
RECIPES

SMOOTHIES AND DRINKS

Blueberry Banana Antioxidant Smoothie

A great smoothie to start the day.

Makes 2 cups

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

Put soy milk, protein powder, blueberries, banana, flax seed oil and honey, if using, in mixing cup. Insert the hand blender, making sure the protective guard is submerged. Blend on High, using a gentle up-and-down motion until ingredients are combined, about 30 seconds.

Nutritional information per cup (made without honey):

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

Strawberry Kiwi Smoothie

This refreshing smoothie is high in fiber and full of Vitamin C.

Makes one 14-ounce smoothie

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

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

Nutritional information per smoothie:

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

Frozen Coffee Frappé

Make your own chilled coffeehouse drink at home.

Makes one 12-ounce beverage

- ¾ cup coffee ice cream or ice milk**
- ⅓ cup strongly brewed coffee (may use espresso), chilled**
- 2 tablespoons fat free milk**

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

For a thicker milkshake:

Fill mixing cup with coffee ice cream up to the 1½-cup mark. Add ½ cup brewed coffee and 2 tablespoons of fat free milk. Blend on High using the same technique as above.

For a Mudslide variation:

Add 1 tablespoon each of Irish cream liqueur and Kahlúa®.

Nutritional information per shake:

*Calories 428 (44% from fat) • carb. 51g • pro. 9g • fat 22g • sat. fat 13g
• chol. 90mg • sod. 209mg • calc. 343mg • fiber 0g*

Peach Margarita

Garnish with a sprig of mint and fresh raspberries.

Makes 2 cups

- 1 cup frozen peaches**
- 1 cup citrus juice (orange, lime, lemon in any combination)**
- ⅓ cup good quality tequila**
- ½ tablespoon Triple Sec or Grand Marnier®**
- 1-2 teaspoons granulated sugar**

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

Nutritional information per serving (one cup):

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

Red Raspberry Lemonade

This tangy, refreshing lemonade makes a perfect punch for any occasion.

Makes 10 cups lemonade

- 1 12-ounce package frozen raspberries (no sugar added), thawed**
- 1½ cups superfine sugar**
- 1½ cups fresh lemon juice (or lime juice for Red Raspberry Limeade)**
- 7 cups cold water or sparkling water, seltzer or club soda**

Put the raspberries in the mixing cup. Insert the hand blender in the mixing cup, making certain the protective guard is submerged in the raspberries. Blend on High, using a gentle up-and-down motion, moving the blender from the bottom to just under the top of the raspberries, until the raspberries are blended and completely puréed. Press raspberry purée through a fine mesh strainer (chinois) using a wooden spoon or spatula. There will be about 1 cup purée.

Put raspberry purée in a large pitcher with the sugar. Insert the hand blender in the mixture, making certain the protective guard is submerged in the mixture. Blend on High, using a gentle up-and-down motion, until the sugar is completely dissolved, about 1 minute. Add the lemon juice and blend again until completely mixed, about 15 seconds.

To serve, add chilled water to raspberry-lemon mixture. Serve over ice and garnish with a sprig of fresh mint, a thin slice of lemon, and some fresh raspberries.

Nutritional information per serving (one cup):
Calories 160 (0% from fat) • carb. 42g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 3mg • calc. 9mg • fiber 2g

SOUPS

Asparagus Soup

Serve as a first course for a special spring dinner.

Makes 5 cups

- 1 tablespoon unsalted butter**
- 4 ounces shallots, peeled and quartered**
- 1-2 cloves garlic, peeled and crushed**
- 2½ pounds fresh asparagus, tough ends removed**
- 6 ounces red potato, peeled, cut into ½-inch cubes**
- ½ cup dry white wine or vermouth**
- 3 cups fat free low-sodium chicken stock**
- 1¼ teaspoons kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground pepper**
- ½ teaspoon dried basil**
- ½ cup heavy cream or half-and-half (optional)**

Melt butter in a 4-quart saucepan over medium low heat. Add shallots and crushed garlic and sauté over medium low heat for about 5 minutes. Do not allow the shallots and garlic to brown.

While shallots are cooking, cut the asparagus into $\frac{3}{4}$ -inch pieces. When shallots are soft, add asparagus, reserving the tips for garnish, and potato to saucepan and cook for about 6 minutes longer, until asparagus is bright in color. Add wine. Raise the heat to bring the wine to a boil. Reduce the wine until a scant tablespoon remains. Add chicken stock. Bring to a boil and then reduce heat to low. Simmer for about 20 minutes until the vegetables are soft. Insert the hand blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using a gentle up-and-down motion until ingredients are well combined, about 30 to 45 seconds. Add salt, pepper and basil. Stir in cream if using.

While soup is cooking, bring 2 cups of water to a boil. Add the asparagus tips and until just tender and bright green. Drain and immediately plunge into an ice water bath to stop cooking. Drain and dry completely.

Serve soup hot, garnished with reserved asparagus tips.

Nutritional information per ½-cup serving:
Calories 81 (28% from fat) • carb. 10g • pro. 4g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 6mg • sod. 525mg • calc. 36mg • fiber 2g

Yukon Gold Potato and Roasted Garlic Soup

A hearty soup that can also be served chilled like vichyssoise.

Makes eight cups (8 servings)

- 1 ounce garlic cloves (8-12 cloves), peeled**
- 2 teaspoons extra virgin olive oil**
- $\frac{1}{2}$ tablespoon unsalted butter**
- 1 medium onion (5 ounces), peeled, cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces**
- 1 carrot (2 ounces), peeled, cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces**
- 1 rib celery (2 ounces), peeled, cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces**
- $3\frac{1}{2}$ cups fat free, low-sodium chicken or vegetable stock**
- 2 cups water**
- 2 pounds Yukon Gold potatoes, peeled, cut into $\frac{1}{2}$ -inch slices**
- 1 teaspoon herbes de Provence**
- $\frac{1}{2}$ cup evaporated fat free milk or half-and-half**
- 1 teaspoon kosher salt**
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground white pepper**

Preheat oven to 375°F. Place cloves of garlic in the center of a 12-inch square of foil, drizzle with 1 teaspoon of the olive oil and toss to coat. Wrap the foil around the garlic and fold or crimp to seal. Roast until garlic is tender, about 1 hour. Cool slightly before using. (Garlic may be roasted ahead, and will keep in a resealable container for 5 days in the refrigerator.)

While the garlic is roasting, heat remaining olive oil with butter in a 3 $\frac{3}{4}$ -quart saucepan over medium heat. Add the onion, carrot, and celery. Reduce heat to low, cover loosely and cook until vegetables are tender but not browned, 8 to 10 minutes. Stir in the stock, water, potatoes, herbes de Provence, and roasted garlic. Raise heat and bring to a boil. Reduce heat to medium low and simmer, loosely covered, until potatoes are tender, about 20 minutes. Turn off heat and let stand for 2 to 3 minutes.

Insert the hand blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion, moving the blender slowly throughout the saucepan, until well combined, smooth, and no visible pieces of vegetables remain, about 1 to 1 $\frac{1}{2}$ minutes. Add half-and-half, salt and pepper. Insert the hand blender and blend for an additional 15 to 20 seconds. Serve hot. Garnish with chopped fresh parsley if desired.

Nutritional information per serving (made with evaporated fat free milk):

Calories 54 (29% from fat) • carb. 6g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 0g

• chol. 1mg • sod. 420mg • calc. 67mg • fiber 1g

SAUCES

Sweet Red Pepper Coulis

This multi-purpose sauce is great for chicken, fish, crab cakes, and pastas.

Makes 2 $\frac{1}{2}$ cups

- 1** **tablespoon olive oil**
- 1** **medium yellow onion, peeled, roughly chopped**
- 6** **cloves garlic, peeled and smashed**
- 3** **medium red bell peppers (about 6 ounces each),
roughly chopped**
- $\frac{1}{2}$** **teaspoon kosher salt**
- $\frac{1}{4}$** **teaspoon freshly ground pepper**
- 1** **sprig of fresh thyme**
- $\frac{1}{4}$** **cup dry white wine**
- $\frac{1}{4}$** **cup chicken stock**

Heat the olive oil in a 2 $\frac{1}{2}$ -quart saucepan over medium-low heat. Add the onion, garlic, red pepper, salt, pepper and thyme, and stir to coat. Reduce heat to low, cover loosely and cook until vegetables are softened, but not browned, about 15 to 20 minutes.

When vegetables are soft, add wine. Raise the temperature so that the wine comes to a boil. Reduce the wine until about 1 tablespoon remains. Add stock and bring to a boil. Reduce heat to medium-low and simmer for about 10 minutes. Insert the hand blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are smooth and well combined, about 30 to 45 seconds.

Nutritional information per $\frac{1}{2}$ -cup serving:

Calories 41 (33% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 0g

• chol. 0mg • sod. 148mg • calc. 13mg • fiber 1g

Green Chile Sauce

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

Makes 2¼ cups

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

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

Peel the cooled chiles, discarding all skin, seeds, and stems.

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

Nutritional information per ¼-cup serving:

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

Rustic Tomato & Roasted Red Pepper Sauce

A great sauce for pasta.

Makes about 5 cups

- 2 teaspoons extra virgin olive oil
- 1 onion (5 to 6 ounces), peeled and cut into 1/2-inch pieces
- 1 carrot (2 ounces), peeled and cut into 1/2-inch pieces
- 1 rib celery, trimmed and cut into 1/2-inch pieces
- 2 cloves garlic, peeled
- 1 teaspoon dried basil
- 1 roasted red bell pepper, cut into 1-inch pieces
- 1/3 cup dry white wine (such as vermouth)
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 cans (15-ounce) recipe-ready diced tomatoes with juices
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper

In a 3-quart saucepan, heat the olive oil over medium heat. Add the onion, carrot, celery, garlic, and basil. Cover loosely and cook until the vegetables are softened but not browned, 6 to 8 minutes. Stir in the roasted red pepper, wine, tomato paste, tomatoes, salt and pepper. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 35 to 40 minutes, loosely covered. Uncover and simmer for 15 to 20 minutes longer to thicken. Turn off heat and let stand 5 minutes.

Insert the hand blender into the saucepan, making sure the protective guard is submerged. Blend on Low, using an up-and-down motion until ingredients are well combined, about 30 to 60 seconds, until the sauce reaches desired consistency.

Nutritional analysis per 1/2-cup serving:

*Calories 47 (17% from fat) • carb. 8g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 194mg • calc. 26mg • fiber 2g*

SIDE DISHES

Parsnip & Sweet Potato Purée

This creamy side dish goes well with rack of lamb or roast turkey.

Makes 3 cups / 6 half-cup servings

- 1½ pounds parsnips, peeled and cut into ¾- to 1-inch pieces**
- ½ pound sweet potato, peeled and cut into ¾- to 1-inch pieces**
- 1 small onion (3 ounces), peeled and cut into ¾- to 1-inch pieces**
- ½ teaspoon kosher salt**
- ½ cup half-and-half or light cream**
- 2 tablespoons unsalted butter, cut into ½-inch pieces, room temperature**
- ⅛ teaspoon freshly ground white pepper**

Put parsnips, sweet potato, and onion pieces in a 3-quart nonreactive saucepan and cover with water by 1 inch. Add ¼ teaspoon of the salt to the water. Bring to the boil over high heat, then reduce heat to medium-high and simmer until vegetables are tender, about 10 to 15 minutes.

When vegetables are tender, remove from heat. Drain and return to cooking pan. Add half-and-half and butter. Insert the hand blender into the cooked vegetables, making certain the protective guard is submerged in the vegetables. Blend on Low, using a gentle up-and-down motion, moving the hand blender through the pan, until ingredients are well blended, smooth and creamy, about 50 to 60 seconds. Season with the remaining ¼ teaspoon salt and the white pepper. Serve hot. If not serving immediately, transfer purée to a double boiler and keep warm over simmering water.

Tips:

Change the flavor by adding a few cloves of peeled fresh garlic or slices of fresh peeled ginger to the water when cooking.

Make a heart-healthy version by substituting chicken or vegetable stock for the half-and-half, and extra virgin olive oil for the butter (do not add fresh ginger to this version).

Nutritional information per ½-cup serving:

*Calories 170 (21% from fat) • carb. 33g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 2g
• chol. 10mg • sod. 81mg • calc. 52mg • fiber 6g*

Mushroom Gravy

A flavorful gravy when you have no roast to start with.

Makes about 5 cups

- ¼ cup dried porcini mushrooms**
- 3 tablespoons unsalted butter**
- 1 medium onion, about 4-5 ounces, sliced**
- 1 clove garlic, peeled and smashed**
- 8 ounces white mushrooms, cleaned and sliced**
- 2½ tablespoons unbleached flour**
- ¼ cup plus 2 tablespoons sherry**
- 8 ounces cremini (baby portobello) mushrooms, cleaned, stems removed, and sliced**
- 4 cups chicken or vegetable stock**
- ⅛ teaspoon kosher salt**
- ⅛ teaspoon dried thyme**

Put dried porcini mushrooms in a heatproof bowl. Cover with boiling water and let stand for 30 minutes. After 30 minutes, drain mushrooms, strain (through a sieve lined with a coffee filter) and reserve cooking liquid. Chop the mushrooms and reserve.

Put 2 tablespoons of the butter in a 3-quart sauté pan over medium heat. When butter has melted, add onions and garlic. Sauté lightly until onions have softened, about 8 minutes. Add fresh white mushrooms in 2 batches. Stir mushrooms over medium-high heat until lightly browned, about 6 to 7 minutes. Reduce heat to medium-low and stir in 2 tablespoons of the flour. Continuously stir mixture for about a minute. Add ¼ cup sherry and scrape the bottom of the pan of all that has stuck to it. If needed, add ½ cup of the stock to scrape anything that remains. Pour mixture out into a bowl to reserve. Wipe out pan and add the remaining tablespoon of butter. Sauté the cremini mushrooms until lightly browned. Stir in chopped porcini. Add remaining half tablespoon of flour and stir for about a minute. Stir in 2 tablespoons of sherry, dislodging any flavorful brown bits that remain on bottom of pan. Add one-half cup of the stock if necessary. Add the reserved cooked mushrooms, salt, thyme, ½ cup mushroom soaking liquid, and remaining stock to the sauté pan. Bring mixture to a boil and then reduce to a simmer. Simmer for about 20 to 30 minutes.

Insert the hand blender into the mixture making certain the protective guard is submerged. Carefully blend on Low using a circular motion, moving the blender over the surface of the pan and through the gravy. Serve immediately or store sealed in refrigerator for up to 5 days.

Nutritional information per ⅓-cup serving:

*Calories 49 (44% from fat) • carb. 4g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 1g
• chol. 6mg • sod. 147mg • calc. 5mg • fiber 1g*

Popovers

Change the flavor by adding grated cheese, spices or herbs.

Makes 6 popovers

- 3/4 cup all-purpose flour**
- 3/4 cup reduced-fat milk or evaporated fat free milk**
- 2 large eggs**
- 1 tablespoon unsalted butter, melted and cooled**
- 1/2 teaspoon salt**
- cooking spray or melted unsalted butter**

Put the ingredients in mixing cup. Insert the hand blender in the mixing cup, making certain the protective guard is submerged in the liquid. Blend on Low, using a gentle up-and-down motion, moving the blender from the bottom to just under the top of the batter, until the batter is blended and completely homogenous, smooth and creamy. Cover and let rest for 30 to 40 minutes.

Preheat the oven to 450° F. Spray 6 muffin cups (1/2-cup size) with nonstick cooking spray, or brush with melted unsalted butter.

Divide the batter evenly among the prepared cups. Bake in the preheated oven (450°F) for 20 minutes. Do not peek or disturb, or the popovers might fall. Lower the heat to 375° F, and bake for 20 minutes longer. Remove from the pans, prick with a fork to allow steam to escape and prevent from becoming soggy. Serve immediately. For drier popovers, return to hot (but turned-off) oven for 10 minutes after pricking.

Nutritional analysis per popover:

*124 calories (28% from fat) • carb. 16g • pro. 6g • fat 4g • sat. fat 2g
• chol. 76mg • sod. 114mg • calc. 104mg • fiber 0g*

Easy Creamy Guacamole

Use as a dip, sauce, topping or side dish.

Makes about 1 cup

- 1** avocado, ripe, peeled, seeded, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
- 2** tablespoons fresh lemon or lime juice
- $\frac{1}{2}$ clove garlic, peeled and smashed
- $\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt or to taste

Put all ingredients in mixing cup. Insert hand blender, pressing blade into the avocado pieces, and blend on Low until mixture begins to soften, about 15 to 20 seconds. Continue processing with a gentle up-and-down motion until desired texture is reached, about 20 to 30 seconds longer. Transfer to a decorative bowl to serve with tortilla chips. If not serving immediately, cover with a sheet of plastic wrap placed directly on the guacamole to prevent browning, and refrigerate until ready to serve.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 77 (80% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 7g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 89mg • calc. 5mg • fiber 3g*

DRESSINGS

Basic Vinaigrette

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

Makes 1 cup

- $\frac{1}{4}$ cup wine vinegar
- 1** tablespoon Dijon mustard
- $\frac{3}{4}$ cup salad or olive oil
- kosher salt and freshly ground pepper to taste**

Put all ingredients in the mixing cup. Insert the hand blender into the mixing cup. Blend on Low until combined, about 10 to 15 seconds. Keep unused portions in an airtight container in the refrigerator up to 2 weeks.

Nutritional analysis per tablespoon:

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

Creamy Parmesan & Roasted Garlic Dressing

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

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

- $\frac{1}{3}$ cup grated Parmesan cheese**
- 4 cloves roasted garlic***
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- 2 tablespoons red wine vinegar**
- 2 tablespoons pasteurized liquid egg product (such as EggBeaters®)**
- 1 tablespoon Dijon mustard**
- 1 tablespoon anchovy paste**
- 1 teaspoon Worcestershire sauce**
- $\frac{1}{4}$ teaspoon freshly ground pepper**
- $\frac{1}{2}$ cup extra virgin olive oil**
- dash Tabasco® or other hot sauce (to taste)**

Put all the ingredients in the mixing cup in the order listed. Insert the hand blender and blend on High for 40 seconds, until creamy and total-ly emulsified.

Nutritional analysis per tablespoon:

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

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

Mayonnaise

Make quick mayonnaise in just minutes.

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

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

Put all ingredients in mixing cup in order listed. Insert hand blender holding blade against bottom of beaker and blend on Low until mixture begins to thicken, about 15 to 20 seconds. Continue processing with a gentle up-an-down motion until thick, about 20 to 30 seconds longer.

Nutritional information per tablespoon:

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

DESSERTS

Berry Coulis

This versatile dessert sauce could not be easier.

Makes 1¼ cups

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

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

Nutritional information per ¼-cup serving:

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

Peaches & Cream

Serve this simple dessert well chilled in stemmed goblets for an elegant presentation.

Makes 8 servings

- 2 tablespoons unsalted butter**
- 4 tablespoons sugar, divided**
- 1 pound fresh peaches, peeled, pitted and sliced**
- 1 strip lemon zest (2 x ½ inch)**
- 8 ounces mascarpone**
- 1 tablespoon vanilla extract**

In a Cuisinart® 2-quart saucier, melt butter and 2 tablespoons of the sugar over medium-low heat, stirring until golden and caramel in color, about 5 to 8 minutes. Add peaches and zest, cover loosely and cook over low heat until peaches are tender, about 15 minutes. Remove and discard zest strip. Insert hand blender making certain protective guard is submerged and blend on Low, using a gentle up-and-down motion, moving the blender through the pan until smooth, about 1 minute. Transfer to a bowl, let cool, then cover and chill.

Put the mascarpone, remaining sugar and vanilla in a medium bowl. Insert hand blender making sure the protective guard is submerged and process, about 20 seconds. Scrape bowl and process about 1 minute longer. Chill until ready to use.

Spoon peach mixture and whipped mascarpone mixture into goblets in alternate layers. Keep chilled until ready to serve. May be garnished with fresh raspberries, toasted sliced almonds or a mint leaf.

Nutritional analysis per serving:

*Calories 204 (70% from fat) carb. 13g • pro. 2g • fat 16g • sat. fat 9g
• chol. 43mg • sod. 15mg • calc. 44mg • fiber 1g*

RECETAS

BEBIDAS Y BATIDOS

Batido antioxidante de banano y arándanos

Perfecto para comenzar el día.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 1** **taza (140 g) de arándanos azules congelados**
- 1** **banano mediano, en rodajas**
- 3/4** **taza (175 ml) de leche de soya o leche descremada**
- 1/2** **onza (15 g) de proteínas de soya en polvo (o aislato de proteína de soya)**
- 1** **cucharadita de aceite de linaza**
- 1-2** **cucharaditas de miel (opcional)**

Colocar la leche, las proteínas en polvo, los arándanos, el banano, el aceite de linaza y la miel en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por taza (sin miel):

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

Batido de fresa y kiwi

Este refrescante batido está repleto con fibras y vitamina C.

Cantidad: una porción de 14 onzas (420 ml)

- 1** **taza (200 g) de fresas congeladas, parcialmente descongeladas**
- 1** **kiwi, pelado y cortado en ocho trozos**
- 1/2** **taza (120 ml) de yogur de vainilla sin grasa**
- 1/2** **taza (120 ml) de leche descremada**
- 1** **cucharada de miel**

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

Información nutricional por porción:

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

"Frappé" de café helado

Es fácil preparar esta bebida helada profesional en casa.

Cantidad: una porción de 12 onzas

- 3/4 taza (175 ml) de helado de café**
- 1/3 taza (80 ml) de café fuerte (o expreso), refrigerado**
- 2 cucharadas de leche descremada**

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

Para preparar un batido más espeso:

Llenar el vaso con helado de café hasta la marca de 1½ taza. Agregar ½ taza (120 ml) de café y 2 cucharadas de leche sin grasa. Licuar a velocidad alta (HIGH), usando la misma técnica que en la receta.

Para preparar "mudslide":

Agregar una cucharada de licor "Irish Cream" y una cucharada de Kahlúa®.

Información nutricional por porción:

- Calorías 428 (44% de grasa) • Carbohidratos 51 g • Proteínas 9 g • Grasa 22 g
- Grasa saturada 13 g • Colesterol 90 mg • Sodio 209 mg • Calcio 343 mg • Fibra 0 g

Margarita de durazno

Servir con hojas de menta y frambuesas frescas.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 1 taza (185 g) de duraznos congelados**
- 1 taza (235 ml) de jugo de frutas cítricas (naranja, limón, lima)**
- 1/3 taza (80 ml) de Tequila de buena calidad**
- 1/2 cucharada de Triple Seco o Grand Marnier®**
- 1–2 cucharadita de azúcar granulada**

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

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

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

Limónada de frambuesa

Esta refrescante limonada agria es perfecta para cualquier ocasión.

Cantidad: 10 tazas (2.3 L)

- 12 onzas (360 g) de frambuesas congeladas (sin azúcar añadido), descongeladas**
- 1½ taza (300 g) de azúcar superfino**
- 1½ taza (355 ml) de jugo de limón (o lima) fresco**
- 7 tazas (1.6 L) de agua, agua con gas, "seltzer" o "club soda" fría**

Colocar las frambuesas en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH), usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta conseguir un puré. Colar el puré con colador de malla fina, presionando la mezcla a través del colador con una espátula o un cucharón de madera. Obtendrá aproximadamente 1 taza (235 ml) de jugo.

Colocar el jugo de frambuesa en una jarra grande y agregar el azúcar. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad alta (HIGH) durante aproximadamente 1 minuto, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Agregar el jugo de limón y licuar durante 15 segundos adicionales.

Agregar el agua. Servir con hojas de menta, una rodaja fina de limón y frambuesas frescas.

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

- Calorías 160 (0% de grasa) • Carbohidratos 42 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 3 mg • Calcio 9 mg • Fibra 2 g

SOPAS Y CREMAS

Crema de espárrago

Servir como primer plato, para una cena primaveral especial.

Rinde 5 tazas (1.2 L)

- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal**
- 4 onzas (115 g) de chalotes, en cuartos**
- 1–2 dientes de ajo, picados**
- 2½ libras (1.1 kg) de espárragos frescos, sin la parte dura del tallo**
- 6 onzas (180 g) de patatas rojas, en cubitos**
- ½ taza (160 ml) de vino blanco seco o vermouth**
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio**
- 1¼ cucharadita de sal kosher**
- ½ cucharadita de pimienta recién molida**
- ½ cucharadita de albahaca seca**
- ½ taza (120 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream") o crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema) (opcional)**

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

Cortar los espárragos en trozos de $\frac{3}{4}$ pulgada (2 cm). Cuando el chalote esté suave, agregar los espárragos (reservar las puntas) y las patatas, y cocer durante aproximadamente 6 minutos. Agregar el vino. Subir el fuego hasta que el vino hierva. Reducir el vino hasta que quede solamente una cucharada. Agregar el caldo de pollo. Dejar hervir, y luego reducir el fuego. Cocer a fuego lento durante 20 minutos, hasta que los vegetales estén suaves. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 30–45 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Agregar la sal, la pimienta y la albahaca. Agregar crema si desea.

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

Servir la sopa con las puntas de espárragos.

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

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

Crema de patata y ajo asado

Sopa sustanciosa que también puede comerse fría.

Cantidad: 8 porciones (8 tazas/1.9 L)

- 1 onza (30 g) de ajo (8–12 dientes), pelado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- $\frac{1}{2}$ cucharada (5 g) de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana, en pedazos
- 1 zanahoria mediana, en trozos
- 1 rama de apio, en trozos
- $3\frac{1}{2}$ taza (830 ml) de caldo de pollo o caldo vegetal sin grasa y bajo en sodio
- 2 tazas (2.3 L) de agua
- 2 libras (910 g) de patatas Yukon Gold, peladas y en pedazos
- 1 cucharadita de hierbas de Provence
- $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de leche descremada evaporada o crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)
- 1 cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta blanca recién molida

Precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Colocar el ajo en el centro de una hoja de papel de aluminio de 12 pulgadas (30 cm), esparcir 1 cucharadita de aceite de oliva encima y revolver. Envolver el ajo en el papel de aluminio, sellando todos los lados. Asar al horno durante aproximadamente 1 hora, hasta que esté suave. Dejar enfriar ligeramente antes de usar. (Nota: puede asar el ajo con anticipación. El ajo asado

puede guardarse en el refrigerador durante hasta 5 días, en un recipiente hermético).

Mientras el ajo se está asando, calentar el resto del aceite de oliva a fuego medio, en una cacerola grande. Agregar la cebolla, la zanahoria y el apio. Reducir el fuego, cubrir parcialmente y cocer a fuego lento durante 8–10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos, pero sin permitir que se doren. Agregar el caldo, el agua, las patatas, las hierbas de Provençe y el ajo asado. Subir el fuego hasta que hierva. Reducir el fuego, tapar parcialmente y hervir a fuego medio-lento durante 20 minutos, hasta que las patatas estén suaves. Apagar el fuego y dejar reposar durante 2–3 minutos.

Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 1–1½ minutos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta conseguir una mezcla suave y homogénea. Agregar la leche y sazón con sal y pimienta. Licuar durante 15–20 segundos adicionales. Servir caliente. Aderezar con perejil picado y servir.

Información nutricional por porción (usando leche evaporada):

*Calorías 54 (29% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 3 g • Grasa 2 g
• Grasa saturada 0 g • Colesterol 1 mg • Sodio 420 mg • Calcio 67 mg • Fibra 1 g*

SALSAS

"Coulis" de pimiento rojo

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

Cantidad: 2½ tazas (585 ml)

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

Calentar el aceite de oliva a fuego lento, en una cacerola mediana. Agregar la cebolla, el ajo, el pimiento, la sal, la pimienta y el tomillo. Revolver. Reducir el fuego, cubrir parcialmente y cocer a fuego lento durante 15–10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos, pero sin permitir que se doren.

Una vez que los vegetales están suaves, agregar el vino. Subir el fuego hasta que el vino hierva. Reducir el vino hasta que quede solamente una cucharada. Agregar el caldo y dejar hervir. Reducir el fuego y seguir cociendo a fuego medio-lento durante 10 minutos. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 30–45 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

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

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

Salsa de chile verde

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

Cantidad: 2¼ tazas (530 ml)

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

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

Una vez enfriados, pelar los chiles y tirar la piel y los tallos.

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

Información nutricional por porción (¼ taza/160 ml):

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

Salsa rústica de tomate y pimiento rojo asado

Ideal para servir con pasta.

Rinde aproximadamente 5 tazas (1.2 L)

- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande, en cubos
- 1 zanahoria, en trozos
- 1 rama de apio, en trozos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 pimiento rojo asado, en pedazos
- 1/3 taza (80 ml) de vino blanco seco o vermú
- 2 cucharadas de concentrado/pasta de tomate
- 2 latas de 15 onzas (aproximadamente 900 g) de tomates cocidos picados, con jugo
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

Calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo y la albahaca. Cubrir parcialmente y cocer durante 6–8 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos, pero sin permitir que se doren. Agregar el pimiento asado, el vino, el concentrado de tomate, la sal y la pimienta. Dejar hervir, y luego reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 35–40 minutos, parcialmente cubierto. Retirar la tapa y cocer durante 15–20 minutos adicionales. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos.

Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 30–60 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

Información nutricional por porción (1/2 taza/120 ml):

- Calorías 47 (17% de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 1 g • Grasa 1 g
- Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 194 mg • Calcio 26 mg • Fibra 2 g

PLATOS DE ACOMPAÑAMIENTO

Puré de batatas y chirivía

Este puré cremoso es perfecto para acompañar chuletas de cordero o pavo asado.

Cantidad: 6 porciones de media taza (3 tazas)

- 1½ libra (680 g) de chirivías, en pedazos**
- 1½ libra (680 g) de batata/camote, en pedazos**
- 1 cebolla pequeña, en pedazos**
- ½ cucharadita de sal kosher**
- ½ taza (120 ml) de crema ligera o crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema)**
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos, a temperatura ambiente**
- ⅛ cucharadita de pimienta blanca recién molida**

Colocar las chirivías, las batatas y la cebolla en una cacerola grande y cubrir con 1 pulgada de agua. Agregar ¼ cucharadita de la sal. Cocer a fuego alto hasta que hierva, y luego reducir el fuego y cocer a fuego medio-lento durante 10–15 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.

Una vez que los vegetales están suaves, retirarlos del fuego. Escurrir los vegetales y regresarlos en la cacerola. Agregar la crema/leche y la mantequilla. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 50–60 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta conseguir una mezcla suave y cremosa. Sazonar con el resto de la sal y la pimienta. Servir caliente. (o mantener caliente a baño María).

Consejos:

Para variar el sabor, se pueden añadir unos dientes de ajo o unas rodajas de jengibre fresco (pelado) al agua de cocción.

Para preparar una variación de este plato más saludable para el corazón, se puede usar caldo de pollo o vegetales en vez de crema/leche y sustituir la mantequilla por aceite de oliva (no use jengibre en esta variación).

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

*Calorías 170 (21% de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 2g • Grasa 4g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 81 mg • Calcio 52 mg • Fibra 6 g*

Salsa de champiñones

Sabrosa salsa espesa que no requiere asar carne.

Rinde aproximadamente 5 tazas (1.2 L)

- 1/4** **taza (20 g) de hongos porcini secos**
- 3** **cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal**
- 1** **cebolla mediana, en rodajas**
- 1** **diente de ajo, majado**
- 8** **onzas (240 g) de champiñones blancos, en rodajas**
- 2 1/2** **cucharadas de harina común**
- 1/4** **taza + 2 cucharadas de jerez**
- 8** **onzas (240 g) de champiñones cremini (portobello "baby"), en rodajas**
- 4** **tazas (945 ml) de caldo de pollo o de verduras**
- 1/8** **cucharadita de sal kosher**
- 1/8** **cucharadita de tomillo seco**

Colocar los hongos porcini en un tazón a prueba de calor. Cubrir con agua hirviendo y dejar reposar durante 30 minutos. Después de 30 minutos, escurrir con un colador forrado con un filtro de papel y reservar el líquido de remojo. Picar los hongos y reservar.

Poner 2 cucharadas (30 g) de la mantequilla a calentar a fuego medio, en una salteadora grande. Una vez derretida la mantequilla, agregar la cebolla y el ajo. Saltear durante aproximadamente 8 minutos, hasta que la cebolla esté suave. Agregar los champiñones blancos, en 2 veces. Cocer a fuego medio-alto durante 6–7 minutos, hasta dorarse ligeramente. Reducir el fuego y agregar 2 cucharadas de harina. Revolver durante aproximadamente 1 minuto. Agregar 1/4 taza (60 ml) de jerez y revolver, raspando el fondo del sartén con una espátula. Si es necesario, agregar 1/2 taza (120 ml) de caldo. Verter la mezcla en un tazón y reservar. Limpiar el fondo del sartén con un papel absorbente y agregar el resto de la mantequilla. Saltear los champiñones cremini hasta dorarse ligeramente. Agregar los hongos porcini picados. Agregar el resto de la harina y revolver durante aproximadamente un minuto. Agregar 2 cucharadas de jerez y revolver, raspando el fondo del sartén con una espátula. Si es necesario, agregar media taza (120 ml) de caldo. Agregar el resto de los champiñones cocidos, la sal, el tomillo, 1/2 taza (120 ml) del líquido de remojo reservado y el caldo remanente. Dejar hervir, luego reducir el fuego. Cocer a fuego lento durante 20–30 minutos.

Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar cuidadosamente a velocidad baja (LOW), usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Servir inmediatamente o refrigerar durante hasta 5 días, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción (1/3 taza/80 ml):

Calorías 49 (44% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 6 mg • Sodio 147 mg • Calcio 5 mg • Fibra 1 g

"Popovers"

Cambie el sabor de estos deliciosos rollos añadiendo queso rallado, especias o hierbas.

Cantidad: 6 "popovers"

- ¾ taza (95 g) de harina común**
- ¾ taza (175 ml) de leche baja en grasa o leche evaporada descremada**
- 2 huevos grandes**
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal, derretida y enfriada**
- ½ cucharadita de sal**
- spray vegetal o mantequilla sin sal derretida**

Colocar los ingredientes en el vaso. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW), usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta obtener una mezcla suave, cremosa y homogénea. Cubrir y dejar reposar durante 30–40 minutos.

Precalentar el horno a 450 °F (230 °C). Engrasar 6 moldes para muffins con spray vegetal o mantequilla sin sal.

Dividir la mezcla entre los moldes. Meter al horno por 20 minutos, sin abrir la puerta durante la cocción. Después de este tiempo, bajar la temperatura a 375 °F y hornear durante 20 minutos adicionales. Retirar del horno y de los moldes y pinchar con un tenedor para dejar escapar el vapor. Servir inmediatamente. Para conseguir "popovers" más secos, poner los "popovers" en el horno apagado durante 10 minutos tras pincharlos.

Información nutricional por "popover":

*Calorías 65 (28% de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 6 g • Grasa 4 g
• Grasa saturada 2 g • Colesterol 76 mg • Sodio 114 mg • Calcio 104 mg • Fibra 0 g*

Guacamole cremoso fácil

Delicioso como salsa para mojar, salsa o acompañamiento.

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

- 1 aguacate pequeño, en pedazos**
- 2 cucharadas de jugo de limón o lima fresco**
- ½ diente de ajo, majado**
- ½ cucharadita de sal kosher, o a gusto**

Colocar los ingredientes en el vaso. Licuar cuidadosamente durante 15–20 segundos, hasta que el aguacate empiece a suavizarse. Seguir licuando durante 20–30 segundos más, con un movimiento suave hacia arriba y abajo. Poner en un tazón y servir con chips de maíz. O bien cubrir con una película de plástico puesta directamente sobre el guacamole y refrigerar hasta servir.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

- Calorías 77 (80% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 7 g*
- Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 89 mg • Calcio 5mg • Fibra 3g*

ADEREZOS/ALIÑOS

Vinagreta básica

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

Rinde 1 taza (235 ml)

- ¼ taza (60 ml) de vinagre de vino**
- 1 cucharada de mostaza de Dijon**
- ¾ taza (175 ml) de aceite de oliva o aceite para ensalada sal kosher y pimienta recién molida, a gusto**

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

Información nutricional por cucharada:

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

Aderezo cremoso de queso Parmesano y ajo asado

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

Rinde aproximadamente 1 $\frac{1}{3}$ taza (315 ml)

- $\frac{1}{3}$ taza (35 g) de queso Parmesano rallado**
- 4 dientes de ajo asados***
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco**
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto**
- 2 cucharadas de sustituto de huevo pasteurizado (como EggBeaters®)**
- 1 cucharada de mostaza de Dijon**
- 1 cucharada de pasta de anchoa**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta recién molida**
- $\frac{1}{2}$ taza (120 ml) de aceite de oliva virgen extra**
- 1 pizca de Tabasco® u otra salsa picante**

Colocar los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad alta (HIGH), durante 40 segundos, hasta obtener una mezcla cremosa y completamente emulsionada.

Información nutricional por cucharada:

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

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

Mayonesa

Prepare mayonesa en tan solo minutos.

Rinde aproximadamente 1 $\frac{1}{4}$ taza (295 ml)

- $\frac{1}{4}$ taza (60 ml) de sustituto de huevo pasteurizado (como EggBeaters®)**
- 1 cucharada de jugo de limón fresco**
- $\frac{1}{2}$ cucharada de mostaza de Dijon**
- 1 taza (235 ml) de aceite vegetal**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher**
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta blanca recién molida**

Colocar los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar cuidadosamente durante 15–20 segundos, hasta que la mezcla empiece a espesarse. Seguir licuando durante 20–30 segundos más, con un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta que la mezcla esté espesa.

Información nutricional por cucharada:

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

POSTRES

"Coulis" de frutas del bosque

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

Cantidad: 1¼ tazas (295 ml)

- 12 onzas (350 g) de frutas del bosque congeladas, descongeladas**
- ¼ taza (65 g) de azúcar granulada**
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco**

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

Información nutricional por porción (¼ taza):

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

Delicia de duraznos con crema

Sirva este sabroso postre helado en elegantes copas. Rinde 8 porciones

- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal**
- 4 cucharadas de azúcar granulada**
- 1 libra (455 g) de duraznos frescos, pelados, en rodajas**
- 1 tira de cáscara de limón de 2 x ½ pulgadas (5 cm x 1.5 cm)**
- 8 onzas (230 g) de queso Mascarpone**
- 1 cucharada de extracto natural de vainilla**

Derretir la mantequilla a fuego medio-lento. Agregar 2 cucharadas del azúcar y cocer durante 5–8 minutos, revolviendo, hasta dorarse. Agregar los duraznos y la cáscara de limón, cubrir parcialmente y cocer a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, hasta que los duraznos estén tiernos. Retirar la cáscara de limón. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 1 minuto, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta conseguir una mezcla suave. Poner la mezcla en un tazón limpio, dejar enfriar, y luego cubrir y refrigerar.

Colocar el queso Mascarpone, el azúcar remanente y la vainilla en un tazón mediano. Sumergir la varilla, cerciorándose que el protector de cuchilla está completamente sumergido. Licuar a velocidad baja (LOW) durante 20 segundos. Raspar el tazón y licuar durante 1 minuto más. Refrigerar hasta el momento de usar.

Servir en copas altas, alternando una capa de durazno con una capa de queso Mascarpone. Refrigerar hasta el momento de usar. Decorar con frambuesas frescas, láminas de almendra tostadas o una hoja de menta.

Información nutricional por porción:

Calorías 204 (70% de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 2 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 43 mg • Sodio 15 mg • Calcio 44 mg • Fibra 1 g