a separate, large mixing bowl. Mix on Speeds 2 to 4 until smooth, about 1½ to 2 minutes. Add butter and beat until fully incorporated and smooth. Reduce to Speed 1 and, with the hand mixer running, slowly add the sifted confectioners' sugar/salt to the bowl and mix until incorporated, about 2 minutes. Scrape the entire bowl well. Add vanilla extract. Mix on Speed 2 until combined. Use immediately.

Nutritional information per serving (¼ cup):
Calories 250 (44% from fat) carb. 34g • pro. 1g
fat 12g • sat. fat 8g • chol. 47mg • sod. 101mg
calc. 22mg • fiber 0g

Gluten-Free (and Vegan!) Golden Cupcakes with Vanilla Frosting

Unlike our muffin recipe that uses a gluten-free flour blend, here we call for individual ingredients that are now easily found in most grocery stores.

Makes 12 standard cupcakes

- Nonstick cooking spray**
- 2 cups sorghum flour**
- 1 cup potato starch**
- ½ cup arrowroot starch**
- 1 tablespoon baking powder**
- ½ teaspoon baking soda**
- 1 teaspoon xanthan gum**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 1½ cups agave nectar**
- ½ cup olive oil**
- ¾ cup butternut squash purée, room temperature**
- 2 tablespoons pure vanilla extract**
- 1 teaspoon white vinegar**

1. Preheat oven to 350°F. Lightly coat a standard cupcake pan with cooking spray. Cupcake liners may be used (these may also be sprayed, so that the liners cleanly come off the cupcakes).
2. Put the flour, starches, baking powder, soda, xanthan gum, and salt into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to sift the ingredients together, about 30 seconds.

3. With the mixer running on Speed 2, add the remaining ingredients, in the order listed, and mix until all ingredients are incorporated. Scrape the entire bowl to ensure all of the ingredients are evenly combined and mix an additional 20 seconds if necessary.
4. Scoop batter into the prepared cupcake pan. Bake until golden and a cake tester comes out clean, about 20 to 22 minutes. Remove from oven, cool in pans on a wire rack until cool to the touch, and then transfer cupcakes to a wire cooling rack to cool completely before frosting.

Nutritional information per cupcake (unfrosted):
Calories 396 (22% from fat) carb. 77g • pro. 4g
fat 10g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 359mg
calc. 50mg • fiber 2g

Dairy-Free Vanilla Frosting

This frosting pairs very well with the Gluten-Free Golden Cupcakes, but is also a great alternative to any vanilla frosting.

Makes about 2 cups

- 1 cup non-hydrogenated vegetable shortening**
- 2 cups confectioners' sugar, sifted**
- 1 tablespoon pure vanilla extract**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 1 to 2 teaspoons water, optional**

1. Put the shortening into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 2 to 4 to make creamy, about 30 seconds. Add the sugar and mix on Speeds 2 to 5,

- then add the vanilla extract and salt. Mix again, on the same speeds, until smooth and fluffy, about 30 seconds.
- If the frosting is too thick, add enough water to mix to desired consistency.

**Nutritional information per serving
(2 tablespoons):**

Calories 182 (61% from fat) • carb. 19g • pro. 0g
fat 13g • sat. fat 6g • chol. 0mg • sod. 33mg
calc. 36mg • fiber 0g

Angel Food Cake

Serve with whipped cream and fresh berries for a light and delicious summer dessert.

Makes one 9-inch cake (12 servings)

- 1½ cups granulated sugar, divided**
- 1¼ cups cake flour, not self-rising**
- 12 large egg whites**
- 1¼ teaspoons cream of tartar**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**

- Preheat oven to 325°F.
- Put ¾ cup of the sugar into a large mixing bowl with the cake flour. Using the whisk, mix on Speeds 1 to 2 to fully sift, a minimum of 30 seconds; reserve.
- Put the egg whites into a large mixing bowl. Using the whisk, begin mixing on Speed 1. When the egg whites appear foamy, add cream of tartar and salt. Gradually increase to Speed 6.
- Add the remaining ¾ cup of granulated sugar and vanilla extract and continue to

mix, on Speeds 6 to 8, until firm, glossy peaks form. Stop mixing.

- Sift about ½ cup of the reserved flour and sugar over the whites and carefully fold in with a rubber spatula. Continue with the remaining flour and sugar. Gently fold until no pockets of dry ingredients remain.
- Spoon batter into an ungreased 9-inch tube pan. Even out the top with the spatula. Bake for 45 minutes, until a toothpick that has been inserted comes out clean. Invert pan onto the neck of a bottle and allow the cake to cool completely.
- Use a knife to free the cake from the pan.

Nutritional analysis per serving:

Calories 167 (1% from fat) • carb. 37g • pro. 5g
fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 278mg
calc. 5mg • fiber 0g

Pavlova with Blood Orange and Pomegranate

A show-stopping dessert. This gorgeous creation needs to be eaten the day it is made (and best if that day is not humid!).

Makes 12 servings

Meringue:

- 4 large egg whites**
- Pinch cream of tartar**
- Pinch kosher salt**
- 1 cup granulated sugar**
- 2 teaspoons cornstarch, sifted**
- 1 teaspoon white vinegar**

- ¼ teaspoon pure vanilla extract**
- ½ teaspoon grated citrus zest**

Topping:

- 2 blood oranges, peeled and segmented**
- 3 tablespoons pomegranate berries**
- ½ cup granulated sugar**
- ½ cup water**
- 1 cup blood orange juice (You can substitute with pomegranate juice if a more red/pink syrup is desired. Blood orange makes a dark, orange-colored syrup.)**
- ¾ cup heavy cream**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- ¼ cup confectioners' sugar**

- Preheat oven, with the rack in the middle position, to 350°F. Line a baking pan with parchment paper (if your baking pan is rimmed, invert it so you are using the bottom. This will make transferring the meringue easier once it has baked).
- Prepare the meringue. Put the egg whites, cream of tartar, and salt into a large mixing bowl (make sure it is spotlessly clean). Using the whisk, start mixing on Speed 1 and very gradually increase to Speed 6. Whip until whites have formed soft peaks. While still whipping, gradually add the granulated sugar. Increase to Speed 8 and whip until stiff peaks have formed, about 8 minutes. Add the remaining meringue ingredients and gently mix on Speed 2 to combine.

3. Transfer meringue to the parchment-lined baking pan. Shape into an 8-inch circle and, using a spatula or knife, scrape the sides upward (from the bottom of the meringue to the top) to create smooth edges along the sides of the meringue and little peaks at the top.
4. Transfer to the oven and immediately reduce temperature to 200°F.
5. Bake meringue for 1½ hours, until the edges and top are dry – the color should still be very pale. After the time has elapsed, turn off the oven, but leave the meringue in until it has cooled completely, about 1 hour.
6. While the meringue is cooling, prepare the topping. Be sure that the oranges are fully segmented (no visible white pith on the segments). Reserve on a plate with the pomegranate berries.
7. Prepare the orange syrup. Put the sugar and water into a heavy-bottomed saucepan. Cook over medium heat until the sugar has dissolved, then add the juice. Cook until the mixture is thickened/coats the bottom of the pan, about 20 to 25 minutes. Reserve and cool. NOTE: If the syrup seems too thick to use, you can thin it with hot water, adding a teaspoon at a time.
8. Once the pavlova is fully cooled, prepare the whipped cream. Put the cream into a large mixing bowl. Using the whisk, start whipping cream on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, for about one minute, so that the cream has some body. Add the sugar and vanilla extract

and continue to whip to Speed 4 until cream forms soft peaks.

9. Assemble the pavlova. Put the baked meringue on desired serving dish/plate. Top with the whipped cream and then, using a slotted spoon, top with the fruit. Drizzle the syrup around the plate if desired. You may garnish with grated zest as well.

10. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories 169 (27% from fat) • carb. 27g • pro. 1g
fat 5g • sat. fat 4g • chol. 20mg • sod. 37mg
calc. 3mg • fiber 0g*

Sour Cream Cheesecake

This recipe is rather straightforward. While it is simple, it can be elevated by topping with fresh or cooked fruit, chocolate shavings, or chopped cookies.

Makes one 8-inch cheesecake (12 servings)

- 1 tablespoon unsalted butter,
 room temperature**

Graham Cracker Crust:

- 1 cup graham cracker crumbs**
2 tablespoons granulated sugar
¼ teaspoon ground cinnamon
**4 tablespoons (½ stick) unsalted
butter, melted and cooled slightly**

Filling:

- 24 ounces (3 standard packages)
cream cheese, each cut into 4
pieces, room temperature**

- 1½ cups granulated sugar**
¼ teaspoon kosher salt
5 large eggs, room temperature
1 cup sour cream, room temperature
1½ teaspoons pure vanilla extract

1. Preheat oven to 325°F with the rack in the lower third of the oven. Coat the inside of an 8-inch springform pan with the tablespoon of butter. Reserve.
2. Prepare the crust. Put cookie crumbs, 2 tablespoons sugar, cinnamon, and melted butter into a small mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 2 until the mixture comes together. Pat crumb crust evenly into the bottom of the prepared springform pan, using the bottom of a glass if necessary, to make it even. Put in the preheated oven and bake for about 8 to 10 minutes, until the crust is just set. Allow to cool while preparing the filling.
3. Wipe the beaters of crumbs. Put the cream cheese into a large mixing bowl. Starting on Speed 1 and increasing to Speed 4, mix until very smooth – you want to be sure there are no lumps. Scrape the mixing bowl and beaters. While mixing on Speed 2, gradually add the sugar, about ¼ cup at a time, and the salt, mixing until very smooth. Add the eggs, one at a time, mixing on Speeds 2 to 3, being sure each is fully incorporated into batter before adding the next. Scrape down the bowl and beaters and then add the sour cream and vanilla extract. Mix on Speed 1 until creamy, about 1 minute.

4. Wrap the cooled springform pan well with both plastic and foil wraps – to come up about two-thirds up the sides of the pan.
5. Pour into cooled, prepared crust – do not scrape any thick bits from the sides of the bowl, as they are not thoroughly mixed in and will change the texture of your finished cheesecake.
6. Put the filled pan into a roasting pan, or something similar in size and oven safe, and then add hot water so it comes about halfway up the sides of the cake pan.
7. Transfer the filled pan to the preheated oven and bake for 45 minutes. The cheesecake will still be jiggly at this point, but that is OK. After the 45 minutes have expired, turn the oven off and allow it to rest in the warm oven for an additional 45 minutes.
8. Remove and bring to room temperature. Cover well and refrigerate to fully chill prior to serving.

Nutritional information per serving:

Calories 449 (61% from fat) • carb. 36g • pro. 8g
fat 31g • sat. fat 18g • chol. 163mg • sod. 330mg
calc. 39mg • fiber 0g

Chocolate Cream Pie

Crowd-pleasing pie for any holiday or special occasion!

Makes about 12 servings

Crust:

2½ cups chocolate cookie crumbs (from about 24 chocolate sandwich cookies)

5 tablespoons unsalted butter, melted

Filling:

¼ cup packed light brown sugar

¼ cup granulated sugar

3 tablespoons unsweetened cocoa powder

2½ tablespoons cornstarch

¼ teaspoon kosher salt

3 cups half & half

3 large eggs, lightly beaten

4 ounces semisweet chocolate, chopped

3 tablespoons unsalted butter, cut into small dice

Topping:

2 cups heavy cream, well chilled

¼ cup plus 2 tablespoons granulated sugar

Chocolate curls for garnish

1. Make the crust. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position.
2. Put the cookie crumbs and melted butter into a medium mixing bowl. Using the beaters, mix on Speeds 1 to 2 to fully combine. Transfer crumb mixture to a 9-inch pie plate. Press evenly into the bottom and sides.
3. Bake in preheated oven for 10 to 15 minutes, until crumb crust is fully set. Cool completely while preparing the filling.
4. Put the sugars, cocoa powder, cornstarch, and salt into a large, wide saucepan. Using the beaters once again, mix on Speed 1 to combine. While still

mixing on Speed 1, gradually add the half & half, and then the eggs, and continue to mix until completely smooth.

5. Set the pan over medium-low heat and mix on Speeds 1 to 2, occasionally, to prevent the mixture from overcooking – do not leave the pot unattended.
6. Allow the mixture to heat gradually, until just about boiling. At this point, the mixture will get quite thick. Continue to mix on Speed 1 and when thickened, remove from heat. Mix in the chopped chocolate and butter until completely incorporated. Strain the filling through a fine mesh strainer and then transfer the strained filling into the cooled crust. Cover the filling directly with wax paper or plastic wrap so that the filling does not form a skin. Chill in the refrigerator until set.
7. After the filling is well chilled and ready to serve, prepare the whipped cream. Put the cream into a large mixing bowl. Using the whisk, start whipping cream on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, for about one minute, so that the cream has some body. Add the sugar and continue to whip to Speed 4 until cream holds medium-stiff peaks that have formed.
8. Top the pie evenly with the whipped cream and garnish with chocolate curls prior to serving.

Nutritional information per serving:

Calories 515 (63% from fat) • carb. 43g • pro. 5g
fat 36g • sat. fat 23g • chol. 142mg • sod. 231mg
calc. 74mg • fiber 1g

Pumpkin Pie

While most popularly a staple on Thanksgiving, this pie really shouldn't be forgotten during the rest of the autumn season.

Makes about 12 servings

- ½ **recipe Pâte Brisée (page 38)**
- 1 can (15 ounces) pumpkin purée, about 2 cups**
- ½ **cup granulated sugar**
- ¼ **cup packed light brown sugar**
- 1 teaspoon ground cinnamon**
- ¼ **teaspoon ground cloves**
- ¼ **teaspoon ground ginger**
- ½ **teaspoon ground nutmeg**
- ¾ **teaspoon kosher salt**
- 3 large eggs, room temperature**
- ½ **cup heavy cream or evaporated milk**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- Whipped cream, for topping (next recipe)**

1. Put a rimmed baking sheet on the middle rack in the oven (this will aid in making a nice crust for the pie). Preheat to 325°F.
2. While the oven is preheating, roll the pâte brisée out to a large round and fit it into a pie plate, about 1½ inches in depth. Gently prick all over with the tines of a fork, being sure not to fully puncture through the dough. Chill in the refrigerator while preparing the pumpkin filling.

3. Put the pumpkin, sugars, spices, and salt into a large mixing bowl. Using the hand blender attachment, blend on Speed 1 until fully mixed, about 1 minute. Add the eggs and cream/evaporated milk, and vanilla extract and blend on Speed 1 until combined.
4. Pour the custard into the chilled pie crust. Transfer the filled pie plate onto the hot baking sheet and bake in preheated oven until the edges are set and the middle is still jiggly, about 35 minutes.
5. Cool completely before serving. Serve with freshly whipped cream.

Nutritional information per serving:

*Calories 212 (51% from fat) • carb. 23g • pro. 3g
fat 12g • sat. fat 7g • chol. 80mg • sod. 257mg
calc. 15mg • fiber 2g*

Classic Whipped Cream

Whether for topping ice cream and pie, or as a dip for fruit, everyone should have a foolproof formula for a basic, sweetened whipped cream.

Makes about 2¼ cups

- 1 cup heavy cream, well chilled**
- ¼ **cup confectioners' sugar, sifted**
- 1 teaspoon pure vanilla extract**
- Pinch fine sea salt**

1. Put heavy cream into a large mixing bowl.
2. Using the whisk, start whipping cream on Speed 1, gradually increasing to Speed 3, for about one minute so that the cream has some body. Add the sifted sugar

and vanilla extract and continue to whip to Speed 7 until cream holds stiff peaks, about 1½ minutes.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 52 (84% from fat) • carb. 2g • pro. 0g
fat 4g • sat. fat 3g • chol. 18mg • sod. 8mg
calc. 0mg • fiber 0g*

Royal Icing

This icing is great for decorating sugar cookies or cakes. You can add food coloring to color it or extracts to flavor it.

Makes 1½ cups

- 4 cups (1 pound) confectioners' sugar, sifted**
- 2 large egg whites, slightly beaten**
- 1 tablespoon whole milk**
- 1 teaspoon fresh lemon juice**

1. Put the sugar into a large mixing bowl. Using the whisk, start mixing on Speed 1, and then slowly add in the egg whites until fully incorporated, about 1 minute. While continuing with the whisk, add the milk and lemon juice and mix until fully incorporated. Scrape the entire bowl as necessary. Continue on Speeds 1 to 5 until soft peaks form, about 2 minutes.
2. Use immediately or cover the bowl with a damp cloth so the icing does not harden. If using coloring or a flavoring extract for the icing, add it with the milk and lemon juice.

Nutritional analysis per serving (2 tablespoons):

*Calories 133 (0% from fat) • carb. 33g • pro. 1g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 10mg • calc. 2mg • fiber 0g*

Chocolate Peanut Butter Ice Cream Shake

This will satisfy your sweet tooth.

Makes 2 cups (4 servings)

- ¾ cup chocolate ice cream**
- 1 teaspoon creamy peanut butter**
- 1 teaspoon chocolate syrup**
- ¼ cup whole milk**

1. Put all ingredients, in the order listed, into a tall cup or a large, wide measuring cup.
2. Using the hand blender, blend on Speed 1, using a gentle up-and-down motion, until smooth and homogenous, about 30 to 40 seconds.
3. Serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):
Calories 156 (46% from fat) • carb. 18g • pro. 4g
fat 8g • sat. fat 5g • chol. 23mg • sod. 69mg
calc. 112mg • fiber 1g

Pizza/Focaccia Dough

One of the simplest doughs to prepare at home to take your pizza night to the next level. And if shaping pizza is not your thing, we give instructions on how to turn this into a delicious, herby focaccia.

Makes about 1½ pounds; 12 servings (enough for two 10-inch pizzas)

- 1½ cups warm (100°F to 110°F) water**
- 2¼ teaspoons active dry yeast**
- 1 teaspoon granulated sugar**
- 3½ cups unbleached bread or all-purpose flour**
- 2 teaspoons kosher salt**
- 2 tablespoons extra virgin olive oil**

For Focaccia:

- 1 tablespoon extra virgin olive oil**
- 2 tablespoons chopped fresh rosemary**
- ½ teaspoon kosher salt**

1. Put the warm water, yeast, and sugar into a large mixing bowl. Stir to dissolve the yeast and let stand for 5 to 10 minutes. Mixture will foam and bubble – this means the yeast is active and alive.
2. In a separate bowl, combine flour and salt. Using the dough hooks, mix on Speed 1 for 5 to 10 seconds; reserve.
3. Add the 2 tablespoons of olive oil and ½ cup flour to the yeast mixture. Using the dough hooks, mix on Speed 1 until smooth, about 30 to 40 seconds. Running on Speed 2, continue to add the remaining flour mixture, ½ cup at a time, mixing

completely, about 30 to 40 seconds, until no flour is visible after each addition. The dough at first will be a batter, and slowly, as the flour is added, it will become a dough ball. After all the flour mixture has been incorporated, and the dough has formed a dough ball that cleans the sides of the mixing bowl, knead at Speed 3 for an additional minute.

4. Lightly dust the dough with flour and place it in a large mixing bowl covered with either a damp towel or plastic wrap. Allow to rise in a warm place for about 45 minutes, or until the dough has doubled in size.
5. Put the dough on a lightly floured surface and gently punch down. Shape into desired size(s) for pizza, or use for preparing calzones (see page 22).
6. For focaccia, press dough into an oiled 13 x 9-inch baking pan, or a rimmed baking pan. Lightly cover with plastic wrap and allow to rise for an additional 45 minutes – dough will be nice and puffy. Preheat oven to 425°F with the rack in the middle position. Brush the remaining 1 tablespoon of olive oil on top of the dough and, using your fingers, make indentations all over the dough. Sprinkle with the rosemary and salt. Bake for about 18 to 20 minutes, or until nicely golden.

Nutritional information per serving (Pizza Dough):

Calories 140 (15% from fat) • carb. 26g • pro. 4g
fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 356mg
calc. 1mg • fiber 1g

Nutritional information per serving (Focaccia):

Calories 151 (21% from fat) • carb. 26g • pro. 4g
fat 4g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 445mg
calc. 2mg • fiber 1g

Pâte Brisée

This versatile dough can be used for sweet or savory treats.

Makes two 9-inch crusts (24 servings)

- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 16 tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cut into ½-inch cubes, and sitting at room temperature for 15 minutes**
- ¼ cup ice water**

1. Put the flour and salt into a large mixing bowl. Using the beaters, mix on Speed 1 to fully combine, about 5 to 10 seconds. Add the butter and mix on Speed 1 until the butter has been worked into the flour and is about the size of peas.
2. Slowly add the water, about 1 teaspoon at a time, and mix until the flour is hydrated, but not wet. The dough will not be fully together, just shaggy.
3. Turn the dough out onto a clean, lightly floured surface and knead by hand a few times to bring it together. Divide into two pieces and form each into a flat disc. Wrap in plastic wrap and chill until ready to use, a minimum of 2 hours, or up to 2 days.*

*As long as it is wrapped, this pastry freezes well for up to 6 months.

Nutritional information per serving:

*Calories 100 (66% from fat) • carb. 7g • pro. 1g
fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 95mg
calc. 0mg • fiber 0g*

Cuisinart Classic White Bread

Spoil your family with homemade bread.

Makes 1 loaf (10 servings)

- 1 cup warm water (105°F to 110°F)**
- 2¼ teaspoons active dry yeast**
- 1½ teaspoons granulated sugar**
- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 1 teaspoon kosher salt**
- 2 tablespoons unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature**
- Nonstick cooking spray or unsalted butter, softened, for greasing the loaf pan**

1. Put the warm water, yeast and sugar into a large mixing bowl. Stir to dissolve the yeast and let stand for 5 to 10 minutes. Mixture will foam and bubble – this means the yeast is active and alive.
2. Put the flour and salt into a separate mixing bowl. Using the dough hooks, mix on Speed 1 for 5 to 10 seconds; reserve.
3. Using the dough hooks, mix the yeast mixture on Speeds 1 to 2 while adding the flour/salt, ½ cup at a time. Mix in each addition of flour well, before adding the next, so that no flour is visible in between. The dough at first will be a batter, and slowly, as the flour is added, the batter will form a dough ball and clean the sides of the mixing bowl.
4. Once all of the flour has been incorporated, add the butter and knead on Speed 3 for about 2 minutes. Dust the dough ball lightly with flour and place it in

a resealable food storage bag, pressing out any air before sealing. Let rise in a warm, draft-free place until doubled in size, about 1 hour.

5. Lightly coat one standard loaf pan with cooking spray or unsalted butter. Punch dough to deflate. Shape into loaf and place in prepared pan. Cover and let rise until nearly doubled, about 1 hour.
6. About 15 minutes before baking, preheat oven to 400°F. Place loaf in preheated oven and bake for 30 to 35 minutes, until bread is browned and sounds hollow when tapped. Remove from loaf pan and cool on a wire rack. Bread slices best when allowed to cool completely before cutting. If top of bread is too crispy for your taste, brush with butter for a softer crust.

Nutritional information per serving (1 slice):
*Calories 157 (14% from fat) • carb. 27g • pro. 5g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 6mg • sod. 113mg
calc. 0mg • fiber 1g*

Honey Whole-Wheat Bread

A hearty wheat bread flavored with honey.

Makes 1 loaf (10 servings)

- 1** cup warm water (105°F to 110°F)
- 1** tablespoon honey
- 2** teaspoons active dry yeast
- 1½** cups whole-wheat flour
- ¾** cup bread flour
- ¾** teaspoon salt
- 1½** tablespoons unsalted butter, cut into ½-inch pieces, room temperature
Nonstick cooking spray or unsalted butter, softened, for greasing the loaf pan

1. Put the warm water, honey and yeast into a large mixing bowl. Stir to dissolve the yeast and let stand for 5 to 10 minutes. Mixture will foam and bubble – this means the yeast is active and alive.
2. Put the flours and salt in a separate mixing bowl. Using the dough hooks, mix on Speed 1 for 5 to 10 seconds; reserve. Using the dough hooks, mix the yeast mixture on Speeds 1 to 2 while adding the flour/salt, ½ cup at a time. Mix in each addition of flour, before adding the next, so that no flour is visible in between. The dough at first will be a batter, and slowly, as the flour is added, the batter will form a rough dough ball. (If a good amount of dough is clinging to the walls of the bowl, add an additional 1 to 3 tablespoons of bread flour; avoid adding more).

3. Once all of the flour has been incorporated, add the butter and knead on Speed 3 for about 2 minutes. The dough will feel sticky. Dust the dough ball lightly with flour and place it in a resealable food storage bag, pressing out any air before sealing. Let rise in a warm, draft-free place until doubled in size, about 1 hour.
4. Lightly coat one standard loaf pan with cooking spray or unsalted butter. Punch dough to deflate. Shape into loaf and place in prepared pan. Cover and let rise until nearly doubled, about 1 hour.
5. About 15 minutes before baking, preheat oven to 400°F. Place loaf in preheated oven and bake for 30 to 35 minutes, until bread is browned and sounds hollow when tapped. Remove from loaf pan and cool on a wire rack. Bread slices best when allowed to cool completely before cutting. Crust will soften as it cools.

Nutritional information per serving (1 slice):
*Calories 123 (15% from fat) • carb. 21g • pro. 4g
fat 2g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 1mg
calc. 14mg • fiber 3g*

Rosemary Olive Oil Rolls

These rolls go well with dinner, but could also be used as small sandwich rolls.

Makes 12 rolls

- ¼** cup flavorful, extra virgin olive oil
- 1½** tablespoons chopped, fresh rosemary
- 2¼** teaspoons active dry yeast
- 1** cup warm water (105°F to 110°F)
- 3¼** cups unbleached bread or all-purpose flour
- 1¾** teaspoons kosher salt
Cornmeal for the baking sheet

1. Combine the olive oil and rosemary, let stand 10 minutes or longer. Put the yeast and warm water into a large mixing bowl with a pinch of the flour. Stir to dissolve yeast and let stand for 5 to 10 minutes. Mixture will foam and bubble – this means the yeast is alive and active.
2. Put the flour and salt into a separate, small mixing bowl. Using the dough hooks, mix on Speed 1 for 5 to 10 seconds; reserve. Using the dough hooks, mix the yeast mixture on Speed 1 while adding the olive oil/rosemary, following with ½ cup of the flour/salt. Mix on Speeds 1 to 2 until smooth, about 30 to 40 seconds. Continue adding the flour, ½ cup at a time, mixing completely, about 30 to 40 seconds, until no flour is visible after each addition. The dough at first will be a batter, and slowly, as the flour is added, the batter will form a dough ball that cleans the sides of the mixing bowl.

After all the flour has been incorporated, knead on Speed 3 for about 2 minutes.

3. Dust dough ball lightly with flour and place it in a resealable food storage bag, press out air and seal. Let rise in a warm, draft-free place until doubled in size, about 1 hour. Punch down and let rise again for 1 hour (this second rise can be skipped if pressed for time – but it adds to the flavor and texture).
4. After second rise, punch dough to deflate and let rest 10 minutes. Lightly dust a baking sheet with cornmeal. Divide dough into 12 equal-size pieces. Roll each piece of dough on a work surface and shape into a ball. Flatten slightly. Transfer to prepared baking sheet and cover with plastic wrap. Let rise at room temperature until almost doubled, about 45 to 60 minutes.
5. Fifteen minutes before baking, preheat the oven to 450°F. Uncover rolls and bake at 450°F for 10 minutes. Reduce the heat to 375°F and bake for an additional 10 to 15 minutes, until browned and hollow sounding when tapped. Place on a wire rack to cool.

Nutritional information per roll:

*Calories 151 (28% from fat) • carb. 24g • pro. 4g
fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 312mg
calc. 2mg • fiber 1g*

©2020 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520
Printed in China
20CE065154

IB-16615-ESP

Trademarks or service marks of third parties referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE RECETAS



Batidora de mano de lujo de 8 velocidades Power Advantage®

Serie HM-8

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes del uso.

ÍNDICE

Medidas de seguridad importantes	2
Piezas y características	3
Uso, limpieza y mantenimiento	4
Guía de referencia rápida	5
Garantía	7
Recetas	8

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones.**
2. **Apague (“OFF”) y desenchufe el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar/ sacar piezas y antes de limpiarlo. Para desenchufar, agarre el enchufe y jálelo para sacarlo de la toma de corriente. Nunca jale el cable.**
3. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no ponga la carcasa del aparato, el cable ni el enchufe en agua ni en ningún otro líquido. Si el aparato o el cable se caen al agua, desconecte el cable de la toma de corriente inmediatamente; **No toque el agua.**
4. Los niños o las personas que carezcan de la experiencia o de los conocimientos necesarios para manipular el aparato, o aquellas cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales estén limitadas, no deben usar este aparato. Supervise el

uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado cerca de niños. No permita que los niños jueguen con este aparato.

5. Evite el contacto con las piezas móviles. Para evitar el riesgo de heridas o daños al aparato, mantenga los dedos, cabello, ropa, espátulas y otros utensilios lejos de los batidores y otros accesorios/aditamentos durante el funcionamiento.
6. Quite todos los accesorios/aditamentos de la batidora antes de lavarlos.
7. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después de que se haya caído, incluso en el agua; llame al servicio de atención al cliente del fabricante para obtener información sobre cómo hacer revisar, reparar o ajustar el aparato.
8. El uso de accesorios no recomendados o provistos por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, descarga eléctrica o heridas.
9. No lo use en exteriores ni en lugares donde el aparato o el cable podrían mojarse.
10. Para evitar la posibilidad de que el aparato sea jalado accidentalmente del área de trabajo, lo que podría resultar en daños al aparato o lesiones personales, no permita que el cable cuelgue en el borde de la mesa o de la encimera.
11. Para evitar el riesgo de daño al cable, incendio o electrocución, no permita que el cable tenga contacto con superficies calientes, incluso hornillas.
12. **las cuchillas son MUY AFILADAS; manipúlelas con sumo cuidado al retirar, instalar o limpiarlas. SIEMPRE CUBRA LAS CUCHILLAS DEL ACCESORIO LICUADOR CON EL PROTECTOR DE CUCHILLAS CUANDO NO ESTÉ EN USO.**

13. Para reducir el riesgo de salpicaduras o quemadura al mezclar líquidos, especialmente líquidos calientes, use un recipiente alto o procese pequeñas cantidades a la vez.
14. Guarde la batidora de mano y sus accesorios/aditamentos en el estuche de almacenaje. Cerciórese de cubrir las cuchillas del accesorio licuador con el protector de cuchillas antes de colocarlo en el estuche de almacenaje.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE AVISO

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, el cable de este aparato cuenta con un enchufe polarizado (una pata es más ancha que la otra). Como medida de seguridad, aquel enchufe se podrá enchufar de una sola manera en las tomas de corriente polarizadas. Si el enchufe no entra en la toma de corriente, inviértelo. Si aun así no entra completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla. La potencia nominal máxima está basada en el accesorio/aditamento que consume más electricidad (el aditamento picador/moedor, modelo HM-C, vendido por separado); otros accesorios pueden usar menos electricidad.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

Motor DC 250 vatios

Suficientemente potente como para mezclar masas densas o batir mantequilla fría.

Máxima comodidad

Diseño ergonómico, para eficacia máxima y comodidad. La forma de la batidora ha sido estudiada para combinar máxima potencia y perfecto equilibrio. Su diseño ergonómico proporciona mayor comodidad y control, incluso durante los trabajos largos.

Sistema de retroalimentación automático

Más potencia, sin necesidad de oprimir un botón. Un sistema electrónico de retroalimentación incrementa el poder automáticamente para que la batidora nunca haga fuerza, incluso cuando mezcle masas muy densas.

SmoothStart®

Sistema de arranque lento que previene las salpicaduras.

Fácil de limpiar

Bloque-motor sellado, limpio en segundos con un simple paño.

1. Botón de encendido/apagado

La batidora se enciende y se apaga usando el mismo botón, para mayor facilidad.

2. Botón para licuar

Activa el modo de licuado.

3. Pantalla LED

Indica claramente la velocidad elegida.

4. Control de velocidad de un solo toque

Permite cambiar la velocidad rápidamente, sin dejar de mezclar.

5. Cable giratorio

Cable único que puede posicionarse donde desea para que nunca le moleste durante el batido, que sea diestro o zurdo.

6. Mango de agarra suave

Para máxima comodidad.

7. Palanca de expulsión de los batidores

Permite expulsar fácilmente los batidores/ganchos. También activa el modo de licuado.

8. Puerto de conexión para aditamentos

Permite conectar el aditamento licuador incluido y el aditamento picador/moledor vendido por separado (modelo HM-C).

9. Soporte

Para colocar la batidora recta en la encimera.

10. Batidores de fácil limpieza

Dos batidores extra-anchos, para incorporar aire, mezclar y Crema fácilmente. Diseñados sin eje central, para evitar las obstrucciones. Fáciles de limpiar y aptos para lavavajillas.

11. Batidor de alambre

Excelente para montar claras o batir crema. También puede usarse para preparar mezcla de "crêpes" (crepas) o tortillas de huevos.

12. Ganchos amasadores

Ideales para preparar y amasar masas fermentadas, tal como masa de pan o de pizza. Fácil de limpiar y apto para lavavajillas.

13. Aditamento licuador con cuchillas de acero inoxidable

Se conecta a la batidora de mano para licuar, mezclar y hacer puré una variedad de alimentos.

14. Protector de cuchillas (no ilustrado)

Protege las cuchillas del aditamento licuador, para mayor seguridad y durabilidad.

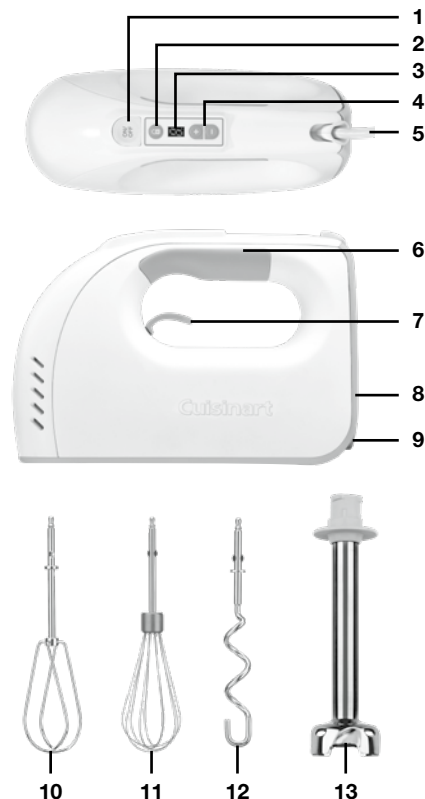
15. Estuche de almacenaje (no ilustrado)

Guarda de manera segura la batidora de

mano, el aditamento licuador y todos los accesorios.

16. Sin BPA (no ilustrado)

Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos contiene bisfenol A (BPA).

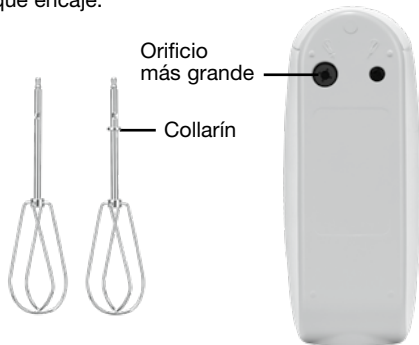


USO, LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

INSTRUCCIONES DE USO

Cómo insertar los batidores/ganchos

Con la batidora apagada y desenchufada, introduzca el eje del batidor con collarín en el orificio más grande. Empuje el batidor o el gancho amasador hasta que encaje. Introduzca el eje del batidor sin collarín o del gancho amasador en el orificio más pequeño. Empuje el batidor o el gancho amasador hasta que encaje.



Cómo insertar el batidor de alambre

Con la batidora apagada y desenchufada, introduzca el eje del batidor en cualquier de los orificios. Empuje el batidor hasta que encaje. **NO APRIETE LOS ALAMBRES; ESTO PODRÍA DAÑARLOS.**

Cómo encender/apagar la unidad

Enchufe el cable en una toma de corriente. Oprima el botón ON/OFF para encender el

aparato; la batidora se pondrá en marcha automáticamente a la velocidad 1. Para apagarla, vuelva a oprimir el botón ON/OFF.

Cómo cambiar la velocidad

Oprima el botón + para incrementar la velocidad. Oprima el botón – para reducir la velocidad.

Cómo quitar los accesorios

Oprima el botón ON/OFF y desenchufe el aparato. Alce la palanca de expulsión y jale los accesorios.

MODO LICUADOR

El aditamento licuador ha sido diseñada para licuar y mezclar una gran variedad de alimentos, incluso aderezos, batidos, bebidas en polvo, sopas y salsas.

Su cuchilla está diseñada para incorporar un mínimo de aire a la mezcla. Un movimiento suave hacia arriba y abajo es todo lo que necesita para preparar las más sabrosas recetas. Para evitar las salpicaduras, procure no sacar la cuchilla del líquido durante el uso.

Cómo conectar el aditamento licuador

NOTA: El puerto de conexión del aditamento licuador no se abrirá si los batidores están insertados.

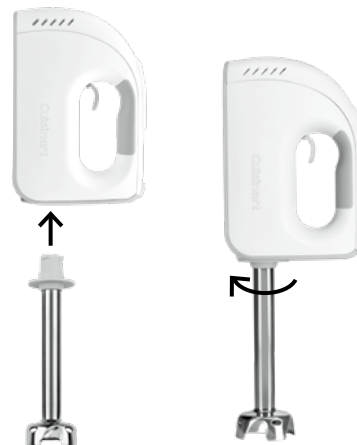
Abra la tapa del puerto de conexión.



Puerto cerrado

Puerto abierto

Introduzca el aditamento licuador y gire en sentido horario para sujetar.



Para quitarlo, gire el aditamento en sentido antihorario y jálelo fuera del puerto de conexión. La tapa del puerto de conexión se cerrará automáticamente.

Operación

1. Con la batidora apagada y desenchufada, conecte el aditamento licuador al puerto de conexión.
2. Enchufe el cable en una toma de corriente.
3. Sumerja la varilla en la mezcla que desea licuar. Nota: Puede licuar en un vaso alto, un recipiente, una olla o una jarra.
4. Para encender, oprima el botón ON/OFF; la pantalla LED mostrará "1".

5. Para activar la licuadora de mano, oprima el botón con el candado abierto; la pantalla LED mostrará "U".

6. Alce y mantenga alzado el botón de expulsión de los batidores para licuar. Para cambiar la velocidad, oprima los botones +/-; la pantalla LED mostrará la velocidad, "1", "2" o "3" y el motor ajustará la velocidad en consecuencia.

7. Para pulsar, suelte el botón de expulsión de los batidores; esto detendrá el licuado. Jale el botón de expulsión otra vez para reactivar el modo de licuado.

8. Oprima el botón ON/OFF para apagar la unidad. Desenchufe el aparato inmediatamente después del uso.

LIMPIEZA

1. Lave los batidores, el batidor de alambre y el gancho amasador en agua jabonosa caliente o en el lavavajillas después de cada uso.

2. **NUNCA SUMERJA EL BLOQUE-MOTOR EN AGUA NI EN NINGÚN OTRO LÍQUIDO** Límpielo con un paño o una esponja ligeramente humedecida. No use limpiadores abrasivos; esto puede rayar la superficie.

3. Lave el aditamento licuador a mano o en el lavavajillas, usando un detergente suave. **NOTA:** La varilla **NO** es apta para lavavajillas. Tenga mucho cuidado al manipular la varilla, ya que la cuchilla es muy afilada.

4. Después del uso, desenchufe la batidora de mano, límpiela con un paño y guárdela en un lugar seco y seguro, fuera del alcance de los niños.

Guarde la batidora de mano y sus accesorios en el estuche de almacenaje provisto.

MANTENIMIENTO

Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

NOTA: NO USE LA BATIDORA DE MANO CUISINART® POWER ADVANTAGE® EN CACEROLAS/OLLA/SARTENES ANTIADHERENTES.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

SELECCIÓN DE LA VELOCIDAD

(solo para los accesorios de mezcla)

NOTA: use el batidor de alambre para batir mezclas ligeras solamente. Para todas las otras mezclas, use los batidores regulares o los ganchos amasadores.

Velocidad 1

- Para empezar a mezclar la mayoría de los ingredientes
- Para terminar de batir crema/nata
- Para empezar a montar claras
- Para incorporar cremas delicadas o claras montadas a mezclas
- Para mezclar mezcla de "muffins" o de panqueque.

Velocidad 2

- Para incorporar nueces, chispas de chocolate o frutas secas a masas y mezclas
- Para tamizar e incorporar aire a mezclas de ingredientes secos

- Para incorporar ingredientes secos en masas/mezclas
- Para mezclar masas de galleta densas
- Para empezar a amasar masa de levadura

Velocidad 3

- Para agregar mantequilla fría a ingredientes secos (para hacer masa de tarta, galleta y hojaldres)
- Para mezclar ingredientes de pastel
- Para terminar de hacer puré de papas/calabaza
- Para terminar de amasar masa de levadura

Velocidad 4

- Para mezclar masas de galleta
- Para acremar mantequilla con azúcar
- Para incorporar huevos a mezclas/masas

Velocidad 5

- Para terminar de mezclar coberturas/glaseados
- Para batir huevos enteros o yemas

Velocidad 6

- Para montar claras

Velocidad 7

- Para terminar de batir crema/nata

Velocidad 8

- Para terminar de batir merengue y claras

CONSEJOS Y SUGERENCIAS PARA LICUAR

1. No sumerja la varilla hasta menos de 1 pulgada (2.5 cm) del bloque-motor.
2. Siempre empiece a batir en la velocidad 1. Incremente progresivamente la velocidad al nivel 2 o 3, y licuar hasta obtener una mezcla completamente suave.

-
3. No sumerja el bloque-motor en agua ni en ningún otro líquido.
 4. Corte los alimentos en cubos de ½ pulgada (1.5 cm) para facilitar el licuado.
 5. Para evitar las salpicaduras, cerciórese de que el protector de cuchilla está completamente sumergido antes de empezar a licuar, y que permanece en la mezcla durante el licuado. Nunca lo saque del líquido durante el funcionamiento.
 6. No deje el aparato dentro de una cacerola/olla caliente.
 7. No licue/pique/muela alimentos que contengan huesos, pepas, etc.; esto puede dañar las cuchillas.
 8. No sobrellene los recipientes de mezcla; la mezcla se expande durante el licuado y puede desbordarse.
 9. Un movimiento suave hacia arriba y abajo es la mejor manera de conseguir resultados uniformes y homogéneos.
 10. Para incorporar aire a una mezcla, mantenga la cuchilla del aditamento licuador justo debajo de la superficie.

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee una batidora de mano de 8 velocidades Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales. Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto,

o reembolsar al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de envío de devolución, envíenos un correo electrónico, visitando www.cuisinart.com/customer-care/product-return. o llamando sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al 1-800-726-0190, para hablar con un representante.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120 V, usando

accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: Si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio Cuisinart, al 1-800-726-0190, a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RECETAS

Desayunos

“Crêpes” con crema de limón y frutas frescas.....	9
“Scones” de limón y jengibre.....	10
“Muffins” de arándanos azules.....	10
“Muffins” de calabaza con especias.....	11
“Muffins” de banana sin gluten.....	11
Rosquillas (“donuts”) de sidra de manzana..	12
“Coffee cake” de canela.....	13
Bizcocho de limón.....	13
Mermelada rápida de frutas del bosque.....	14
Mantequilla de jarabe de arce.....	15
Batido de frutas simple.....	15
“Smoothie” de frutas del bosque y verduras.....	15
“Smoothie” de mango y limón.....	16
“Smoothie” proteico.....	16
“Latté” de té matcha.....	16
“Latté” en frío.....	17

Entremeses salados y aliños

Huevos rellenos.....	17
“Quiche” de tocino y queso suizo.....	17
Tarta de requesón con tomillo.....	18
Salsa para mojar de espinaca y alcachofa...	19
Salsa de pollo Búfalo.....	19
Crema para untar de queso con pimentón...	20
Guacamole.....	20

Humus.....	20
Puré de papas cremoso.....	21
Puré de camote con jarabe de arce.....	21
Puré de coliflor.....	21
Suflé de espinaca y queso Feta.....	22
Panecillos de camote.....	23
“Popovers”.....	23
“Calzones” de tres quesos.....	24
Salsa de tomate básica.....	25
Crema de verduras.....	25
Sopa invernal de frijoles blancos.....	26

Dulces

Galletas de mantequilla con limón y tomillo.....	26
Galletas rellenas de fresa.....	27
Galletas de chocolate de trigo sarraceno.....	28
Galletas de mantequilla de maní con chispas de chocolate.....	29
Galletas de jengibre.....	29
Botanas “keto” sin hornear.....	30
Masa de galleta cruda comestible (con variaciones).....	30
“Brownies” expreso semiamargos.....	31
“Blondies” (“Brownies” de chocolate blanco).....	32
Barras de arándanos azules con cobertura crujiente.....	32
Torta de capas dorada.....	33
Cobertura de crema y bayas.....	34
Torta de capas de chocolate.....	34

Baño de queso crema.....	35
Recetas sin gluten (¡y veganas!)	
“Cupcakes” dorados con cobertura de vainilla sin lácteos.....	35
Pastel de ángel.....	36
“Pavlova” con naranja roja y granada.....	37
Pastel de queso de crema agria.....	38
Tarta de crema de chocolate.....	39
Tarta de calabaza con corteza de galletas Graham y pacanas.....	39
Crema batida clásica.....	40
Glaseado real.....	40
Batido de helado de chocolate con mantequilla de maní.....	41

Panes/Masas

Masa de pizza/focaccia.....	41
“Pâte brisée” (masa quebrada).....	42
Pan blanco clásico Cuisinart.....	42
Pan de trigo integral con miel.....	43
Pancitos de romero y aceite de oliva.....	43

“Crêpes” con crema de limón y frutas frescas

La crema de limón es deliciosa tanto para el desayuno como para el postre, pero los “crêpes” también pueden ser rellenos con artículos salados, tales como huevos revueltos y verduras.

Rinde aprox. 18 “crêpes” rellenos

Mezcla:

- ¼ **taza (55 g) de mantequilla sin sal, en pedazos**
- 1 **taza (235 ml) de leche baja en grasa/semidescremada, a temperatura ambiente**
- ¾ **taza (95 g) de harina común**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- 1 **cucharada (10 g) de azúcar granulada**
- 3 **huevos grandes, a temperatura ambiente**
- 1 **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 **cucharadita de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente**

Crema de limón:

- ½ **taza (120 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”) fría**
- 1½ **cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- ¼ **taza (60 ml) de jarabe de arce/maple puro**
- 1 **pizca de sal marina fina**

- ½ **taza (120 ml) de yogur natural de leche entera**
- 1 **cucharadita de ralladura de limón**
- 1 **cucharadita de jugo de limón fresco**
- 2 **bananas medianas, en rodajas finas**
- 1 **libra (455 g) de fresas frescas, en rodajas finas**
- Azúcar glasé, para servir(opcional)**

1. Para preparar las “crêpes”: Derretir la mantequilla con la leche a fuego medio, en una cacerola pequeña. Una vez que la mantequilla esté derretida, retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
2. Colocar la harina, la sal y el azúcar en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 segundos para combinar. Agregar los huevos y la vainilla, y batir hasta conseguir una mezcla espesa y pegajosa. Agregar la mezcla de leche/mantequilla y seguir batiendo a velocidad 2 hasta conseguir una mezcla suave y homogénea. Poner la mezcla en un recipiente y dejar reposar en la nevera por un mínimo de 30 minutos, hasta un máximo de 12 horas.
3. Mientras la mezcla está reposando, y justo antes de cocinar los “crêpes”, preparar el relleno. Colocar la crema en un tazón mediano. Licuar por aprox. 1 minuto, empezando en la velocidad 1 e incrementando progresivamente la velocidad al nivel 8, hasta que se formen picos medio-firmes. Agregar la vainilla, el jarabe de arce y la sal, y mezclar a

velocidad 1 a 3 hasta que esté bien combinado. Agregar el resto de los ingredientes, excepto las frutas, y mezclar a velocidad 1 para combinar. Reservar.

4. Cocinar los “crêpes”. Mezclar la mezcla brevemente a velocidad 2, usando los batidores, para eliminar los grumos. Si quedan grumos después de batir, color la masa con colador de malla fina. Poner un sartén antiadherente de 8 a 10 pulgadas (20 a 25 cm) a calentar a fuego medio/medio-alto. Cuando el sartén esté caliente, agregar 1 cucharadita de mantequilla. Mover el sartén para cubrir el fondo con la mantequilla y dejar calentar por 30 segundos más. Verter ¼ de taza (60 ml) de la mezcla en el sartén y mover el sartén rápidamente para cubrir el fondo. Cocinar por aprox. 2 minutos, hasta cuajarse (las crepas tradicionales no deben dorarse). Después de este tiempo, dar la vuelta y cocinar el otro lado por un máximo de 30 segundos. Retirar y repetir con el resto de la mezcla.
5. Para servir, colocar 2 cucharadas de la crema de limón en el centro de cada “crêpe” y cubrir con unas rodajas de banana y de fresa. Doblar el “crêpe” a la mitad. Espolvorear con azúcar glasé (opcional) y servir.

Información nutricional por crêpe relleno:

Calorías 156 (46 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
Proteínas 4 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 68 mg • Sodio 131 mg • Calcio 52 mg
Fibra 1 g

“Scones” de limón y jengibre

No muy dulces, estos “scones” son perfectos para acompañar una taza de té caliente en la mañana.

Rinde 8 “scones”

- 2½ **tazas (335 g) de harina de repostería + un poco más para darle forma**
 - 2 **cucharadas (35 g) de azúcar granulada**
 - 1½ **cucharaditas de polvo de hornear**
 - ¼ **cucharadita de bicarbonato de sodio**
 - 1 **cucharadita de sal kosher**
 - 1 **cucharada de ralladura de limón**
 - 6 **cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, en pedazos de ½ in. (1.5 cm), a temperatura ambiente (por aprox. 5 a 10 minutos; la mantequilla no debe estar demasiado suave)**
 - 1 **taza (245 g) de suero de leche (“buttermilk”)**
 - 1 **huevo grande**
 - ¼ **taza (30 g) de jengibre cristalizado picado**
- Huevo para barnizar (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, bien batidos)**
- Azúcar turbinado para espolvorear**

1. Colocar la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la ralladura en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar los ingredientes

secos a velocidad 1 para combinar. Reservar.

2. Colocar el suero de leche y el huevo en un tazón pequeño. Mezclar a velocidad 1 para combinar. Agregar la mantequilla y los ingredientes secos, y mezclar a velocidad 3 hasta que la mezcla adquiera la textura de una masa que se desmigaja. Ajustar la velocidad al nivel 1 y agregar lentamente los ingredientes líquidos; mezclar *justo* hasta incorporar los ingredientes, teniendo cuidado de no mezclar demasiado.
3. Colocar la masa en la encimera limpia o en una tabla de pizarra grande. Formar un cilindro de 10 in. (25 cm) de largo. Usando un cuchillo afilado, cortar 8 rodajas uniformes. Colocar sobre una placa para horno forrada con papel sulfurizado. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 1 hora, hasta un máximo de una noche.
4. Poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Cepillar cada “scone” con el barniz de huevo y rociar con azúcar de turbinado.
5. Hornear por 25 a 30 minutos, hasta dorarse. Dejar enfriar antes de servir.

Información nutricional por “scone”:

Calorías 264 (35 % de grasa) • Carbohidratos 40 g
Proteínas 5 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 6 g
Colesterol 47 g • Sodio 440 g • Calcio 99 mg
Fibra 1 g

“Muffins” de arándanos azules

Todo el mundo tiene un “muffin” favorito, y este se está convirtiendo rápido en el nuestro. No omita la ralladura de naranja; se combina perfectamente con el brillante sabor de los arándanos.

Rinde 12 “muffins”

Spray vegetal

- 2 **tazas (250 g) de harina común**
- ⅓ **taza (65 g) de azúcar granulada**
- ⅓ **taza llena (65 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 1 **cucharadita de polvo de hornear**
- ¼ **cucharadita de bicarbonato de sodio**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de canela en polvo**
- ½ **cucharadita de ralladura de naranja**
- ¾ **taza (185 g) de suero de leche (“buttermilk”), a temperatura ambiente**
- ½ **taza (120 ml) de aceite vegetal**
- 1 **huevo grande, a temperatura ambiente**
- 1 **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 **taza (125 g) de arándanos azules congelados, descongelados**
- ½ **cucharadita de azúcar turbinado**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Engrasar ligeramente

- 12 moldecitos para “muffins” con spray vegetal; reservar.
- Colocar la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y la ralladura en un tazón grande. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 40 segundos para combinar. Reservar.
 - Colocar el suero de leche, el aceite, el huevo y la vainilla en un tazón pequeño; revolver a velocidad 1 para mezclar. Sin dejar de revolver, agregar poco a poco la mezcla al tazón de ingredientes secos. Cuando esté casi combinado, incorporar suavemente los arándanos. Verter la mezcla en los moldecitos preparados. Esparcir azúcar turbinado por encima de cada “muffin”.
 - Hornear por aprox. 18 a 20 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.

Información nutricional por “muffin”:

Calorías 209 (41 % de grasa) • Carbohidratos 28 g
 Proteínas 3 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 16 g • Sodio 178 g • Calcio 45 mg
 Fibra 1 g

“Muffins” de calabaza con especias

Una elección obvia para los meses de otoño, las especias y las nueces tostadas complementan la calabaza en estos húmedos y sabrosos panecillos.

Rinde 12 “muffins”

Spray vegetal

- 2 tazas (250 g) de harina común

- ½ cucharadita de sal kosher
 1 cucharadita de polvo de hornear
 ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de canela en polvo
 ¼ cucharadita de nuez moscada rallada
 ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
 ½ taza (120 ml) de aceite vegetal
 1½ tazas (350 g) de azúcar granulada
 ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
 1 taza (200 g) de puré de calabaza
 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
 2 huevos grandes, a temperatura ambiente
 ½ taza (50 g) de nueces tostadas, picadas

- Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Engrasar ligeramente 12 moldecitos para “muffins” con spray vegetal; reservar.
- Colocar la harina, la sal, el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela, la nuez moscada y la pimienta de Jamaica en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 40 segundos para combinar. Reservar.
- Colocar el aceite, el azúcar, la calabaza y la vainilla en un tazón grande; revolver a velocidad 1 a 3 para mezclar. Agregar

gradualmente los huevos, usando la velocidad 2 para combinar.

- Mezclando a velocidad 1, agregar gradualmente los ingredientes secos a la mezcla de azúcar/aceite/calabaza. Cuando esté casi combinado, incorporar suavemente las nueces. Verter la mezcla en los moldecitos preparados.
- Hornear por aprox. 18 a 20 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.

Información nutricional por “muffin”:

Calorías 342 (34 % de grasa) • Carbohidratos 54 g
 Proteínas 5 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 2 g
 Colesterol 31 g • Sodio 197 g • Calcio 13 mg
 Fibra 2 g

“Muffins” de banana sin gluten

Las mezclas de harina sin gluten para todo uso hacen que hacer productos sin gluten sea fácil y cómodo. Hay muchas marcas entre las cuales elegir, así que pruebe algunas y encuentre su favorita.

Rinde 12 “muffins”

Spray vegetal

- 2 tazas (250 g) de harina sin gluten
 ½ taza (40 g) de copos de avena (no use avena instantánea)
 ⅓ taza (65 g) de azúcar granulada
 1/3 taza llena (65 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
 1½ cucharaditas de polvo de hornear
 ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de sal kosher

½ **cucharadita de goma xantana (opcional; solamente si la harina no tiene)**

½ **cucharadita de canela en polvo**

½ **taza (120 ml) de aceite vegetal**

2 huevos grandes, a temperatura ambiente

½ **cucharadita de extracto natural de vainilla**

3 bananas maduras, aplastadas

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Engrasar ligeramente 12 moldecitos para “muffins” con spray vegetal; reservar.
2. Colocar la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal, la goma xantana (si la usa) y la canela en un tazón. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 segundos para combinar.
3. Colocar los ingredientes restantes en otro tazón grande; mezclar a velocidad 3 por 1 a 2 minutos, hasta conseguir una mezcla suave y cremosa. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 para incorporar.
4. Verter la mezcla en los moldecitos preparados. Hornear por aprox. 16 a 18 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.

Información nutricional por “muffin”:

Calorías 248 (38 % de grasa) • Carbohidratos 37 g
Proteínas 3 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 31 g • Sodio 223 g • Calcio 92 mg
Fibra 3 g

Rosquillas (“donuts”) de sidra de manzana

Cerciórese de usar la mejor calidad de sidra (no jugo) que pueda encontrar, para obtener una verdadero sabor a manzana.

Rinde aprox. 12 rosquillas (“donuts”)

Spray vegetal o mantequilla a temperatura ambiente

2 tazas (250 g) de harina común

1 cucharadita de canela en polvo

¼ **cucharadita de nuez moscada rallada**

1½ **cucharaditas de polvo de hornear**

½ **cucharadita de sal kosher**

6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)

¾ **taza llena (135 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**

¼ **taza (50 g) de azúcar granulada**

2 cucharadas (30 g) de jarabe de arce/maple

2 huevos grandes, a temperatura ambiente

1 cucharadita de extracto natural de vainilla

¾ **taza (175 ml) de sidra de manzana**

¼ **taza (60 g) de suero de leche (“buttermilk”), a temperatura ambiente**

6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, derretida y tibia

¾ **taza (135 g) de azúcar granulada**

1 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de sal kosher

1. Engrasar un molde para rosquillas con spray vegetal o mantequilla a temperatura ambiente; reservar. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Poner la harina, 1 cucharada de la canela, la nuez moscada, el polvo de hornear y ½ cucharadita de sal en un tazón mediano. Usando los batidores, mezclar a velocidad 2 por un mínimo de 30 segundos para combinar; reservar.
3. Colocar la mantequilla suave, el azúcar rubio, ¼ de taza (50 g) del azúcar granulada y el jarabe arce en un tazón grande. Mezclar por aprox. 1 minuto, empezando en la velocidad 2 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 4, hasta conseguir una mezcla ligera y cremosa. Agregar los huevos, uno a la vez, mezclando a velocidad 2 después de cada adición, y luego la vainilla.
4. Colocar la sidra de manzana y el suero de leche en una taza de medir; revolver. Agregar los ingredientes secos a la mezcla, en tres adiciones, alternando con la mezcla de sidra/suero de leche. Cerciorarse de mezclar suavemente, pero bien, usando la velocidad 2.
5. Verter mezcla en los moldes preparados.
6. Hornear por aprox. 15 a 20 minutos, hasta que estén dorados (el tiempo depende del horno y del molde usados).

7. Mientras las rosquillas se están horneando, mantener 6 cucharadas (85 g) de mantequilla tibia y mezclar $\frac{2}{3}$ de taza (135 g) de azúcar granulada con 1 cucharadita de canela y una pizca de sal en un cuenco poco profundo. Revolver a velocidad 1 para mezclar; reservar.

8. Retirar el molde del horno y dejar las rosquillas descansar en el molde por 5 a 6 minutos. Después de este tiempo, desmoldar con cuidado las rosquillas, cepillarlas con la mantequilla derretida, cubrir suavemente con azúcar con canela. ¡Servir inmediatamente!

Información nutricional por rosquilla:

Calorías 299 (35 % de grasa) • Carbohidratos 45 g
Proteínas 3 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 61 mg • Sodio 146 mg • Calcio 18 mg
Fibra 1 g

“Coffee cake” de canela

Este “coffee cake” es rico, mantecoso y lleno de canela. Se aconseja servirlo el mismo día que se prepara.

Rinde 12 porciones; un pastel redondo de 9 in. (23 cm)

Relleno/Cobertura:

Mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

$\frac{1}{2}$ **taza (60 g) de nueces tostadas, picadas**

$\frac{1}{4}$ **taza (50 g) de azúcar granulada**

1 cucharada de canela en polvo

1 pizca de sal kosher

Pastel:

1 $\frac{3}{4}$ tazas (220 g) de harina común
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en 4 pedazos

$\frac{1}{2}$ taza (100 g) de azúcar granulada

$\frac{1}{4}$ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)

2 huevos grandes, a temperatura ambiente

1 cucharadita de extracto natural de vainilla

1 taza (235 ml) de yogur griego, preferiblemente no bajo en grasa

1. Engrasar ligeramente un molde redondo de 9 in. (23 cm) con mantequilla suave; reservar. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Colocar los ingredientes del relleno/cobertura en un tazón pequeño. Licuar a velocidad 1, usando los batidores. Reservar.
3. Poner la harina, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato en un tazón mediano. Mezclar a velocidad 2 por un mínimo de 30 segundos para combinar; reservar.
4. Poner la mantequilla y los azúcares en un tazón grande. Mezclar por aprox. 2 minutos, empezando en la velocidad 2 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 4, hasta conseguir

una mezcla ligera y cremosa. Agregar los huevos, uno a la vez, mezclando a velocidad 3 después de cada adición, y luego agregar la vainilla y el yogurt. Agregar los ingredientes secos, en dos adiciones, mezclando a velocidad 2 después de cada adición (mezclar suavemente, pero completamente).

5. Verter la mitad la mezcla en el molde preparado. Cubrir con la mitad de la mezcla de nueces, y luego añadir el resto de la mezcla. Suavizar las orillas, y luego cubrir con el resto de la mezcla de nueces.
6. Hornear por aprox. 45 minutos, hasta que esté firme y dorado.

Información nutricional por porción:

Calorías 245 (41 % de grasa) • Carbohidratos 31 g
Proteínas 5 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 51 mg • Sodio 161 mg • Calcio 50 mg
Fibra 1 g

Bizcocho de limón

Un bizcocho jugoso tradicional con un nuevo giro.

Rinde 16 porciones; una barra de 9 in. (23 cm)

Pastel:

Mantequilla sin sal suave o spray vegetal

2 tazas (250 g) de harina común

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de sal kosher

14 cucharadas (210 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)

- 1 1/2 tazas (265 g) de azúcar granulada
- 3 cucharadas de ralladura de limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 2 huevos grandes, a temperatura ambiente
- 1 yema de huevo grande, a temperatura ambiente
- 2/3 taza (160 ml) de crema agria, a temperatura ambiente

Glaseado:

- 1 taza (120 g) de azúcar glasé, tamizado
- 3 cucharadas de crema líquida para batir (“heavy cream”)
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 pizca de sal marina fina

1. Poner la rejilla del horno en el tercio inferior del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde de barra de 9 x 5 x 3 in. (23 x 13 x 8 cm) con spray vegetal o mantequilla sin sal; reservar.
2. Poner la harina, el bicarbonato y la sal en un tazón pequeño. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 30 segundos para combinar. Reservar.
3. Colocar la mantequilla en un tazón grande y a cremar, usando la velocidad 2 a 4, hasta que esté suave. Agregar el azúcar y la ralladura de limón. Revolver por aprox. 2 minutos, usando la velocidad 2 a 5, hasta obtener una mezcla muy clara.

4. Colocar el aceite, el jugo de limón, los huevos, la yema y la crema agria en un tazón pequeño. Mezclar a velocidad 1 para combinar.
5. Revolviendo a velocidad 1 a 2, agregar un tercio de los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla/azúcar, y luego la mitad de los ingredientes líquidos; repetir hasta haber agregado todos los ingredientes.
6. Verter la mezcla en el molde preparado y meter al horno. Hornear por aprox. 1 hora y 10 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.
7. Sacar del horno y dejar enfriar en una rejilla (en el molde) por 10 a 15. Luego, desmoldar y envolver inmediatamente en papel film/plástico y dejar que se enfríe completamente.
8. Mientras el pastel se está enfriando, preparar el glaseado de limón. Colocar todos los ingredientes del glaseado en un tazón pequeño a mediano y revolver a velocidad 1 a 3, usando el batidor de alambre, hasta obtener una muy suave (añadir más azúcar tamizada o crema para obtener la consistencia deseada).
9. Después de que el bizcocho se haya enfriado un poco, colocarlo en una rejilla colocada encima de una bandeja, de papel de aluminio, o de papel sulfurizado (cualquier cosa que recoja el exceso de glaseado). Rociar o esparcir el glaseado en el bizcocho. Dejar que el glaseado se solidifique y que el bizcocho se enfríe completamente antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 275 (44 % de grasa) • Carbohidratos 36 g
 Proteínas 3 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 8 g
 Colesterol 71 mg • Sodio 164 mg • Calcio 13 mg
 Fibra 2 g

Mermelada de frutas del bosque rápida

Esta receta es perfecta para aquellos que tienen miedo al hacer mermelada tradicional o tienen un exceso de frutas de bosque. Es deliciosa tibia en tostadas, toma menos de 40 minutos de principio a fin, y puede ser refrigerada hasta por 3 semanas.

Rinde 1 taza (235 ml)

- 1 1/2 libras (680 g) de frutas del bosque mixtas
- 2/3 a 3/4 taza (135 a 150 g) de azúcar granulada, dependiendo del nivel de dulzura de las frutas o de su preferencia
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 pizca de sal kosher

1. Preparar las frutas. Si usa fresas, quitar el corazón y cortar en pedazos de no más de 1 pulgada (2.5 cm). Colocar todos los ingredientes en una cacerola mediana y calentar a fuego medio. Calentar hasta que la mezcla empiece a hervir, revolviendo ocasionalmente. Bajar el fuego para que la mezcla hierva a fuego lento y seguir cocinando hasta que se espese. La mermelada debe cubrir completamente el dorso de una cuchara

sin gotear. Dependiendo de la cacerola usada y de la estufa, esto puede tomar entre 30 y 40 minutos.

2. Retirar del fuego y dejar enfriar por aprox. 10 minutos. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1 hasta que esté suave. Reservar, en un frasco, y dejar enfriar a temperatura ambiente. Cubrir y refrigerar hasta el momento de usar. La mermelada se conservará hasta 3 semanas (debe refrigerarse).

Información nutricional por cucharada:

Calorías 59 (3 % de grasa) • Carbohidratos 14 g
Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 11 mg • Calcio 12 mg
Fibra 2 g

Mantequilla de jarabe de arce

Úsela en waffles y panqueques, o incluso en tostadas, esta deliciosa mantequilla debe ser servida a temperatura ambiente.

Rinde ½ taza (120 ml)

- ½ **taza (115 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en pedacitos**
- 2½ **cucharadas de jarabe de arce/maple puro**
- 1 **pizca de sal marina fina**

Colocar la mantequilla en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 2 o 3 por aprox. 30 a 40 segundos hasta que esté cremosa. Agregar los ingredientes restantes y mezclar por 40 a 50 segundos para combinar.

Información nutricional por cucharadita:

Calorías 39 (86 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 0 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 10 mg • Sodio 6 mg • Calcio 2 mg
Fibra 0 g

Batido de frutas simple

Esta receta puede servir para preparar muchos batidos, usando cualquier tipo de jugo o fruta.

Rinde 1 porción de aprox. 12 onzas (355 ml)

- 1 **taza (250 g) de frutas del bosque frescas o congeladas**
- ½ **taza (120 ml) de su jugo favorito**

1. Colocar los ingredientes en un vaso alto.
2. Usando el aditamento licuador, licuar por 30 a 45 segundos, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, hasta conseguir una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 144 (4 % de grasa) • Carbohidratos 48 g
Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg • Calcio 27 mg
Fibra 5 g

“Smoothie” de frutas del bosque y verduras

La grasa del aguacate y del aceite de coco le impedirá alcanzar esos bocadillos de media mañana.

Rinde 2 porciones de aprox. 16 onzas (475 ml)

- 1 **taza (150 g) de frutas del bosque congeladas**
- ½ **aguacate, cortado en 4 pedazos**
- ½ **taza (15 g) de espinaca tierna (espinaca “baby”) o col rizada**
- 1 **cucharada (15 ml) de aceite de coco**
- 1 **taza (235 ml) de agua**

1. Colocar todos los ingredientes en un vaso alto, en el orden indicado.
2. Usando el aditamento licuador, licuar por aprox. 1 minuto, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, hasta conseguir una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 8 onzas (235 ml):

Calorías 149 (4 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 0 mg • Sodio 5 mg • Calcio 16 mg
Fibra 5 g

“Smoothie” de mango y limón

Para conseguir un “smoothie” aún más cremoso, use ½ taza (120 ml) de yogur.

Rinde 1 porción de aprox. 8 onzas (355 ml)

- 1 taza (140 g) de cubos de mango frescos o congelados**
- ⅓ taza (80 ml) de yogur natural**
- 1½ cucharaditas de jugo de lima/limón verde fresco**
- ½ cucharadita de ralladura de lima/limón verde**
- ¼ taza (60 ml) de agua fría (o de agua de coco)**

1. Colocar todos los ingredientes en un vaso alto, en el orden indicado.
2. Usando el aditamento licuador, licuar por 30 a 45 segundos, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, hasta conseguir una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (hecho con yogur de leche entera y agua):

Calorías 195 (15 % de grasa) • Carbohidratos 39 g
Proteínas 5 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 10 mg • Sodio 53 mg • Calcio 156 mg
Fibra 3 g

“Smoothie” proteico

Mantequilla de nuez, banana y cacao –
¿A quién no le va a gustar? Además, este combo está repleto de sustanciosas proteínas.

Rinde 1 porción de aprox. 12 onzas (355 ml)

- 1 banana, en trozos**
- 1 a 2 dátiles, deshuesados**
- 1 cucharada (15 g) de la mantequilla de nuez de su elección**
- ¼ taza (30 g) de proteínas en polvo en polvo**
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo**
- ¾ taza (175 ml) de leche de almendra sin azúcar**

1. Colocar todos los ingredientes en un vaso alto, en el orden indicado.
2. Usando el aditamento licuador, licuar por 30 a 45 segundos, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, hasta conseguir una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 240 (52 % de grasa) • Carbohidratos 27 g
Proteínas 23 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 232 mg • Calcio 95 mg
Fibra 5 g

“Latté” de té matcha

No hay necesidad de molestar a su camarero cuando puede preparar este favorito de cafetería en casa.

Rinde 2 porciones

- 2 tazas (475 ml) de leche (cualquier variedad) o leche vegetal**
- 2 cucharaditas de té verde matcha en polvo**
- 1 cucharadita de miel o agave, opcional**

1. Colocar la leche en una cacerola pequeña. Calentar a fuego medio hasta que empiece a hervir.
2. Cuando empiece a hervir, retirar del fuego y añadir el té matcha y la miel (opcional). Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1, manteniendo la cuchilla justo debajo de la superficie, para espumar.
3. Dividir entre 2 vasos y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (usando leche sin grasa):

Calorías 90 (0 % de grasa) • Carbohidratos 13 g
Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 5 mg • Sodio 135 mg • Calcio 300 mg
Fibra 0 g

“Latté” en frío

Los “lattés” no tienen por qué estar calientes.
Refréscase con esta popular versión fría.
Si no tiene café en frío, puede utilizar café fuerte refrigerado.

Rinde 1 porción

- ½ **taza (120 ml) de leche**
- 1 taza (235 ml) de café en frío**
- Hielo, opcional**

1. Colocar los ingredientes en un vaso alto.
2. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1, manteniendo la varilla justo debajo de la superficie, para espumar.
3. Agregar hielo si desea, y disfrutar inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 59 (35 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
Proteínas 4 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 9 mg • Sodio 58 mg • Calcio 141 mg
Fibra 0 g

Huevos rellenos

Este eterno aperitivo es bienvenido en cualquier fiesta o mesa de brunch.

Rinde 24 porciones

- 12 huevos grandes cocinados**
- ½ **taza (120 ml) de mayonesa**
- 1½ **cucharaditas de mostaza de Dijon**
- 1½ **cucharaditas de jugo de limón fresco**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- 1 cucharada de alcaparras, escurridas**

- ½ **cucharadita de sal kosher**
- ¼ **cucharadita de pimienta negra recién molida**

Páprika para decorar

1. Pelar los huevos y cortarlos cuidadosamente a la mitad. Colocar las mitades de clara sobre una superficie limpia. Colocar las yemas en un tazón mediano. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1 por aprox. 45 segundos, para picar las yemas. Agregar los ingredientes restantes y licuar a velocidad 1 hasta conseguir una mezcla muy suave. Probar y ajustar la sazón al gusto.
2. Usando una cuchara o una manga pastelera con una boquilla de estrella, colocar la mezcla en el centro de cada clara. Rociar con páprika antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 54 (70 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 108 mg • Sodio 144 mg • Calcio 15 mg
Fibra 0 g

“Quiche” de tocino y queso suizo

Una versión americana de la clásica “Quiche Lorraine” francesa. Sustituimos los lardones tradicionales con tocino.

Rinde 12 porciones

- ½ **receta de “pâte brisée” (masa quebrada) (página 42)**
- 8 onzas (115 g) de tocino grueso, en cubos**
- 1 chalote pequeño, finamente picado**

- 1 taza (235 ml) de crema líquida “half-and-half” (mitad leche/mitad crema)**
- 4 huevos grandes**
- 1 pizca de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 taza (120 g) de Gruyère (u otro queso suizo similar) finamente rallado**
- 1 cucharada de cebollinos (“chives”) finamente rebanados**

1. Colocar una de las rejillas del horno en la posición más baja y la otra rejilla en el medio. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Estirar la masa quebrada para formar un disco de 9 in. (23 cm) de diámetro. Acomodar en un molde de tarta con fondo removible. Pinchar levemente la masa con un tenedor, teniendo cuidado de no perforarla completamente. Refrigerar hasta que esté firme, 15 minutos en el congelador o 30 minutos en la nevera. Cuando esté fría, poner una hoja de papel de aluminio encima de la masa y llenar parcialmente con bolas de cerámica para hornear, arroz crudo o frijoles secos. Colocar el molde en el horno, en la rejilla inferior, y hornear por aprox. 25 minutos, hasta que la masa ya no se vea húmeda. Con cuidado, quitar el papel de aluminio y las bolas de cerámica, y volver a colocar el molde en el horno, pero en el centro esta vez. Hornear por 5 minutos adicionales, hasta que la masa esté ligeramente dorada.

3. Retirar del horno y dejar que se enfríe completamente antes de llenar.
4. En un sartén medio a grande, cocinar el tocino hasta que esté dorado y crujiente. Colocar sobre un plato forrado con papel absorbente para absorber el exceso de grasa. Dejando solamente aprox. 1 cucharada de grasa de tocino en el sartén, devolver el sartén a la estufa. Calentar a fuego medio-lento, y luego agregar el chalote. Saltear hasta que esté suave. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
5. Colocar la crema líquida, los huevos, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Usando los batidores, mezclar a velocidad 2 a 3 por aprox. 1 minuto, hasta que no queden rastros de yema.
6. Colocar el molde de tarta en una bandeja de hornear con borde (esto facilitará la transferencia al horno). Esparcir el tocino y el chalote uniformemente sobre el fondo de tarta horneado en blanco. Verter la mezcla de crema líquida/huevo por encima del tocino y del chalote, y luego cubrir con queso rallado. Rociar con cebollinos.
7. Con cuidado, colocar la tarta en el horno, en la rejilla del centro. Hornear por aprox. 20 a 22 minutos, hasta que las orillas estén firmes, pero que el centro siga suave.
8. Retirar y dejar enfriar ligeramente antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 283 (72 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
 Proteínas 11 g • Grasa 23 g • Grasa saturada 12 g
 Colesterol 120 mg • Sodio 571 mg • Calcio 76 mg
 Fibra 0 g

Tarta de requesón con tomillo

Una tarta muy simple con solo un puñado (o dos) de ingredientes. Lo mantenemos simple con solo requesón, hierbas y especias, pero puedes usar otros ingredientes, tales como microverduras, verduras a la parrilla o salteadas, etc. Si necesita un aperitivo rápido, sirva el relleno como salsa para mojar vegetales o untado en rebanadas de baguette tostado.

Rinde 12 porciones

- ½ **receta de “pâte brisée” (masa quebrada) (página 42)**
- 15 a 16 onzas (425 a 455 g) de requesón/ queso ricota, escurrido**
- ¾ **onza (25 g) de queso Pecorino Romano rallado**
- 1 cucharadita de aceite de oliva**
- 1 cucharadita de tomillo fresco**
- ½ **cucharadita de jugo de limón fresco**
- 1 pizza de sal kosher**
- 1 pizza de pimienta negra recién molida**

1. Colocar una de las rejillas del horno en la posición más baja y la otra rejilla en el medio. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Estirar la masa quebrada para formar un disco de 9 in. (23 cm) de diámetro. Acomodar la masa en un molde de tarta con fondo removible. Pinchar levemente la masa con un tenedor, teniendo cuidado de no perforarla completamente.

Refrigerar hasta que esté firme, 15 minutos en el congelador o 30 minutos en la nevera. Cuando esté fría, poner una hoja de papel de aluminio encima de la masa y llenar parcialmente con bolas de cerámica para hornear, arroz crudo o frijoles secos. Colocar el molde en el horno, en la rejilla inferior, y hornear por aprox. 25 minutos, hasta que la masa ya no se vea húmeda. Con cuidado, quitar el papel de aluminio y las bolas de cerámica, y volver a colocar el molde en el horno, pero en el centro esta vez. Hornear por 10 a 15 minutos adicionales, hasta que la masa esté bien dorada.

3. Retirar del horno y dejar que se enfríe completamente antes de llenar.
4. Colocar los ingredientes del relleno en un tazón grande. Usando los batidores, batir a velocidad 2 o 3 por aprox. 40 segundos para combinar.
5. Una vez que el fondo de tarta esté completamente frío, rellenar con el relleno de queso. Servir a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 173 (67 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
 Proteínas 6 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 8 g
 Colesterol 36 mg • Sodio 170 mg • Calcio 112 mg
 Fibra 0 g

Salsa para mojar de espinaca y alcachofa

Crema para mojar tradicional, con un giro especial para el paladar de los adultos. La combinación de Gruyère y Parmesano le da un agradable sabor a nuez. No requiere ningún tipo de fuente especial; un molde de tarta es el método más rápido para calentar este plato.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 12 onzas (115 g) de queso crema en pedazos de 1 in. (2.5 cm), a temperatura ambiente**
- 2 onzas (55 g) de Gruyère, finamente rallado**
- 1 onza (30 g) de queso Parmesano, finamente rallado**
- 1 diente de ajo, finamente picado**
- ½ chalote grande pequeño, finamente picado**
- 8 onzas (225 g) de espinaca descongelada, escurrida, exprimida y picada**
- 1 lata de 15 onzas (425 g) de corazones de alcachofa, escurridos**
- 2 cucharadas de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar ligeramente un molde redondo de 9 in. (23 cm) con aceite de oliva o spray vegetal; reservar.

2. Colocar el queso crema en un tazón grande. Usando los batidores, revolver a velocidad 3 por aprox. 30 segundos para suavizar. Agregar los ingredientes restantes y mezclar a velocidad 1 por aprox. 20 segundos para combinar.
3. Colocar la mezcla en el molde preparado y colocar este en el horno. Hornear por 20 minutos, y luego gratinar por 6 a 8 minutos adicionales, hasta que la parte superior esté bien dorada.
4. Servir inmediatamente con chips de pan pita, pan crujiente y vegetales crudos.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

*Calorías 115 (76 % de grasa) • Carbohidratos 3 g
Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 6 g
Colesterol 30 mg • Sodio 218 mg • Calcio 71 mg
Fibra 1 g*

Salsa de pollo Búfalo

Esta salsa para mojar le encantará a todo el mundo. ¡Sirvala con alitas de pollo picante durante su próxima fiesta! La batidora de mano hace que sea rápido desmenuzar pollo cocinado. Use este truco para la preparación de la comida semanal; el pollo desmenuzado puede ser la base de innumerables comidas.

Rinde aprox. 6 tazas (475 ml)

- Aceite de oliva o spray vegetal**
- 1 pollo rostizado de aprox. 3½ libras (1.5 kg), tibio**
- 1 rama de apio, picada**
- 16 onzas (465 g) de queso crema bajo en grasa pedazos, a temperatura ambiente**

- 1 cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- 6 a 8 cucharadas de salsa picante***
- 1 taza (140 g) de queso azul desmenuzado**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Engrasar una fuente para el horno de 1 L con spray vegetal. Reservar.
2. Quitar la carne del pollo rostizado (tirar la piel y los huesos) y colocarla en un tazón grande. Usando los batidores, revolver a velocidad 2 por aprox. 30 segundos para triturar. Una vez desmenuzada la carne, agregar el apio, el queso crema, la sal, la pimienta y la salsa picante. Seguir mezclando a velocidad 2 por aprox. 1 minuto para combinar los ingredientes.
3. Colocar la mezcla en la fuente para horno preparada y cubrir con el queso azul desmenuzado. Hornear por aproximadamente 40 minutos, hasta que esté caliente y burbujeante.
4. Servir con vegetales crudos, pan o chips de maíz.

*Esta receta es medio-picante. Ajustar la salsa picante al gusto, o sirva salsa picante al lado para aquellos a quienes les gusta extra-picante.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 213 (75 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
Proteínas 12 g • Grasa 18 g • Grasa saturada 10 g
Colesterol 69 mg • Sodio 704 mg • Calcio 64 mg
Fibra 0 g*

Crema para untar de queso con pimentón

Esta receta se mantiene bastante cerca del amado plato sureño. La crema puede untarse en galletas o pan tostado, o usarse para aderezar sándwiches de queso a la parrilla.

Rinde aprox. 2 tazas (475 ml)

- 4 onzas (115 g) de queso crema en pedazos de 1 in. (2.5 cm), a temperatura ambiente**
- ¼ taza (60 ml) de mayonesa**
- 8 onzas (225 g) de queso Cheddar, rallado**
- 1 lata de 7 onzas (225 g) de pimentones, escurridos**
- ½ cucharadita de cebolla en polvo**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 2 gotas de salsa picante**

1. Colocar el queso crema en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 3 por aprox. 30 segundos para suavizar. Agregar los ingredientes restantes y mezclar a velocidad 2 por aprox. 20 segundos para combinar.
2. Usar inmediatamente.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 113 (83 % de grasa) • Carbohidratos 1 g
Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 6 g
Colesterol 25 mg • Sodio 174 mg • Calcio 101 mg
Fibra 0 g

Guacamole

Nuestro guacamole fresco es perfecto para comer con chips/totopos de maíz frente al televisor, o para servir con quesadillas.

Rinde aprox. 2 tazas (475 ml)

- 1 diente de ajo**
- ½ jalapeño, sin semillas, en trozos de 1 in. (2.5 cm)**
- ½ cebolla pequeña, en pedazos**
- 1 cucharada de albahaca fresca**
- 3 aguacates maduros, partidos a la mitad**
- 1 cucharada de jugo de lima/limón verde fresco**
- ½ a 1 cucharadita de sal kosher**

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón mediano o un vaso medidor grande, en el orden indicado. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1 por 15 a 20 segundos, hasta que el aguacate empiece a suavizarse. Seguir licuando por 20 a 30 segundos más, con un movimiento suave hacia arriba y abajo.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 88 (74 % de grasa) • Carbohidratos 5 g
Proteínas 1 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 147 mg • Calcio 9 mg
Fibra 4 g

Humus

Este humus tiene mucho sabor a sésamo, así que, si prefiere un humus más suave, empiece con solo 2 cucharadas de Tahini y aumente según desee.

Rinde aprox. 2 tazas (475 ml)

- 1 lata de 15.5 onzas (425 g) de garbanzos, escurridos y enjuagados**
- ⅓ taza (80 ml) de Tahini**
- ½ taza (120 ml) de agua fría (usar más si es necesario)**
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 dientes de ajo**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de comino en polvo**
- Aceite de oliva virgen extra**
- 1 pizca de “za’atar” (opcional)**

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón pequeño o en un vaso medidor ancho y grande, en el orden indicado. Usando el aditamento licuador, empiece a licuar los garbanzos a velocidad 1. Cuando la mezcla empiece a licuarse, ajustar la velocidad al nivel 3 y licuar por aprox. 40 a 60 segundos, hasta conseguir una mezcla muy suave. Si desea una consistencia menos espesa, agregar agua.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Para servir, rociar con aceite de oliva y salpicar con “za’atar” (opcional).

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 56 (47 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 80 mg • Calcio 32 mg • Fibra 2 g

Puré de papas cremoso

Esta receta es un poco como un lienzo en blanco. Es simple, pero puede cambiarse fácilmente añadiendo mezclas o aderezos, tales como cebollinos o cebolletas picadas, trozos de tocino crujiente o queso Cheddar rallado.

Rinde aprox. 6 tazas (475 ml)

- 2½ libras (1.1 kg) de papas Yukon Gold, peladas y cortadas en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- ½ taza (120 ml) de leche entera, a temperatura ambiente**
- 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**
- ½ taza (110 g) de queso Mascarpone o de “crème fraîche”, a temperatura ambiente**

1. Colocar las papas en una olla mediana a grande y cubrir con 2 in. (5 cm) de agua. Calentar a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir y luego reducir el fuego y seguir cocinando a fuego lento hasta que estén muy suaves.
2. Escurrir las patatas y volver a la olla. Usando los batidores, batir a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 segundos para hacer puré. Agregar los ingredientes restantes y mezclar a velocidad 2 para combinar.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 117 (38 % de grasa) • Carbohidratos 16 g
Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 16 mg • Sodio 159 mg • Calcio 35 mg
Fibra 2 g*

Puré de camote con jarabe de arce

La mezcla perfecta de sabores otoñales hace que este plato sea imprescindible para la mesa del día de acción de gracias.

Rinde aprox. 6 tazas (475 ml)

- 3 libras (1.35 kg) de camote/batata/ boniato, pelados y cortados en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- 2 cucharaditas de sal kosher**
- 4 cucharadas (210 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- ¼ taza (60 ml) de jugo de naranja**
- ¼ taza (60 ml) de jarabe de arce/maple**
- ½ cucharadita de canela en polvo**
- ⅛ cucharadita de nuez moscada recién rallada**

1. Poner el camote en una olla y cubrir con 2 pulgadas (5 cm) de agua.
2. Agregar 1 cucharadita de la sal y poner a cocinar a fuego medio- alto. Cuando el agua empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que las papas estén muy suaves. Escurrir y volver a la olla.
3. Hacer puré directamente en la olla, mezclando a velocidad 2 hasta conseguir la consistencia deseada.

4. Agregar los ingredientes restantes y mezclar a velocidad 2 para combinar.
5. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 192 (18 % de grasa) • Carbohidratos 38 g
Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 10 mg • Sodio 189 mg • Calcio 26 mg
Fibra 5 g*

Puré de coliflor

¡Una excelente alternativa al puré de papa tradicional! Además, esta receta no contiene lácteos.

Rinde aprox. 4 tazas (475 ml)

- 1½ libras (680 g) de cogollos de coliflor**
- ½ libras (225 g) de papas Yukon Gold, peladas y cortadas en pedazos**
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**
- 1¼ cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida**

1. Colocar la coliflor y las papas en una olla mediana a grande. Agregar suficiente agua como para cubrir la coliflor y las papas con 2 pulgadas (5 cm) de agua. Calentar a fuego medio-alto hasta que el agua empiece a hervir, y luego reducir el fuego y seguir hirviendo a fuego lento por aprox. 25 minutos (dependiendo de

- la estufa y de la olla usada), hasta que los vegetales estén muy suaves.
2. Cuando estén tiernos, escurrir el agua y devolver los vegetales a la olla. Seguir cocinando a fuego medio-lento hasta que toda el agua se haya evaporado. Usando el aditamento licuador, batir a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 segundos para hacer puré. Agregar los ingredientes restantes y licuar a velocidad 2 para combinar.
 3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

Calorías 170 (28 % de grasa) • Carbohidratos 28 g
 Proteínas 5 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 375 mg • Calcio 41 mg
 Fibra 6 g

“Soufflé” (sufilé) de espinaca y queso Feta

Los “soufflés” son bastante impresionantes. Crecen hasta convertirse en un plato alto, ligero y aireado, pero sorprendentemente sustancioso. Cerciórese de servirlo directamente del horno para obtener la máxima altura, ¡y elogio!

Rinde 8 porciones

- 6** cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal
- ½** taza (60 g) de queso Parmesano rallado
- 5** huevos grandes
- ½** taza (60 g) de harina común
- 1½** tazas (355 ml) de leche entera

- 3** onzas (85 g) de queso Feta desmenuzado
- ¼** cucharadita + una pizca de sal marina
- ¼** cucharadita de pimienta negra recién molida
- ⅓** cucharadita de nuez moscada recién rallada
- ¼** cucharadita de ralladura de limón
- 4** tazas llenas (120 g) de espinaca fresca
- ¼** cucharadita de crémor tártaro

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C).
2. Engrasa generosamente un molde de “soufflé” de 2 cuartos de galón (1.9 L) con 1 cucharada (15 g) de la mantequilla. Rociar con ¼ de taza (30 g) de queso Parmesano para cubrir el fondo y los lados del molde. Sacudir el exceso. Limpiar la orilla del molde con una toalla de papel para que quede limpia; reservar.
3. Romper los huevos, separando las claras y las yemas en tazones diferentes. Romper las yemas con un tenedor. Reservar.
4. Derretir la mantequilla restante a fuego medio-lento, en una cacerola mediana. Cuando la mantequilla esté derretida, agregar la harina y revolver por 2 a 3 minutos para cocinar. Usando los batidores, agregar lentamente la leche a la mezcla de harina, mezclando a velocidad 2 a 3. Después de haber agregado toda la leche, ajustar la velocidad al nivel 6 y batir hasta conseguir una consistencia suave y

homogénea. Retirar del fuego y agregar el resto del queso Parmesano, el queso Feta, ¼ de cucharadita de sal, la pimienta, la nuez moscada y la ralladura; batir.

5. Agregar una pequeña cantidad de la mezcla de leche a las yemas, mezclando a velocidad 1. Seguir agregando la mezcla, un tercio a la vez, mezclando después de cada adición. Agregar la espinaca; reservar.
6. Quitar los batidores e instalar el batidor de alambre. Empezar a batir las claras a velocidad 1. Después de 1 a 2 minutos, cuando burbujas aparezcan en las orillas, ajustar la velocidad gradualmente al nivel 3. Cuando las claras empiecen a espumarse, agregar la sal restante y el crémor tártaro. Incrementar progresivamente la velocidad al nivel 7, hasta que se formen picos medio-firmes.
7. Incorporar ½ taza de las claras montadas a la mezcla de espinaca. Seguir incorporando las claras con cuidado, usando una espátula de hule grande. No mezclar demasiado.
8. Verter la mezcla en el molde y suavizar ligeramente la parte de encima. Hornear por 45 a 50 minutos, en el centro, hasta dorarse y cuajarse ligeramente.
9. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 208 (64 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
 Proteínas 9 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 8 g
 Colesterol 167 mg • Sodio 416 mg • Calcio 175 mg
 Fibra 1 g

Panecillos de camote

El camote proporciona humedad para conseguir panecillos sumamente ligeros y tiernos. Nos encantan estos panecillos tibios con mantequilla y un simple rocío de miel o jarabe de arce.

Rinde 12 panecillos

- 2 tazas (250 g) de harina común**
- 2½ cucharaditas de polvo de hornear**
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 2 cucharaditas de azúcar granulada**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, en cubitos**
- ⅔ taza (150 g) de puré de camote (aprox. 1 camote mediano)**
- ½ taza (125 g) de suero de leche (“buttermilk”), frío**
- Spray vegetal**
- Crema líquida para batir (“heavy cream”), para cepillar los panecillos**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
2. Colocar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, el azúcar y la sal en un tazón grande. Agregar la mantequilla fría. Usando los batidores, empezar a mezclar a velocidad 1, aplastando la mantequilla con los batidores para incorporarla a la harina. Aumentar progresivamente la velocidad al nivel 3. Mezclar hasta que la

mezcla se parezca a migajas del tamaño de arvejas.

3. Agregar el camote y el suero de leche. Seguir mezclando por 15 a 30 segundos. La masa se desmigajará.
4. Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Estirar la masa con un rodillo, o presionarla con las manos enharinadas, hasta que tenga forma de rectángulo. Doblar la masa por la mitad y estirar/presionar de nuevo. Repetir este proceso 3 o 4 veces (plegar crea “capas” en la masa). Finalmente, estirar la masa con rodillo hasta formar un rectángulo de ¾ in. (2 cm) de espesor. Usar un cortador redondo de 2½ pulgadas para cortar 12 panecillos, presionando juntos los desechos si es necesario.
5. Disponer los panecillos de forma apretada en 3 filas de 4 en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Cepillar la parte superior con crema líquida. Hornear por 20 a 22 minutos, hasta que estén hinchados y dorados.
6. Dejar reposar por 5 minutos. Separar y servir tibios.

Información nutricional por panecillo:

*Calorías 145 (36 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
Proteínas 3 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 15 mg • Sodio 197 mg • Calcio 470 mg
Fibra 1 g*

“Popovers”

Ligeros y suaves, estos bollos son aún más sabrosos cuando salen del horno.

Rinde 6 “popovers”

- Mantequilla suave para engrasar el molde**
 - 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
 - 1 taza (235 ml) de leche entera**
 - 3 huevos grandes, a temperatura ambiente**
 - 1 taza (125 g) de harina común, tamizada**
 - ½ cucharadita de sal kosher**
1. Poner la rejilla del horno en el tercio inferior del mismo y precalentar el horno a 450 °F (230 °C). Engrasar generosamente un molde para “popover” con mantequilla suave. Reservar.
 2. Calentar las 3 cucharadas (45 g) mantequilla y la leche a fuego medio-lento, hasta que la mantequilla esté derretida. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
 3. Colocar los huevos en un tazón grande. Agregar la mezcla de mantequilla/leche enfriada. Usando los batidores, batir la mezcla hasta que los ingredientes estén bien combinados, empezando a velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3. Agregar la harina y la sal; batir, aumentando progresivamente la velocidad al nivel 5. Batir por un minuto

- adicional, o hasta que la mezcla esté muy suave, sin grumos visibles.
- Verter la mezcla en el molde para “popover”; llenará cada moldecito hasta la mitad o los dos tercios. Hornear por 35 minutos, directamente sobre la rejilla del horno, hasta que estén hinchados y dorados. No abrir la puerta del horno durante la cocción, o los “popovers” podrían desinflarse.
 - Retirar del horno y desmoldar con cuidado. Servir inmediatamente.

NOTA: los “popovers” son muy versátiles. Puede añadirle queso (agregar ¼ de taza de queso rallado a la mezcla), hierbas (1½ cucharaditas de hierbas de Provence o 2 cucharadas de cebollines frescos), o hacerlos dulces (cepillar con mantequilla derretida y espolvorear con azúcar con canela al salir del horno).

Información nutricional por “popover”:

Calorías 183 (46 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
 Proteínas 7 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5 g
 Colesterol 128 mg • Sodio 146 mg • Calcio 60 mg
 Fibra 1 g

“Calzones” de queso

Usamos nuestra propia masa, pero puede usar masa de pizza comprada para ahorrar tiempo.

Rinde 6 “calzones”

- 15 a 16 onzas (425 a 455 g) de queso ricota/requesón de leche entera, bien escurrido**
- 2 dientes de ajo, finamente picados**
- 2 onzas (55 g) de queso Parmesano rallado**

- ¼ taza de cucharadita de sal kosher**
- 1 taza de pizca de pimienta negra recién molida**
- 1 taza de pizca de hojuelas de pimiento rojo**
- 3 cucharadas de albahaca, finamente rebanadas o rotas en pedacitos**
- 2 onzas (55 g) de queso Mozzarella rallado**
- 1½ libras (680 g) de masa de pizza/focaccia (página 41)**
- Harina común para espolvorear**
- Harina de maíz para espolvorear**
- Agua para sellar la masa**
- Aceite de oliva para cepillar los “calzones”**

- Precalentar el horno a 500 °F (260 °C). Si tiene una piedra de hornear, colocarla sobre la rejilla del horno para que también caliente. Una vez que el horno alcanza la temperatura, dejar la piedra calentar por 30 minutos adicionales. Esto producirá “calzones” más crujientes.
- Colocar el queso ricota/requesón, el ajo, el queso Parmesano, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo en un tazón grande; revolver. Usando los batidores, revolver a velocidad 2 o 3 por aprox. 30 segundos para combinar.
- Espolvorear ligeramente la superficie de trabajo con harina. Dividir la masa en seis porciones iguales. Cubrir sin apretar con papel film/plástico hasta el momento de usar.
- Formar un círculo de aprox. 8 pulgadas (20 cm) de diámetro con la primera

porción de masa. Esparcir ½ taza de la mezcla de queso encima de la mitad inferior del círculo, dejando 1 pulgada (2.5 cm) sin queso todo alrededor. Espolvorear con albahaca y 2 cucharadas de mozzarella. Usando sus dedos o una brocha, mojar el borde exterior de la masa con agua. Doblar el círculo a la mitad y comprimir las orillas. Pellizcar los bordes todo alrededor para sellar completamente. Usando un cuchillo muy afilado, cortar dos pequeñas hendiduras en la parte superior del “calzone” para dejar escapar el vapor durante la cocción. Colocar sobre una placa para horno enharinada con harina de maíz y repetir con el resto de la masa.

- Usando una pala para pizza, colocar los “calzones” sobre la piedra de hornear o la placa para horno. Hornear por 18 a 20 minutos, o hasta que estén bien dorados. Dejar enfriar ligeramente antes de servir.

Información nutricional por “calzone”:

Calorías 473 (36 % de grasa) • Carbohidratos 56 g
 Proteínas 21 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 10 g
 Colesterol 44 mg • Sodio 1091 mg • Calcio 278 mg
 Fibra 2 g

Salsa de tomate básica

Una salsa simple, pero deliciosa.

Rinde aprox. 7 tazas (1.65 L)

- 2** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2** dientes de ajo grandes
- 2** latas de 28 onzas (795 g) de tomates enteros y pelados
- 10 a 15** hojas de albahaca fresca
- 1** cucharadita de sal kosher

1. Calentar el aceite de oliva a fuego medio, en una cacerola mediana. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo y cocinar por 2 a 3 minutos, hasta que esté fragante y ligeramente dorado. Agregar los tomates, tapar y reducir el fuego. Cocinar a fuego lento por aprox. 25 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa se reduzca ligeramente y se espese.
2. Retirar del fuego. Quitar y tirar el ajo si desea. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Aumentar la velocidad al nivel 2 y seguir licuado por aprox. 1½ minutos, hasta conseguir la consistencia deseada.
3. Cortar la albahaca y agregarla a la salsa. Agregar sal; probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

*Calorías 58 (43 % de grasa) • Carbohidratos 7 g
Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 557 mg • Calcio 28 mg
Fibra 1 g*

Crema de verduras

Las papas añaden una falsa cremosidad a esta deliciosa sopa licuada. ¡Es un perfecto almuerzo de primavera!

Rinde aprox. 5 tazas (1.2 L)

- 3** cucharadas de aceite de oliva
- 1** cebolla mediana, picada
- 1** diente de ajo, picado
- ¾** cucharadita de sal kosher
- 1** pizca de pimienta negra recién molida
- 3** tazas (945 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio (cerciórese de usar caldo claro; algunos caldos son oscuros, y esto cambiará el resultado final)
- 8** onzas (225 g) de papas Yukon Gold, peladas y cortadas en pedazos de 1 in. (2.5 cm)
- 10** onzas (285 g) de espinaca tierna (espinaca "baby")
- 2** onzas (55 g) de berro (opcional; también puede usar más espinaca)
- 1** pizca de nuez moscada rallada
- 2** cucharadas de jugo de limón fresco

1. Colocar el aceite una olla mediana o una cacerola grande y calentar a fuego medio-lento. Cuando esté caliente, agregar la cebolla, el ajo y una pizca de sal y de pimienta. Cocinar por aprox. 4 minutos, hasta que esté suave y fragante.

2. Agregar el caldo y las papas. Subir el fuego y cocinar a fuego alto hasta que empiece a hervir. Cuando empiece a hervir, reducir el fuego y hervir a fuego lento por 12 a 15 minutos, parcialmente tapado, hasta que las papas estén suaves.
3. Retirar del fuego y agregar la espinaca y el berro. Revolver hasta que las hojas se marchiten, y luego agregar la nuez moscada y el jugo de limón.
4. Usando el aditamento licuador, licuar hasta que esté suave, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3. Si usa una cacerola grande, inclinar ligeramente la cacerola para que el protector de cuchillas esté completamente sumergido.
5. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 135 (54 % de grasa) • Carbohidratos 12 g
Proteínas 4 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 760 mg • Calcio 79 mg
Fibra 3 g*

Sopa de invierno de frijoles blancos

Sirva esta sopa rica y cremosa con pan crujiente.

Rinde aprox. 6 tazas (1.4 L)

- 4 lonchas de tocino, finamente picadas**
- 1/2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 1 diente de ajo, picado**
- 1 cebolla mediana, picada**
- 1 rama de apio, picada**
- 1/2 cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadas de vino blanco seco, o vermú**
- 2 latas de 15.5 onzas (440 g) de frijoles blancos, escurridos (o 1 libra/455 g de frijoles secos, remojados por la noche)***
- 1 ramita de romero**
- 1 hoja de laurel**
- 1 pizca de pimienta negra recién molida**
- 4 tazas (945 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio (cerciórese de usar caldo claro; algunos caldos son oscuros, y esto cambiará el resultado final)**
Queso Parmesano rallado para decorar

1. Colocar el tocino en una olla mediana o una cacerola grande y calentar a fuego medio. Cocinar hasta que esté crujiente. Retirar y reservar.

2. Regresar la olla/cacerola sobre la hornilla y ajustar el fuego a medio-lento. Agregar el aceite de oliva. Una vez caliente, agregar los vegetales picados y una pizca de sal. Saltear por 4 a 6 minutos, hasta que estén suaves. Agregar el vino y raspar el fondo de la cacerola con un cucharón para despegar los pedazos. Seguir cocinando hasta que el vino se haya evaporado casi por completo. Agregar los frijoles, el romero, la hoja de laurel, la sal restante y la pimienta; revolver. Cocinar por 4 a 5 minutos, hasta que los frijoles estén calientes. Agregar el caldo y subir el fuego hasta que hierva. Dejar hervir, y luego reducir el fuego y hervir a fuego lento, parcialmente tapado, por 60 a 75 minutos. Quitar el romero y la hoja de laurel.

3. Usando el aditamento licuador, licuar hasta que esté suave, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3. Si usa una cacerola grande, inclinar ligeramente la cacerola para que el protector de cuchillas esté completamente sumergido.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Decorar con el tocino picado y queso Parmesano rallado.

*Si usa frijoles secos remojados, puede que tenga que usar más caldo y sal.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

*Calorías 245 (9 % de grasa) • Carbohidratos 36 g
Proteínas 18 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 500 mg • Calcio 119 mg
Fibra 13 g*

Galletas de mantequilla con limón y tomillo

El tomillo puede parecer un ingrediente extraño para galletas dulces, pero verá pronto por qué estas galletas son tan populares.

Rinde aprox. 3 docenas de galletas

Masa de galletas:

- 1¾ tazas (220 g) de harina común**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- 16 cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos**
- 1/3 taza (65 g) de azúcar granulada**
- 1/3 taza (40 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 2 yemas de huevo grande, a temperatura ambiente**
- 1 a 2 cucharadas de hojas de tomillo fresco**
- 2 cucharadas de ralladura de limón**

Glaseado de limón:

- 1/2 taza (60 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 2 cucharadas de crema líquida para batir (“heavy cream”)**
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco**
- 1 pizca de sal marina fina**

1. Poner la harina y la sal en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 30 segundos para combinar. Reservar.

2. Poner la mantequilla en un tazón grande. Mezclar a velocidad 2 a 3 hasta que esté cremosa, y luego agregar los azúcares. Mezclar a velocidad 2 a 3 hasta conseguir una mezcla ligera, y luego agregar las yemas; seguir mezclando para combinar. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 hasta que esté bien mezclado. Agregar el tomillo y la ralladura, y mezclar suavemente.
3. Dividir la masa en dos porciones iguales y formar un disco con cada porción. Envolver en papel encerado o papel sulfurizado, y luego en papel film/plástico, y refrigerar por una noche.
4. Sacar la masa del refrigerador para que se ablande un poco. Poner una rejilla del horno en la posición inferior, y la otra en el medio, y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar dos placas para horno con bordes con papel sulfurizado.
5. Estirar la masa con rodillo hasta que tenga ¼ in. (0.5 cm) de espesor y cortar discos pequeños usando un cortador de galletas de 1½ in. (4 cm). Colocar en las placas y refrigerar por aprox. 10 minutos.
6. Después de este tiempo, hornear las galletas por aprox. 12 minutos, (cambiar las placas de nivel si es necesario) hasta que las orillas estén ligeramente doradas. Dejar enfriar completamente.
7. Mientras las galletas se están enfriando, preparar el glaseado. Poner todos los ingredientes del glaseado en un tazón mediano y mezclar a velocidad 1 hasta obtener una mezcla muy suave. Si el glaseado parece demasiado espeso, añadir más crema, 1 cucharadita a la vez.

Si parece demasiado líquido, agregar más azúcar glasé, 1 cucharadita a la vez. Esparcir encima de las galletas enfriadas de la manera deseada.

**Información nutricional por galleta
(con ½ cucharadita de glaseado):**

Calorías 89 (56 % de grasa) • Carbohidratos 9 g
Proteínas 1 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 25 mg • Sodio 32 mg • Calcio 2 mg
Fibra 0 g

Galletas rellenas de fresa

Lo mejor de estas galletas es que permiten disfrutar del sabor de esta fruta de verano en cualquier momento del año, gracias al intenso sabor de las fresas liofilizadas. Ajuste la cantidad de fresa en el relleno si desea para un sabor aún más rico.

Rinde aprox. 2 docenas de galletas rellenas

Masa de galletas:

- 1¾ **tazas (220 g) de harina común**
- ½ **cucharadita de sal kosher**
- 16 **cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos**
- ½ **taza (65 g) de azúcar granulada**
- ¼ **taza (30 g) de azúcar glasé, tamizado**
- ½ **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 **taza (150 g) de fresas liofilizadas, finamente molidas y tamizadas***
- 2 **yemas de huevo grande, a temperatura ambiente**

Relleno de fresa:

- 4 **cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente**
- 2 **onzas (55 g) de queso crema, a temperatura ambiente**
- 2 **tazas (240 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 1 **pizca de sal kosher**
- 2 **cucharadas de leche entera, a temperatura ambiente**
- ¼ **cucharadita de extracto natural de vainilla**
- ½ **taza (75 g) de fresas liofilizadas, finamente molidas y tamizadas****

1. Preparar la masa: Poner la harina y la sal en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 30 segundos para combinar. Reservar.
2. Poner la mantequilla en un tazón grande. Mezclar a velocidad 2 a 3 hasta que esté cremosa, y luego agregar los azúcares y la vainilla. Mezclar a velocidad 2 a 3 hasta conseguir una mezcla ligera, y luego agregar las yemas; seguir mezclando para combinar. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 hasta que esté bien mezclado. Agregar las fresas molidas y mezclar hasta que estén bien combinadas.
3. Dividir la masa en dos porciones iguales y formar un disco con cada porción. Envolver en papel encerado o papel sulfurizado, y luego en papel film/plástico. Refrigerar por una noche.

4. Sacar la masa del refrigerador para que se ablande un poco. Poner una rejilla del horno en la posición inferior, y la otra en el medio, y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar dos placas para horno con bordes con papel sulfurizado.
5. Estirar la masa con rodillo hasta que tenga ¼ in. (0.5 cm) de espesor y cortar discos pequeños usando un cortador de galletas de 1½ in. (4 cm). Colocar en las placas y refrigerar por aprox. 10 minutos.
6. Después de este tiempo, hornear las galletas por aprox. 12 minutos, (cambiar las placas de nivel si es necesario), sin permitir que se doren. Dejar enfriar completamente.
7. Mientras las galletas se están enfriando, preparar el relleno. Poner la mantequilla y el queso crema en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar a velocidad 2 a 3 por aprox. 1 minuto para suavizar y combinar. Agregar el azúcar, la sal, la leche y la vainilla; mezclar a velocidad 1 a 3 hasta conseguir una mezcla ligera y espumosa. Agregar las fresas molidas y mezclar a velocidad 1 para combinar.
8. Una vez que las galletas estén completamente frías, colocar aprox. 1 cucharada del relleno en la parte inferior de una galleta, y luego cubrir con otra galleta para hacer un “sándwich”. Repetir con el resto de las galletas.

*La mejor forma de hacer esto es con un molinillo de especias o de café.

Información nutricional por galleta rellena:
Calorías 201 (47 % de grasa) • Carbohidratos 25 g
Proteínas 1 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 7 g
Colesterol 43 mg • Sodio 57 mg • Calcio 8 mg
Fibra 1 g

Galletas de chocolate de trigo sarraceno

El sabor a nuez del trigo sarraceno es el complemento perfecto para los trozos de chocolate agrídulce.

Rinde aprox. 4 docenas de galletas

- 1½ **tazas (185 g) de harina común**
- ¾ **taza (90 g) de harina de trigo sarraceno**
- 1 **cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 1 **cucharadita de sal kosher**
- ½ **cucharadita de café expreso instantáneo**
- 16 **cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal temperatura ambiente, en pedacitos**
- 1 **taza (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- ½ **taza (100 g) de azúcar granulada**
- 2 **huevos grandes, a temperatura ambiente**
- 1½ **cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- 2 **tazas (300 g) de chocolate semiamargo picado**
- Copos de sal marina, para espolvorear**

1. Colocar la harina, el bicarbonato, la sal y el expreso en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por un mínimo de 30 segundos para combinar. Reservar.
2. Poner la mantequilla en un tazón grande. Mezclar por aprox. 1 minuto, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, hasta conseguir una mezcla ligera y cremosa. Agregar los azúcares y mezclar a velocidad 2 a 4 por aprox. 2 minutos, raspando los lados del tazón con una espátula si es necesario, hasta que la mayoría del azúcar se haya disuelto en la mantequilla y que la mezcla esté muy ligera. Agregar los huevos, uno a la vez, mezclando a velocidad 2 después de cada adición, y luego agregar la vainilla. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 para combinar. Luego, agregar el chocolate picado y mezclar a velocidad 2 para incorporar uniformemente.
3. Formar bolas de masa del tamaño de pelotas de golf y colocar estas en una placa para horno o una bandeja forrada con papel sulfurizado. Envolver bien y refrigerar por un mínimo de 1 hora, hasta un máximo de una noche.
4. Poner la rejilla del horno en la posición superior y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar dos placas para horno con papel sulfurizado.
5. Cuando el horno esté caliente, meter las galletas al horno y hornear por aprox. 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y que las orillas estén

firmes. Sacar del horno y espolvorear inmediatamente con una pizca de copos de sal marina. Dejar enfriar las bandejas antes de hornear más galletas.

Información nutricional por galleta:

Calorías 137 (48 % de grasa) • Carbohidratos 17 g
Proteínas 2 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 18 mg • Sodio 78 mg • Calcio 3 mg
Fibra 1 g

Galletas de mantequilla de maní con chispas de chocolate

Usar una mezcla de mantequilla de maní cremosa y de maní tostado da aún más sabor a maní a estas tiernas galletas.

Rinde aprox. 5 docenas de galletas

- 2 tazas (250 g) de harina común**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de polvo de hornear**
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 16 cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal temperatura ambiente, en pedacitos**
- 1½ tazas (345 g) de mantequilla de maní cremosa tradicional o natural (sin azúcar), bien revuelta**
- 1 taza (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
- 2 huevos grandes, a temperatura ambiente**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**

- 1 taza (145 g) de maní tostado sin sal**
- ½ taza (40 g) de mini chispas de chocolate**

Mezcla de azúcar turbinado y copos de sal marina, para espolvorear

1. Poner la rejilla del horno en la posición superior y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar dos placas para horno con papel sulfurizado.
2. Poner la harina, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por un mínimo de 30 segundos para combinar. Reservar.
3. Poner la mantequilla y la mantequilla de maní en un tazón grande. Mezclar por aprox. 2 minutos, empezando en la velocidad 2 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 5, hasta conseguir una mezcla homogénea. Raspar el bol y agregar los azúcares. Mezclar a velocidad 2 a 4 por aprox. 2 minutos, hasta que la mayoría del azúcar se haya disuelto en la mezcla de mantequilla/mantequilla de maní. Agregar los huevos, uno a la vez, mezclando a velocidad 2 a 3 después de cada adición, y luego agregar la vainilla. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 para combinar. Luego, agregar el maní y las chispas de chocolate. Revolver a velocidad 2 para incorporar uniformemente.
4. Formar bolas de masa del tamaño de pelotas de golf y colocar estas en una placa para horno o una bandeja forrada

con papel sulfurizado. Aplastar cada bola con un tenedor, y luego espolvorear con la mezcla de azúcar turbinado y copos de sal marina.

5. Hornear por aprox. 12 a 15 minutos, hasta que las orillas estén ligeramente firmes. Dejar enfriar las bandejas antes de hornear más galletas.

Información nutricional por galleta:

Calorías 124 (57 % de grasa) • Carbohidratos 11 g
Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g
Colesterol 15 mg • Sodio 70 mg • Calcio 7 mg
Fibra 1 g

Galletas de jengibre

Estas galletas suaves no son sus típicas galletas de jengibre. Usamos jengibre picado y jengibre cristalizado, para un toque picante interesante

Rinde aprox. 2½ docenas de galletas

- 2¼ tazas (280 g) de harina común**
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 1 cucharada de Jengibre en polvo**
- 1 cucharadita de canela en polvo**
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- ¼ taza (30 g) de jengibre cristalizado finamente picado**
- 12 cucharadas (180 g) de mantequilla sin sal temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- ¼ taza (85 g) de melaza**

- $\frac{3}{4}$ **taza (150 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- $\frac{1}{4}$ **taza (50 g) de azúcar granulada**
- 1 huevo grande, a temperatura ambiente**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- $\frac{1}{3}$ **taza (65 g) de azúcar turbinado para cubrir las galletas**

1. Poner la rejilla del horno en la posición superior y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar dos placas para horno con papel sulfurizado.

2. Colocar la harina, el bicarbonato, las especias y la sal en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por un mínimo de 30 segundos para combinar. Agregar el jengibre picado y mezclar a velocidad 1 para cubrir; reservar.

3. Poner la mantequilla y la melaza en un tazón grande. Mezclar por aprox. 2 minutos, empezando en la velocidad 2 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 5, hasta conseguir una mezcla homogénea. Raspar el bol y agregar los azúcares. Mezclar a velocidad 2 a 4 por aprox. 2 minutos, hasta que la mayoría del azúcar se haya disuelto en la mezcla de mantequilla/melaza. Agregar los huevos, uno a la vez, mezclando a velocidad 2 a 3 después de cada adición, y luego agregar la vainilla. Agregar los ingredientes secos y mezclar a velocidad 2 para incorporar.

4. Colocar el azúcar turbinado en un cuenco poco profundo o una bandeja de hornear.

- 5. Recoger la masa en bolas del tamaño de pelotas de golf. Rodar las bolas en el azúcar turbinado y colocarlas sobre una placa forrada con papel sulfurizado. Presionar suavemente cada bola con el fondo de un vaso limpio.
- 6. Hornear por aprox. 12 a 15 minutos, hasta que las orillas estén ligeramente firmes. Dejar enfriar las bandejas antes de hornear más galletas.

Información nutricional por galleta:

*Calorías 96 (23 % de grasa) • Carbohidratos 18 g
 Proteínas 1 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 2 g
 Colesterol 12 mg • Sodio 99 mg • Calcio 10 mg
 Fibra 0 g*

Botanas “keto” sin hornear

Llenas de grasa y proteínas saludables, estas botanas le llenarán y le mantendrán con energía.

Rinde 16 botanas

- $\frac{1}{2}$ **taza (50 g) de mantequilla de almendra**
- 2 cucharadas de aceite de coco**
- 2 cucharadas de semillas de chía**
- 1 taza (75 g) de coco rallado sin azúcar**
- 1 cucharada (5 g) de cacao en polvo**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 2 cucharadas de edulcorante granulado de fruta del monje o $\frac{1}{2}$ cucharadita de estevia granulada**
- cucharadita de sal kosher**
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita de canela en polvo**
- $\frac{1}{2}$

- 1. Colocar todos los ingredientes en un tazón grande. Usando los batidores, batir a velocidad 1 o 3 por aprox. 1 minuto para combinar.
- 2. Usando una cuchara, recoger la masa en bolas del tamaño de pelotas de golf (se aconseja usar guantes). Refrigerar por un mínimo de 30 minutos, o congelar por 10 minutos antes de comer.

Información nutricional por porción:

*Calorías 148 (58 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
 Proteínas 3 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 5 g
 Colesterol 0 mg • Sodio 39 mg • Calcio 47 mg
 Fibra 2 g*

Masa de galleta cruda comestible (con variaciones)

Coma esa masa de galleta comestible libre de culpa (bueno, ¡libre de huevo!) Hay opciones sin gluten, e incluso una opción de masa de galletas “Snickerdoodles” (las favoritas de los niños). Cómasela con cuchara o desmenúcela en helado de vainilla... ¡Hay tantas posibilidades!

Rinde aprox. $3\frac{1}{2}$ tazas

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en 4 pedazos**
- $\frac{2}{3}$ **taza llena (135 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- $\frac{1}{3}$ **taza (65 g) de azúcar granulada**
- 2 cucharadas de leche (cualquier variedad, incluyendo leche vegetal)**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**

1 1/3 tazas (165 g) de harina común (también puede usar harina sin gluten)

1/2 cucharadita de sal kosher

1 taza (175 g) de chispas de chocolate semidulce

1. Poner la mantequilla y los azúcares en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar por aprox. 2 minutos, usando la velocidad 2 a 4, hasta obtener una mezcla muy ligera y cremosa. Apagar para raspar el bol si es necesario.
2. Encender la batidora en la velocidad 2 y agregar lentamente la leche. Agregar la harina y la sal y mezclar a velocidad 2 para combinar. Agregar las chispas de chocolate y mezclar a velocidad 2.
3. Formar bolas de masa del tamaño deseado, usando una cuchara. La masa puede comerse inmediatamente, pero es aún mejor cuando está refrigerada.

Variaciones:

“Snickerdoodles”:

Agregar 1/2 cucharadita de canela y omitir las chispas de chocolate. Formar bolas de masa de 1 cucharada y cubrir con azúcar con canela.

Avena con arándanos agrios:

Agregarle 1/2 taza (40 g) de copos de avena y 1/4 de cucharadita de canela en polvo a la harina. Sustituir las chispas de chocolate con arándanos agrios secos.

Información nutricional por porción (1 cucharada, chispas de chocolate):

Calorías 55 (41 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
Proteínas 0 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 4 mg • Sodio 22 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción (1 cucharada, versión “Snickerdoodle”):

Calorías 42 (35 % de grasa) • Carbohidratos 6 g
Proteínas 0 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 21 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción (1 cucharada, avena y arándanos agrios):

Calorías 49 (32 % de grasa) • Carbohidratos 8 g
Proteínas 0 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 4 mg • Sodio 22 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

“Brownies” expreso semiamargos

Estos suculentos “brownies” les encantarán a los amantes del chocolate.

Rinde 16 “brownies”

Spray vegetal

3/4 taza (170 g) de mantequilla sin sal, en cubitos

4 onzas (115 g) de chocolate amargo, picado

4 onzas (170 g) de chocolate semiamargo, picado

2 cucharadas (10 g) de cacao en polvo

2 cucharaditas de café expreso instantáneo

1/2 taza (60 g) de harina común

3/4 cucharadita de sal kosher

3 huevos grandes, a temperatura ambiente

1 1/2 tazas (300 g) de azúcar granulada

2 cucharaditas de extracto natural de vainilla

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar ligeramente un molde de 9 x 9 in. (23 x 23 cm) con spray vegetal y forrarlo con papel sulfurizado; reservar.
2. Derretir la mantequilla y el chocolate picado a baño María. Cuando el chocolate esté casi derretido, agregar el cacao y el café expreso; revolver. Cuando el chocolate esté completamente derretido, agregar la harina y la sal y dejar enfriar a temperatura ambiente.
3. Colocar los huevos en un tazón grande. Usando los batidores, batir los huevos a velocidad 2 para romperlos ligeramente, y luego agregar gradualmente el azúcar. Ajustar la velocidad al nivel 4 y batir por aprox. 2 a 3 minutos, hasta obtener una mezcla ligera. Agregar la vainilla y mezcla para combinar. Agregar la mezcla de chocolate enfriada a la mezcla de huevo y revolver suavemente a velocidad 1, teniendo cuidado de no incorporar demasiado aire, hasta conseguir una mezcla homogénea. Verter la mezcla de chocolate en el molde preparado. Dar unos golpecitos sobre la encimera varias veces para eliminar las burbujas de aire.
4. Hornear por 25 a 30 minutos, hasta que las orillas estén ligeramente secas. Dejar enfriar completamente antes de cortar y servir.

Información nutricional por “brownie”:

Calorías 249 (54 % de grasa) • Carbohidratos 28 g
Proteínas 3 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 10 g
Colesterol 57 mg • Sodio 120 mg • Calcio 12 mg
Fibra 2 g

“Blondies” (“Brownies” de chocolate blanco)

El “blondie” es el primo más dulce y más claro del famoso “brownie” este primo del “brownie”. Esta receta es bastante tradicional, pero puede ser fácilmente modificada a gusto cambiando el tipo de chispas o nueces.

Rinde 24 “blondies”

Mantequilla sin sal suave o spray vegetal

- 2 tazas (250 g) de harina común**
- 1½ cucharaditas de sal kosher**
- ½ cucharadita de canela en polvo**
- 16 cucharadas (225 g) de mantequilla sin a temperatura ambiente, en pedacitos**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
- 1 taza llena (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 3 huevos grandes, a temperatura ambiente**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- 1½ tazas (260 g) de chocolate semiamargo, picado**
- 1 taza (175 g) de chispas de chocolate blanco**
- 1 taza (120 g) de nueces**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde de 9 x 3 in. (23 x 13 x 8 cm) con spray vegetal

o mantequilla sin sal; forrar con papel sulfurizado. Reservar.

2. Colocar la harina, la sal y la canela un tazón mediano. Usando los batidores, mezclar a velocidad 1 por aprox. 20 segundos para combinar; reservar.
3. Poner la mantequilla en un tazón grande. Batir a velocidad 3 por aprox. 30 segundos, hasta que la mezcla esté suave. Agregar lentamente los azúcares y batir a velocidad 4 por 30 segundos adicionales, hasta obtener una mezcla clara y espesa. Ajustar la velocidad al nivel 3 y agregar los huevos, uno a la vez, y luego la vainilla; mezclar para combinar. Reducir la velocidad al nivel 1 y agregar lentamente los ingredientes secos. Cuando los ingredientes estén casi incorporados, agregar el chocolate picado, las chispas de chocolate y las nueces.
4. Verter la mezcla en la bandeja preparada. Hornear por aprox. 30 a 35 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Dejar enfriar completamente antes de cortar.

Información nutricional por “blondie”:

Calorías 320 (48 % de grasa) • Carbohidratos 39 g
Proteínas 3 g • Grasa 18 g • Grasa saturada 10 g
Colesterol 45 mg • Sodio 150 mg • Calcio 10 mg
Fibra 1 g

Barras de arándanos azules con cobertura crujiente

Cuando usted no puede decidir entre una galleta o un “crumble”, este postre satisface ambos antojos.

Rinde 12 porciones

Spray vegetal

Fondo de tarta:

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en 4 pedazos**
- ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 2 cucharadas (35 g) de azúcar granulada**
- 1¼ tazas (155 g) de harina común**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de canela en polvo**

Relleno:

- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada**
- ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 2 cucharadas de almidón/fécula de tapioca**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 pizca de canela en polvo**
- 1 pizca de jengibre en polvo**
- ¼ cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 4 tazas (280 g) de arándanos azules frescos**

Cobertura:

- ¾ **taza (95 g) de harina común**
- ½ **taza (40 g) de copos de avena (no use avena instantánea)**
- ½ **taza llena (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- ¼ **cucharadita de canela en polvo**
- ¼ **cucharadita de sal kosher**
- 6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal fría, en cubos**

1. Engrasar ligeramente un molde de 9 x 9 in. (23 x 23 cm) con spray vegetal y forrarlo con papel sulfurizado; reservar.
2. Preparar la corteza: Poner la mantequilla y los azúcares en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 2 o 3 hasta conseguir una mezcla cremosa. Agregar el resto de los ingredientes de la corteza y mezclar a velocidad 2 para combinar. Colocar la mezcla en el molde preparado, aplastando firmemente para comprimirla en el fondo del mismo. Refrigerar hasta que esté firme.
3. Mientras el fondo de tarta se está enfriando, preparar el relleno. Poner los azúcares, la fécula, la sal y las especias en un tazón grande; mezclar a velocidad 1 para combinar. Agregar la vainilla y los arándanos azules; revolver para cubrir los arándanos. A continuación, mezclar a velocidad 1 por aprox. 2 minutos, hasta que la mitad de los arándanos se hayan reventado. Reservar.
4. Poner todos los ingredientes de la cobertura, excepto la mantequilla, en un

- tazón mediano. Mezclar a velocidad 1 para combinar. Agregar la mantequilla y mezclar a velocidad 2 hasta que se formen migajas grandes.
5. Poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Hornear la corteza por aprox. 20 minutos, hasta que esté firme y que las orillas estén doradas. Retirar del horno y esparcir el relleno encima. Meter al horno otra vez y hornear por aprox. 15 minutos adicionales, hasta que el relleno esté burbujeante en las orillas. Cubrir uniformemente con la cobertura crujiente. Meter al horno otra vez, y hornear por 15 minutos adicionales. Las barras están listas cuando la parte superior está uniformemente dorada.
 6. Dejar enfriar completamente antes de cortar y servir.

Información nutricional por barra:

*Calorías 282 (41 % de grasa) • Carbohidratos 39 g
 Proteínas 3 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 8 g
 Colesterol 35 g • Sodio 143 mg • Calcio 4 mg
 Fibra 2 g*

Torta de capas dorada

Esta receta les encantará a todos los amantes de la torta dorada tradicional. Es deliciosa con casi cualquier relleno y glaseado, pero nos encanta especialmente con nuestro glaseado de bayas y crema (receta a continuación).

Rinde 16 porciones; dos capas de 9 in. (23 cm)

Spray vegetal

- 3 tazas (405 g) de harina de repostería sin levadura**

- 1¾ tazas (350 g) de azúcar granulada**
- 1 cucharada de polvo de hornear**
- ¾ cucharadita de sal kosher**
- 2 huevos grandes, a temperatura ambiente**
- 2 yemas de huevo grande, a temperatura ambiente**
- 1½ tazas (365 g) de suero de leche (“buttermilk”), a temperatura ambiente**
- 2 cucharaditas de extracto natural de vainilla**
- 1 taza (235 ml) de aceite vegetal**

1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar dos moldes redondos de 9 in. (23 cm) con spray vegetal y forrarlos con papel sulfurizado. Reservar.
2. Poner la harina, el azúcar, el bicarbonato y la sal en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar a velocidad 1 por un mínimo de 30 segundos para combinar completamente. Reservar.
3. Poner los huevos, las yemas, el suero de leche y la vainilla en un tazón mediano. Batir a velocidad 3.
4. Reducir la velocidad al nivel 2 y agregar lentamente el aceite a la mezcla de ingredientes secos. Cuando esté bien combinado, aumentar la velocidad al nivel 4 o 5 y mezclar por aprox. 1½ minutos adicionales, hasta conseguir una mezcla completamente homogénea.

5. Agregar poco a poco la mezcla de huevo/suero de leche y mezclar a velocidad 2 para incorporar.
6. Dividir la mezcla entre los dos moldes preparados. Dar golpecitos en la encimera para eliminar las burbujas y meter al horno. Hornear por aprox. 25 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.
7. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla (en los moldes) hasta que estén fríos al tacto. Luego, desmoldar y terminar de enfriar sobre una rejilla.

**Información nutricional por porción
(sin cobertura):**

*Calorías 324 (42 % de grasa) • Carbohidratos 43 g
Proteínas 4 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 2 g
Colesterol 47 mg • Sodio 225 mg • Calcio 52 mg
Fibra 0 g*

Cobertura de crema y bayas

Ajuste el sabor y el color a gusto, variando la cantidad de bayas liofilizadas usadas en la receta. Empiece con media taza, y agregue cuanto más desee.

Rinde aprox. 3 tazas (710 ml), suficiente para cubrir un pastel de capas de 9 in. (23 cm)

- 8** cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en 8 pedazos
- 4** onzas (115 g) de queso crema, en 4 pedazos, a temperatura ambiente
- 4** tazas (455 g) de azúcar glasé, tamizado

- ¼** cucharadita de sal kosher
- ¼** taza (60 ml) de leche entera o crema líquida para batir (“heavy cream”)
- 2** cucharadas de jarabe de maíz claro (opcional, si desea un acabado brillante)
- ½** taza (75 g) de frambuesas o fresas liofilizadas (o una mezcla), finamente molidas (con un molinillo de especias) y tamizadas

1. Poner la mantequilla y el queso crema en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar por aprox. 2 minutos, usando la velocidad 2 a 4, hasta conseguir una mezcla ligera y cremosa. Agregar el azúcar glasé y mezclar a por aprox. 1 minuto para combinar.
2. Sin apagar la máquina, agregar lentamente la leche (o la crema) y seguir mezclando hasta conseguir una mezcla ligera. Si usa jarabe de maíz, agregarlo ahora y mezclar a velocidad 1 para combinar.
3. Agregar las bayas molidas y mezclar hasta obtener la consistencia deseada. Usar inmediatamente.

NOTA: Si no la usa inmediatamente, cubrir con una toalla húmeda y papel film/plástico y conservar a temperatura ambiente hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción (3 cucharadas):

*Calorías 214 (34 % de grasa) • Carbohidratos 35 g
Proteínas 1 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 23 mg • Sodio 62 mg • Calcio 6 mg
Fibra 0 g*

Torta de capas de chocolate

Bañe esta succulenta torta de chocolate con nuestro baño de queso crema (receta en la página 35).

Rinde 16 porciones; dos tortas de 9 in. (23 cm)

- Mantequilla sin sal suave o spray vegetal**
 - 6** onzas (170 g) de chocolate semiamargo, picado
 - ¾** taza (90 g) de cacao en polvo (“Dutch Process”), tamizado
 - 2** cucharaditas de café expreso instantáneo
 - ½** cucharadita de bicarbonato de sodio
 - 1** taza (235 ml) de agua hirviente
 - 2½** tazas (310 g) de harina común
 - 1** taza (200 g) de azúcar granulada
 - ½** taza llena (100 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
 - 1** cucharadita de polvo de hornear
 - ¾** cucharadita de sal kosher
 - 1** taza (235 ml) de aceite vegetal
 - 1** taza (245 g) de suero de leche (“buttermilk”), a temperatura ambiente
 - 4** huevos grandes, ligeramente batidos, a temperatura ambiente
 - 2** cucharaditas de extracto natural de vainilla
1. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar dos moldes redondos

de 9 in. (23 cm) con spray vegetal o mantequilla y cubrir el fondo de cada molde con papel sulfurizado. Reservar.

- Colocar el chocolate semiamargo, el cacao, el expreso y el bicarbonato en un bol mediano; cubrir con el agua hirviente. Revolver hasta que el chocolate esté derretido. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y reservar.
- Poner la harina, los azúcares, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar a velocidad 2 por un mínimo de 30 segundos para combinar completamente. Reservar.
- Agregar el aceite, el suero de leche, los huevos y la vainilla a la mezcla de chocolate, usando la velocidad 2 para mezclar.
- Agregar lentamente la mezcla líquida a los ingredientes secos, usando la velocidad 2 para mezclar. Mezclar por aprox. 1 minuto, parando para raspar todo el bol cuando sea necesario, hasta conseguir una mezcla suave.
- Dividir la mezcla entre los moldes preparados. Hornear por 30 a 35 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.
- Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla (en los moldes) hasta que la parte superior esté fría al tacto. Dejar enfriar completamente antes de cubrir/glasear.

Información nutricional por porción (sin cobertura):

Calorías 345 (50 % de grasa) • Carbohidratos 41 g
Proteínas 6 g • Grasa 21 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 47 mg • Sodio 195 mg • Calcio 31 mg
Fibra 3 g

Baño de queso crema

Esta cobertura clásica es perfecta para una variedad de pasteles, pero es especialmente deliciosa con pastel de zanahoria y pastel de chocolate.

Rinde aprox. 5 tazas (1.4 L)

- 5½ tazas (650 g) de azúcar glasé, tamizado**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 libra (455 g) de queso crema, a temperatura ambiente**
- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**

- Colocar el azúcar y la sal en un tazón grande. Usando los batidores, mezclar a velocidad 1 por un mínimo de 30 segundos para combinar completamente.
- Colocar el queso crema en otro tazón grande. Mezclar a velocidad 2 a 4 por aprox. 1½ a 2 minutos, hasta que esté suave. Agregar la mantequilla y batir hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Ajustar la velocidad al nivel 2 y agregar lentamente la mezcla de azúcar/sal tamizada; mezclar por aprox. 2 minutos para incorporar. Raspar bien el bol. Agregar la vainilla Mezclar a velocidad 2 para combinar. Usar inmediatamente.

Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):

Calorías 250 (44 % de grasa) • Carbohidratos 34 g
Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 8 g
Colesterol 47 mg • Sodio 101 mg • Calcio 22 mg
Fibra 0 g

“Cupcakes” dorados sin gluten (¡y veganas!) con cobertura de vainilla

A diferencia de nuestros “muffins” sin gluten preparados con harina sin gluten preparada, aquí usamos ingredientes individuales disponibles en la mayoría de las tiendas de alimentos.

Rinde 12 “cupcakes” estándares

- Spray vegetal**
- 2 tazas (240 g) de harina de sorgo**
- 1 taza (125 g) de fécula/almidón de papa**
- ½ taza (60 g) de fécula/almidón de arrurruz**
- 1 cucharada de polvo de hornear**
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio**
- 1 cucharadita de goma xantana**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 1½ tazas (355 ml) de néctar de agave**
- ½ taza (120 ml) de aceite de oliva**
- ¾ taza (165 g) de puré de calabaza moscada (“butternut squash”), a temperatura ambiente**
- 2 cucharadas de extracto natural de vainilla**

1 cucharadita de vinagre blanco

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar un molde de “cupcakes” estándar con spray vegetal. Forrar los moldes con pirotines/moldecitos de papel si desea.
2. Poner la harina, las féculas, el bicarbonato, la goma xantana y la sal en un tazón grande. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 30 segundos para “tamizar”.
3. Sin apagar la máquina, agregar el resto de los ingredientes, en el orden indicado, y mezclar a velocidad 2 hasta obtener una mezcla homogénea. Raspar el bol y mezclar por 20 segundos adicionales si es necesario.
4. Verter cucharadas de la mezcla en los moldes preparados. Hornear por aprox. 20 a 22 minutos, hasta que estén dorados y que un probador introducido en el centro salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla (en los moldes) hasta que estén fríos al tacto. Luego, desmoldar y terminar de enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional por “cupcake” (sin cobertura):

Calorías 396 (22 % de grasa) • Carbohidratos 77 g
Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 359 mg • Calcio 50 mg
Fibra 2 g

Baño de vainilla sin lácteos

Este glaseado se combina muy bien con nuestros “cupcakes” dorados sin gluten, pero también es una gran alternativa a cualquier baño/glaseado de vainilla.

Rinde aprox. 2 tazas (475 ml)

- 1 taza (250 g) de manteca vegetal no hidrogenada**
- 2 tazas (240 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 a 2 cucharaditas de agua, opcional**

1. Colocar la manteca vegetal en un tazón mediano. Usando los batidores, mezclar a velocidad 2 o 4 por aprox. 30 segundos, hasta conseguir una mezcla cremosa. Agregar el azúcar, mezclar a velocidad 2 a 5, y luego agregar la vainilla y la sal. Seguir mezclando (usando la misma velocidad) por aprox. 30 segundos, hasta conseguir una mezcla suave y esponjosa.
2. Si el baño está demasiado espeso, añadir agua, una cucharadita a la vez, hasta obtener la consistencia deseada.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 182 (61 % de grasa) • Carbohidratos 19 g
Proteínas 0 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 6 g
Colesterol 0 mg • Sodio 33 mg • Calcio 36 mg
Fibra 0 g

Pastel de ángel

Sírvalo con crema batida y frutas del bosque frescas para un ligero y delicioso postre de verano.

Rinde 12 porciones; un pastel de 9 in. (23 cm)

- 1½ tazas (300 g) de azúcar granulada**
- 1½ tazas (200 g) de harina de repostería sin levadura**
- 12 claras de huevo grande**
- 1¼ cucharaditas de crémor tártaro**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C).
2. Colocar ¾ de taza (150 g) del azúcar y la harina de repostería en un tazón grande. Usando el batidor de alambre, mezclar a velocidad 1 a 2 por un mínimo de 30 segundos; reservar.
3. Colocar las claras y la sal en un tazón grande. Usando el batidor de alambre, batir a velocidad 1. Cuando las claras se pongan espumosas, agregar crémor tártaro y la sal. Aumentar progresivamente la velocidad al nivel 6.
4. Agregar ¾ taza (150 g) de azúcar granulada y la vainilla; seguir batiendo hasta obtener picos firmes y brillantes. Apagar la unidad.
5. Agregar aprox. la mitad de la mezcla de harina/azúcar a las claras, tamizándola por encima, e incorporarla delicadamente con una espátula de caucho. Repetir con la mezcla de harina/azúcar restante,

incorporando delicadamente la mezcla hasta que no queden rastros de ingredientes secos.

6. Verter la mezcla en un molde de rosca de 9 in. (23 cm) no engrasado. Suavizar la superficie con una espátula. Hornear por aprox. 45 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Retirar del horno, invertir el molde sobre un cuello de botella, y permitir que el pastel se enfríe completamente.

7. Una vez que esté frío, usar un cuchillo para despegar el pastel del molde.

Información nutricional por porción:

Calorías 167 (1 % de grasa) • Carbohidratos 37 g
Proteínas 5 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 278 mg • Calcio 5 mg
Fibra 0 g

“Pavlova” con naranja roja y granada

Un postre impresionante. Esta magnífica creación necesita ser consumida el día de su elaboración (y mejor si ese día no es húmedo!).

Rinde 12 porciones

Merengue:

- 4 claras de huevo grande
- 1 pizca de crémor tártaro
- 1 pizca de sal kosher
- 1 taza (200 g) de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de maicena, tamizada
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- ¼ cucharadita de extracto natural

de vainilla

- ½ cucharadita de ralladura de limón

Cobertura:

- 2 naranjas rojas, en segmentos
- 3 cucharadas de semillas de granada
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada
- ½ taza (120 ml) de agua
- 1 taza (235 ml) de jugo de naranja roja (también puede usar jugo de granada para preparar un jarabe más rosado/rojo; las naranjas rojas producen un jarabe anaranjado oscuro)
- ¾ taza (175 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”)
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- ¼ taza (30 g) de azúcar glasé

1. Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfurizado (si la placa para horno tiene un borde, inviértala de modo que esté usando la parte inferior; esto facilitará sacar el merengue una vez cocido).
2. Preparar el merengue. Colocar las claras, el crémor tártaro y la sal en un tazón grande impecablemente limpio. Usando el batidor de alambre, batir, empezando en la velocidad 1 y aumentando muy progresivamente la velocidad al nivel 6. Batir hasta que las claras formen picos suaves. Sin dejar de batir, agregar gradualmente el azúcar. Ajustar la velocidad al nivel 8 y batir por

aproximadamente 8 minutos, hasta que se formen picos firmes. Añadir el resto de los ingredientes del merengue y mezclar suavemente a velocidad 2.

3. Colocar el merengue en la placa para horno preparada. Usando una espátula o un cuchillo, formar círculos de 8 pulgadas (20 cm); raspar las orillas desde abajo hasta arriba para crear bordes lisos y pequeños picos arriba.
4. Meter al horno y reducir inmediatamente la temperatura a 200 °F (100 °C).
5. Hornear el merengue por 1½ horas, hasta que las orillas y la parte de arriba estén secos (el color debería ser muy pálido). Después de este tiempo, apagar el horno y retirar el merengue en el horno por aprox. 1 hora, hasta que se haya enfriado por completo.
6. Mientras el merengue se está enfriando, preparar la guarnición. Cerciorarse de que las naranjas están completamente segmentadas (sin piel blanca en los segmentos). Reservar en un plato, junto con las semillas de granada.
7. Preparar el jarabe de naranja: Colocar el azúcar y agua en una cacerola de fondo pesado. Cocinar a fuego medio hasta que el azúcar se haya disuelto, y luego agregar el jugo. Cocinar por aprox. 20 a 25 minutos, hasta que el jarabe se espese. Reservar y dejar enfriar. NOTA: Si el jarabe parece muy espeso, puede diluirlo con agua caliente, agregando una cucharadita a la vez.
8. Una vez que la “pavlova” se haya enfriado por completo, preparar la crema batida. Colocar la crema en un

tazón grande. Instalar el batidor de alambre. Batir, empezando a velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, por aprox. 1 minuto, hasta obtener una mezcla espumosa. Agregar el azúcar y la vainilla, y mezclar a velocidad 4 hasta obtener picos suaves.

9. Armar la “pavlova”. Colocar el merengue horneado en un plato para servir. Cubrir con crema batida, y añadir las frutas, usando una cuchara calada. Rociar el jarabe en las orillas del plato si desea. Decorar con ralladura si desea.

10. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 169 (27 % de grasa) • Carbohidratos 27 g
Proteínas 1 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 4 g
Colesterol 20 mg • Sodio 37 mg • Calcio 3 mg
Fibra 0 g

Pastel de queso de crema agria

Esta receta es bastante sencilla. Si bien es simple, puede elevarse cubriendo la tarta con frutas frescas o cocinadas, virutas de chocolate o galletas picadas.

Rinde 12 porciones; un pastel de 8 in. (23 cm)

1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

Corteza de galletas Graham:

1 taza (50 g) de galletas “Graham” molidas

2 cucharadas (35 g) de azúcar granulada

$\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo

4 cucharadas (55 g) de mantequilla

sin sal, derretida y ligeramente enfriada

Relleno:

24 onzas (680 g) de queso crema bajo en grasa pedazos, a temperatura ambiente

$\frac{1}{2}$ tazas (300 g) de azúcar granulada

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher

5 huevos grandes, a temperatura ambiente

1 taza (235 ml) de crema agria, a temperatura ambiente

$\frac{1}{2}$ cucharaditas de extracto natural de vainilla

1. Colocar la rejilla del horno en el tercio inferior del horno y precalentar este a 325 °F (160 °C). Engrasar un molde desmontable de 8 in. (23 cm) con una cucharada de mantequilla. Reservar.
2. Preparar la corteza: Colocar las galletas molidas, 2 cucharadas de azúcar, la canela, y la mantequilla derretida en un tazón pequeño; revolver. Instalar los batidores. Revolver a velocidad 2 hasta que se forme una “masa”. Colocar la “masa” en el fondo del molde y presionar (usar el fondo de un vaso si es necesario) para formar una corteza uniforme. Hornear por 8 a 10 minutos, hasta que la corteza esté ligeramente firme. Dejar enfriar mientras prepara el relleno.
3. Limpiar los batidores. Colocar el queso crema en un tazón grande. Batir hasta que esté *muy* suave, empezando en la velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel

4. Raspar el tazón y los batidores. Mezclando a velocidad 2, agregar el azúcar, aprox. $\frac{1}{4}$ de taza (50 g) a la vez, y la sal; mezclar hasta conseguir una mezcla muy suave. Agregar los huevos, uno a la vez, batiendo a velocidad 2 a 3 y teniendo cuidado de incorporar cada huevo a la mezcla antes de añadir el siguiente. Raspar el tazón y los batidores, y luego agregar la crema agria y la vainilla. Mezclar a velocidad 1 por aprox. 1 minuto, hasta obtener una mezcla cremosa.

4. Envolver el molde desmontable enfriado con papel film/plástico y papel de aluminio, hasta llegar a los dos tercios de los costados del molde.
5. Verter la en la corteza enfriada, sin raspar ningún grumo grueso de los lados del bol (esto cambiaría la textura de la tarta).
6. Colocar el molde en una bandeja de asar, o algo similar en tamaño y apto para horno, y luego agregar agua caliente para que llegue más o menos a la mitad de los costados del Pastel.
7. Hornear por 45 minutos. El pastel no estará firme; esto es normal. Después de 45 minutos, apagar el horno y dejar el pastel en el horno tibio por 5 minutos adicionales.
8. Después de este tiempo, retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente. Cubrir bien y refrigerar para enfriar completamente antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 449 (61 % de grasa) • Carbohidratos 36 g
Proteínas 8 g • Grasa 31 g • Grasa saturada 18 g
Colesterol 163 mg • Sodio 330 mg • Calcio 39 mg
Fibra 0 g

Tarta de crema de chocolate

¡Esta tarta perfecta para cualquier fiesta u ocasión especial les encantará a todos!

Rinde aprox. 12 porciones

Fondo de tarta:

- 2½ tazas (375 g) de galletas de chocolate molidas (aprox. 24 galletas de chocolate)**
- 5 cucharadas (70 g) de mantequilla sin sal, derretida**

Relleno:

- ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- ¼ taza (50 g) de azúcar granulada**
- 3 cucharadas de cacao amargo en polvo**
- 2½ cucharadas de maicena**
- ¼ cucharadita de sal kosher**
- 3 tazas (710 ml) de crema líquida “half-and-half” (mitad leche/mitad crema)**
- 3 huevos grandes, ligeramente batidos**
- 4 onzas (115 g) de chocolate semidulce, picado**
- 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal, en pedacitos**

Cobertura:

- 2 tazas (475 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”), helada**
- ¼ taza + 2 cucharadas (60 g) de azúcar granulada**
- Virutas de chocolate para decorar**

1. Preparar el fondo de tarta. Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Poner las galletas molidas y la mantequilla de derretida en un tazón mediano. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 segundos para combinar. Colocar la mezcla en un molde de tarta de 9 in. (23 cm). Comprimir uniformemente en el fondo y los costados del molde.
3. Hornear por 10 a 15 minutos, hasta que el fondo de torta de galletas esté firme. Mientras el fondo de tarta se está enfriando, preparar el relleno.
4. Colocar los azúcares, el polvo de cacao, la maicena y la sal en una cacerola ancha grande. Licuar a velocidad 1, usando los batidores. Sin dejar de mezclar, agregar lentamente la crema líquida, y luego los huevos; seguir mezclando hasta conseguir una mezcla muy suave.
5. Calentar la mezcla a fuego medio-lento, mezclando ocasionalmente a velocidad a 1 a 2 para evitar que se cocine demasiado (no descuidar la cacerola).
6. Dejar que la mezcla se caliente hasta que empiece a hervir. Cuando llegue a este punto, la mezcla se espesará muy rápido. Seguir mezclando a velocidad 1 y retirar del fuego ni bien se espese. Agregar el chocolate picado y la mantequilla; batir para incorporar completamente. Colar el relleno con un colador de malla fina y esparcir sobre el fondo de tarta enfriado. Cubrir el relleno directamente con papel encerado o papel film/plástico para evitar que se forme una “piel”. Refrigerar hasta que esté firme.
7. Cuando el relleno esté firme y listo para servir, preparar la crema batida. Colocar la crema en un tazón grande. Instalar el batidor de alambre. Batir, empezando a velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, por aprox. 1 minuto, hasta obtener una mezcla espumosa. Agregar el azúcar y seguir batiendo a velocidad 4 hasta que se formen picos medio-firmes.
8. Cubrir la tarta uniformemente con crema batida y decorar con virutas de chocolate antes de servir.

Información nutricional por porción:

*Calorías 515 (63 % de grasa) • Carbohidratos 43 g
Proteínas 5 g • Grasa 36 g • Grasa saturada 23 g
Colesterol 142 mg • Sodio 231 mg • Calcio 74 mg
Fibra 1 g*

Tarta de calabaza

Imprescindible en el Día de Acción de Gracias, esta tarta no debería olvidarse durante el resto de la temporada de otoño.

Rinde aprox. 12 porciones

- ½ receta de “pâte brisée” (masa quebrada) (página 42)**
- 1 lata de 15 onzas (425 g) de puré de calabaza**
- ½ taza (100 g) de azúcar granulada**
- ¼ taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)**
- 1 cucharadita de canela en polvo**

- ¼ **cucharadita de clavo de olor en polvo**
- ¼ **cucharadita de jengibre en polvo**
- ⅙ **cucharadita de nuez moscada rallada**
- ¾ **cucharadita de sal kosher**
- 3 huevos grandes, a temperatura ambiente**
- ½ **taza (120 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”) o de leche evaporada**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- Crema batida para cubrir (receta siguiente)**

1. Poner una bandeja de hornear con borde en la rejilla del medio del horno (esto ayudará a hacer una buena corteza para el pastel). Precalentar el horno a 325 °F (160 °C).
2. Mientras el horno se está calentando, estirar la masa quebrada hasta que forme un círculo grande que quepa en un molde de tarta de aprox. 1½ (4 cm) de profundidad. Colocar la masa en el molde. Pinchar suavemente con un tenedor, teniendo cuidado de no perforar completamente la masa. Refrigerar mientras prepara el relleno de calabaza.
3. Colocar la calabaza, el azúcar, las especias y la sal en un tazón grande. Usando el aditamento licuador, licuar a velocidad 1 hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregar los huevos, la crema (o la leche evaporada) y la vainilla; licuar a velocidad 1 para combinar.

4. Verter la mezcla por encima del fondo de tarta enfriado. Meter al horno, directamente en la bandeja caliente. Hornear por aprox. 35 minutos, hasta que las orillas estén firmes pero que el centro siga suave.
5. Dejar enfriar completamente antes de servir. Servir con crema batida.

Información nutricional por porción:

*Calorías 212 (51 % de grasa) • Carbohidratos 23 g
 Proteínas 3 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g
 Colesterol 80 mg • Sodio 257 mg • Calcio 15 mg
 Fibra 2 g*

Crema batida clásica

Ya sea para cubrir helados y pasteles o para mojar frutas, todo el mundo debería tener una fórmula infalible para una crema batida básica y endulzada.

Rinde aprox. 2¼ tazas (530 ml)

- 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir (“heavy cream”), helada**
- ¼ **taza (30 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- 1 pizca de sal marina fina**

1. Colocar la crema en un tazón grande.
2. Instalar el batidor de alambre. Batir, empezando a velocidad 1 y aumentando progresivamente la velocidad al nivel 3, por aprox. 1 minuto hasta obtener una mezcla espumosa. Agregar el azúcar y la vainilla, y mezclar a velocidad 7 por

aprox. 1½ minutos adicionales, hasta obtener picos firmes.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

*Calorías 52 (84 % de grasa) • Carbohidratos 2 g
 Proteínas 0 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 3 g
 Colesterol 18 mg • Sodio 8 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g*

Glaseado real

Perfecto para decorar galletas o tortas. Puede usar extractos para perfumarlo o colorante alimentario para darle el color deseado.

Rinde 1½ tazas (355 ml)

- 4 tazas (455 g) de azúcar glasé, tamizado**
- 2 claras de huevo grande, ligeramente batidas**
- 1 cucharada de leche entera**
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco**

1. Colocar el azúcar en un tazón grande. Instalar el batidor de alambre. Empezar a mezclar a velocidad 1 y agregar lentamente las claras; mezclar por aprox. 1 minuto, hasta que las claras estén completamente incorporadas. Sin apagar la máquina, agregar la leche y el jugo de limón; seguir revolviendo para mezclar. Raspar el bol si es necesario. Seguir mezclando por aprox. 2 minutos, hasta que se formen picos suaves.
2. Usar inmediatamente o cubrir con un paño húmedo para evitar que se seque. Si desea usar colorante alimentario o extractos, añadir estos al mismo tiempo que la leche y el jugo de limón.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 133 (0 % de grasa) • Carbohidratos 33 g
Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 10 mg • Calcio 2 mg
Fibra 0 g

Batido de helado de chocolate con mantequilla de maní

Este batido satisfará a los aficionados a los dulces.

Rinde 2 tazas (475 ml); 4 porciones

- $\frac{3}{4}$ **taza (175 ml) de helado de chocolate**
- 1 cucharadita de mantequilla de maní cremosa**
- 1 cucharadita de jarabe de chocolate**
- $\frac{1}{3}$ **taza (80 ml) de leche entera**

1. Colocar todos los ingredientes en un vaso alto o un vaso medidor grande y ancho, en el orden indicado.
2. Instalar el aditamento licuador. Licuar a velocidad 1 por 30 a 40 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de $\frac{1}{2}$ taza (120 ml):

Calorías 156 (46 % de grasa) • Carbohidratos 18 g
Proteínas 4 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 23 mg • Sodio 69 mg • Calcio 112 mg
Fibra 1 g

Masa de pizza/focaccia

Una de las masas más simples de preparar en casa para llevar su noche de pizza al siguiente nivel. Y si dar forma a la pizza no es lo suyo, le damos instrucciones para convertirla en una deliciosa focaccia de hierbas.

Rinde aprox. $1\frac{1}{2}$ libras (680 g); 12 porciones, suficiente para 2 pizzas de 10 in. (25 cm)

- $1\frac{1}{3}$ tazas (315 ml) de agua tibia**
- $2\frac{1}{4}$ cucharaditas de levadura seca activa**
- 1 cucharadita (5 g) de azúcar granulada**
- $3\frac{1}{2}$ tazas (470 g) de harina para hacer pan o $3\frac{1}{2}$ tazas (435 g) de harina común**
- 2 cucharaditas de sal kosher**
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**

Para focaccia:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra**
- 2 cucharadas de romero fresco picado**
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher**

1. Poner el agua tibia, la levadura y el azúcar en un tazón grande. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar por 5 a 10 minutos. La mezcla burbujeará, lo que indica que la levadura está viva y activa.
2. Colocar la harina y la sal en un tazón pequeño; revolver. Usando los ganchos amasadores, mezclar a velocidad por 5 a 10 segundos; reservar.

3. Agregar el aceite y $\frac{1}{2}$ taza (60 g) de la harina a la mezcla de levadura. Usando los ganchos amasadores, revolver a velocidad 1 por aprox. 30 a 40 segundos, hasta conseguir una mezcla suave. Mezclado a velocidad 2, seguir agregando la harina, $\frac{1}{2}$ taza (60 g) a la vez, mezclando por 30 a 40 segundos después de cada adición hasta que la harina ya no esté visible. La mezcla adquirirá progresivamente la consistencia de una masa. Una vez incorporada la harina, amasar a velocidad 3 por aprox. un minuto adicional.
4. Espolvorear la masa con un poco de harina, colocarla en un tazón grande y cubrir con una toalla húmeda o papel film/plástico. Dejar leudar en un lugar templado por aprox. 45 minutos, al doble de su volumen.
5. Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Formar una pizza o usar para preparar “calzones” (receta en la página 24).
6. Para preparar focaccia, comprimir la masa en el fondo de una bandeja de hornear de 13 x 9 in. (33 x 23 cm). Cubrir sin apretar con papel film/plástico y dejar leudar por 45 minutos adicionales (la masa estará muy hinchada). Poner la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Cepillar la masa con 1 cucharada de aceite de oliva y, usando sus dedos, hacer hendiduras en toda la masa. Rociar con romero y sal. Hornear por 18 a 20 minutos, hasta que esté dorado.

Información nutricional por porción (masa de pizza):

Calorías 140 (15 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
Proteínas 4 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g
Colesterol 0 mg • Sodio 356 mg • Calcio 1 mg
Fibra 1 g

Información nutricional por porción (focaccia):

Calorías 151 (21 % de grasa) • Carbohidratos 26 g
Proteínas 4 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 445 mg • Calcio 2 mg
Fibra 1 g

“Pâte brisée” (masa quebrada)

Esta masa versátil es perfecta para preparar recetas saladas o dulces.

Rinde 24 porciones; dos fondos de tarta de 9 in. (23 cm)

- 2 tazas (250 g) de harina común**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 16 cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal, cortada en pedazos de ½ in. (1.5 cm) y dejada a temperatura ambiente por 15 minutos**
- ¼ taza (60 ml) de agua helada**

1. Colocar la harina y la sal en un tazón grande. Usando los batidores, revolver a velocidad 1 por aprox. 5 a 10 segundos para combinar. Agregar la mantequilla y seguir mezclando a velocidad 1 hasta que la mantequilla se haya incorporado a la harina y que forme bolitas del tamaño de arvejas.
2. Agregar lentamente el agua, 1 cucharadita a la vez, y mezclar hasta que la harina esté húmeda, pero no mojada. La masa aún se desmigajará.

3. Voltear la masa sobre una superficie limpia y ligeramente enharinada y amasarla a mano unas cuantas veces para unirlos. Dividir la masa en dos porciones iguales y formar un disco plano con cada porción. Envolver cada disco en papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 2 horas, hasta un máximo de 2 días.*

*Siempre y cuando esté bien envuelta, la masa se conservará por hasta 6 meses en el congelador.

Información nutricional por porción:

Calorías 100 (66 % de grasa) • Carbohidratos 7 g
Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 20 mg • Sodio 95 mg • Calcio 0 mg
Fibra 0 g

Pan blanco clásico Cuisinart

Consienta a su familia con pan fresco hecho en casa.

Rinde 10 porciones (una barra)

- 1 taza (235 ml) de agua tibia**
- 2¼ cucharaditas de levadura seca activa**
- 1½ cucharaditas de azúcar granulada**
- 2 tazas (250 g) de harina común**
- 1 cucharadita de sal kosher**
- 2 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de 1 in. (2.5 cm)**
- Spray vegetal o mantequilla a temperatura ambiente para engrasar el molde**

1. Poner el agua tibia, la levadura y el azúcar en un tazón grande. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar por 5 a 10 minutos. La mezcla burbujeará, lo que indica que la levadura está viva y activa.
2. Poner la harina y la sal en un tazón mediano. Usando los ganchos amasadores, mezclar a velocidad por 5 a 10 segundos; reservar.
3. Usando los ganchos amasadores, empezar a mezclar la mezcla de levadura a velocidad 1 a 2 y agregar la mezcla de harina/sal, ½ taza a la vez. Mezclar bien después de cada adición, incorporando completamente la harina antes de agregar más. A medida que se agrega la harina, la mezcla se convertirá progresivamente en masa que deja el tazón limpio.
4. Después de haber incorporado toda la harina, agregar la mantequilla y amasar a velocidad 3 por aprox. 2 minutos adicionales. Enharinar ligeramente la masa y ponerla en una bolsa hermética; expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar templado, por aprox. 1 hora.
5. Engrasar ligeramente un molde de barra con spray vegetal o mantequilla sin sal. Aplastar la masa para desinflar. Formar una barra y ponerla en el molde. Cubrir sin apretar con papel film/plástico y dejar leudar al doble de su volumen por aprox. 1 hora.
6. Quince minutos antes de hornear, precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Hornear por 30 a 35 minutos, hasta que

el pan esté dorado y suene hueco al golpearlo. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla. El pan es más fácil de cortar cuando está totalmente frío. Cepillar la corteza con un poco de mantequilla para suavizarla si desea.

Información nutricional por porción:

Calorías 157 (14 % de grasa) • Carbohidratos 27 g
Proteínas 5 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 6 mg • Sodio 113 mg • Calcio 0 mg
Fibra 1 g

Pan de trigo integral con miel

Nutritivo pan de trigo con sutil sabor a miel.

Rinde 10 porciones (una barra)

- 1 taza (235 ml) de agua tibia**
- 1 cucharada (15 g) de miel**
- 2 cucharaditas de levadura seca activa**
- 1½ tazas (180 g) de harina de trigo integral**
- ¾ taza (100 g) de harina para hacer pan**
- ¾ cucharadita de sal**
- 1½ cucharadas (25 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedazos de ½ in. (1.5 cm)**
Spray vegetal o mantequilla a temperatura ambiente para engrasar el molde

1. Poner el agua tibia, la miel y la levadura en un tazón grande. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar por 5 a 10 minutos. La mezcla burbujeará, lo

que indica que la levadura está viva y activa.

2. Poner la harina y la sal en un tazón mediano. Usando los ganchos amasadores, mezclar a velocidad por 5 a 10 segundos; reservar. Usando los ganchos amasadores, empezar a mezclar la mezcla de levadura a velocidad 1 a 2 y agregar la mezcla de harina/sal, ½ taza a la vez. Mezclar después de cada adición, incorporando completamente la harina antes de agregar más. A medida que se agrega la harina, la mezcla se convertirá progresivamente en masa. NOTA: Si la masa sigue pegando a los lados del tazón, agregar 1 a 3 cucharadas de harina para hacer pan, evitando agregar más.
3. Después de haber incorporado toda la harina, agregar la mantequilla y amasar a velocidad 3 por aprox. 2 minutos adicionales. La masa estará pegajosa. Enharinar ligeramente la masa y ponerla en una bolsa hermética; expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar templado, por aprox. 1 hora.
4. Engrasar ligeramente un molde de barra con spray vegetal o mantequilla sin sal. Aplastar la masa para desinflar. Formar una barra y ponerla en el molde. Cubrir sin apretar con papel film/plástico y dejar leudar al doble de su volumen por aprox. 1 hora.
5. Quince minutos antes de hornear, precalentar el horno a 400°F (200 °C). Hornear por 30 a 35 minutos, hasta que el pan esté dorado y suene hueco al golpearlo. Desmoldar y dejar enfriar sobre

una rejilla. El pan es más fácil de cortar cuando está totalmente frío. La corteza se suavizará a medida que el pan se enfría.

Información nutricional por porción:

Calorías 123 (15 % de grasa) • Carbohidratos 21 g
Proteínas 4 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 5 mg • Sodio 1 mg • Calcio 14 mg
Fibra 3 g

Pancitos de romero y aceite de oliva

Estos pancitos son perfectos para acompañar la cena o preparar pequeños sándwiches.

Rinde 12 pancitos

- ¼ taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra**
 - 1½ cucharadas de romero fresco picado**
 - 2¼ cucharaditas de levadura seca activa**
 - 1 taza (235 ml) de agua tibia**
 - 3¼ tazas (445 g) de harina para hacer pan o 3¼ tazas (405 g) de harina común**
 - 1¾ cucharaditas de sal kosher**
Harina de maíz para espolvorear
1. Colocar el aceite de oliva y el romero; revolver y dejar reposar por 10 minutos o más. Poner la levadura, el agua tibia y una pizca de harina en un tazón pequeño. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar por 5 a 10 minutos. La mezcla burbujeará, lo que indica que la levadura está viva y activa.

2. Colocar la harina y la sal en un tazón pequeño. Usando los ganchos amasadores, mezclar a velocidad por 5 a 10 segundos; reservar. Usando los ganchos amasadores, empezar a mezclar la mezcla de levadura a velocidad 1 y agregar el aceite de oliva/romero, y luego la mezcla de harina/sal, ½ taza a la vez. Mezclar a velocidad 1 o 2 por aprox. 30 a 40 segundos, hasta conseguir una mezcla suave. Seguir agregando la harina, ½ taza (60 g) a la vez, mezclando por 30 a 40 segundos después de cada adición. La mezcla adquirirá progresivamente la consistencia de una masa. Después de haber incorporado toda la harina, amasar a velocidad 3 por aprox. 2 minutos adicionales.

3. Enharinar ligeramente la masa y ponerla en una bolsa hermética. Expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar templado, por aprox. 1 hora. Aplastar para desinflar y dejar leudar de nuevo durante 1 hora (esta etapa puede omitirse, pero no se recomienda porque produce un pan con más sabor y textura).

4. Después de la segunda subida, aplastar para desinflar y dejar reposar por 10 minutos. Esparcir un poco de harina de maíz en una placa para horno. Dividir la masa en 12 porciones iguales. Formar una bola con cada porción. Aplastar ligeramente. Poner en la bandeja preparada y cubrir con papel film/plástico. Dejar leudar por 45 a 60 minutos, a temperatura ambiente.

5. Quince minutos antes de hornear, precalentar el horno a 450 °F (230 °C).

Quitar el papel film/plástico pancillos y hornear por 10 minutos. Ajustar la temperatura a 375 °F (190 °C) y hornear por 10 a 15 minutos adicionales, hasta dorarse (la corteza debería sonar hueca al golpear la parte inferior). Dejar enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional por pancito:

*Calorías 151 (28 % de grasa) • Carbohidratos 24 g
Proteínas 4 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g
Colesterol 0 mg • Sodio 312 mg • Calcio 2 mg
Fibra 1 g*

©2020 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520

Impreso en China
20CE065154

IB-16615-ESP

Todas las marcas registradas, comerciales o de servicio mencionadas en este documento pertenecen a sus titulares respectivos.