



Soup Cook + Licuadora SOUP LIC

CÓDIGO: AS800



Sopa **CREMA** de *Calabaza*

INGREDIENTES:

- ✓ 500 gr de calabaza
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 cda de jengibre en polvo
- ✓ Caldo de verdura o agua cantidad necesaria
- ✓ Sal a gusto

 16 min

 4 Porciones

 Sopas suaves

- Para preparar la sopa crema de calabaza con la Soup Lic comenzamos pelando la calabaza y la cortamos en trocitos. Hacemos lo mismo con la cebolla y el diente de ajo. Es importante que los trozos sean pequeños. Incorporamos todo en la licuadora y colocamos 1/2 cucharada de jengibre en polvo.
- Agregamos el caldo o el agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel). Es preferible poner el líquido natural o entibado, superior a 20°C. Luego sazonamos a gusto.
- Finalmente encendemos la Soup Lic y presionamos el botón para preparar sopas con consistencia suave. Después de 16 minutos tendremos la sopa lista.



Tip: si queremos calentar la sopa podemos prender la Soup Lic y pulsar el botón **recalentar sopas**. A los 25 minutos, cuando suena el beep y se apaga la luz del botón, tendremos la sopa caliente.

Sopa *CREMA* de **ESPINACA**

INGREDIENTES:

- ✓ 3 atados de espinacas
- ✓ 3 cebollas de verdeo
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 100 gr de crema de leche
- ✓ Caldo de verdura o agua cantidad necesaria
- ✓ Sal y condimentos a gusto

 16 min

 4 Porciones

 Sopas suaves

- Comenzamos la sopa crema de espinaca lavando muy bien las espinacas y las trozamos. Hacemos lo mismo con las cebollas de verdeo y el ajo. Es importante que los trozos sean pequeños.
- Colocamos todo en el vaso licuador de la Soup Lic y agregamos el caldo de verduras o agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel). Es preferible poner el líquido natural o entibado, superior a 20°C. Luego sazonamos a gusto.
- Pulsamos el botón de encendido y seleccionamos la opción sopas de consistencia suave. Finalmente, luego de 16 minutos tendremos la sopa crema lista.



SOPA **Crema** *de Arwejas*

INGREDIENTES:

- ✓ 500 gr de arwejas congeladas, naturales o enlatadas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tallo de apio
- ✓ 250 ml de leche
- ✓ Caldo de verdura o agua cantidad necesaria
- ✓ Sal a gusto

 20 min

 4 Porciones

 Sopas espesas

- Para preparar la sopa crema de arwejas con la Soup Lic comenzamos separando 500 gr de arwejas congeladas, naturales o enlatadas, luego pelamos la cebolla y cortamos en trocitos. El tallo de apio lo picamos bien chiquito. Incorporamos todo en la licuadora y ponemos 250 ml de leche. Agregamos el caldo de verduras o el agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel). Es preferible poner el líquido natural o entibado, superior a 20°C. Luego condimentamos a gusto.
- Finalmente encendemos la Soup Lic y presionamos el botón para preparar sopas de consistencia más espesa. Después de 20 minutos tendremos la sopa lista.



Sopa **CREMA** de **CALABAZA y CHOCLO**

INGREDIENTES:

- ✓ 200 gr de choclo desgranado
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 500 gr de calabaza
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Caldo de verdura o agua cantidad necesaria
- ✓ 2 cdas de perejil picado

 20 min

 4 Porciones

 Sopas espesas

- Para preparar la sopa crema espesa de calabaza y choclo vamos a incorporar en el vaso licuador de la Soup Lic 500 gr de choclo desgranado, 1 cebolla mediana cortada en trozos, 500 gr de calabaza cortada en trozos no muy grandes. Agregamos el caldo de verduras o el agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel). Es preferible poner el líquido natural o entibado, superior a 20°C. Luego condimentamos a gusto.
- Encendemos la Soup Lic y presionamos el botón para preparar sopas de consistencia más espesa. Finalmente tendremos la sopa lista a los 20 minutos. Podemos agregarle perejil picado para servir la sopa.



Tip: si queremos calentar la sopa podemos prender la Soup Lic y pulsar el botón **recalentar sopas**. A los 25 minutos, cuando suena el beep y se apaga la luz del botón, tendremos la sopa caliente.

SOPA Crema de la Huerta

INGREDIENTES:

- ✓ 2 papas
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 zapallito mediano
- ✓ 2 ramas de apio
- ✓ 4 cdas de queso rallado
- ✓ 5 cdas de albahaca
- ✓ Caldo de verdura o agua cantidad necesaria
- ✓ Sal y condimentos a gusto

 20 min

 4 Porciones

 Sopas espesas

- Para preparar la sopa crema de la huerta en la Soup Lic vamos a pelar 2 papas, 1 zanahoria mediada y las cortamos en cubos chicos, luego pelamos y cortamos 1 cebolla mediana en trozos pequeños y 1 zapallito mediano en cubos. Finalmente picamos 2 ramas de apio. Colocamos todo en el vaso licuador y agregamos 4 cucharadas de queso rallado y 5 cucharadas de albahaca cortada. Ponemos el caldo de verduras o el agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel). Es preferible poner el líquido natural o entibado, superior a 20°C. Luego condimentamos a gusto.
- Encendemos la Soup Lic y pulsamos el botón para hacer sopas en trozos. Obtendremos una sopa espesa luego de 20 minutos lista para servir.



Huevos Rellenos

INGREDIENTES:

- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 palta chica
- ✓ 170 gr / 1 lata de atún al natural
- ✓ 2 cdas de mayonesa
- ✓ Agua cantidad necesaria

 25 min

 4 Porciones

 Cocinar al vapor

- Para preparar huevos en la Soup Lic vamos a utilizar el accesorio para hacer huevos duros. Primero ponemos el accesorio en la jarra, luego llenamos con agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel, el agua debe quedar por debajo del accesorio) y ponemos los 4 huevos.
- Luego encendemos la Soup Lic y seleccionamos la función cocina al vapor. Finalmente tendremos los huevos duros listos después de 25 minutos.
- Para rellenar los huevos, cortamos la palta chica al medio, sacamos el carozo y con una cuchara sacamos todo el relleno, lo mezclamos con atún al natural, las yemas de los huevos y las 2 cucharadas de mayonesa. Por último rellenamos los huevos.



Ensalada de PAPAS y HUEVOS



- Para preparar huevos en la Soup Lic vamos a utilizar el accesorio para hacer huevos duros. Primero ponemos el accesorio en la jarra, luego llenamos con agua hasta donde indica 1200 ml (no sobrepasar ese nivel, el agua debe quedar por debajo del accesorio) y ponemos los 4 huevos.
- Luego encendemos la Soup Lic y seleccionamos la función cocina al vapor. Finalmente tendremos los huevos duros listos después de 25 minutos. Los retiramos y dejamos enfriar.
- Por otro lado, pelamos y cortamos en cuadraditos 4 papas medianas. Insertamos el accesorio para cocinar verduras al vapor en la jarra de la licuadora y agregamos el agua. Es importante que el agua no supere 1 litro. Colocamos las papas en el accesorio. Encendemos la Soup Lic, presionamos el botón para cocción al vapor y volvemos a presionar el botón de encendido. Luego de 25 minutos, se escuchará un beep y la luz del botón se apagará porque ya van a estar listas las papas.
- Finalmente cortamos los huevos en gajos o en cuadraditos, picamos el ajo y el perejil. Para servir ponemos todo en una fuente junto con las papas y condimentamos a gusto con sal y aceite.

INGREDIENTES:

- ✓ 4 papas medianas
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 7 ramitas de perejil
- ✓ Aceite cantidad necesaria
- ✓ Sal a gusto

 50 min

 4 Porciones

 Cocinar al vapor

ENSALADA *Rusa*

INGREDIENTES:

- ✓ 2 papas
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 350 gr de arvejas
- ✓ Mayonesa a gusto
- ✓ Sal y pimienta a gusto

 25 min

 2 Porciones

 Cocinar al vapor

- Con la función cocina al vapor podemos realizar una ensalada rusa en la Soup Lic. Comenzamos pelando y cortando en cuadraditos 2 papas y 1 zanahoria mediana. Colocamos las verduras en el accesorio para cocinar verduras. Insertamos el accesorio en la jarra de la licuadora y agregamos el agua. Es importante que el agua no supere 1 litro.
- Encendemos la Soup Lic, presionamos el botón para cocción al vapor y volvemos a poner presionar el botón de encendido. Luego de 25 minutos, se escuchará un beep y la luz del botón se apagará porque ya van a estar listas las verduras.
- Para servir la ensalada rusa, volcamos las papas en un bowl, agregamos 350 gr arvejas, condimentamos a gusto y agregamos mayonesa.



Puchero PEQUEÑO

INGREDIENTES:

- ✓ 1 batata
- ✓ 1 papa
- ✓ 1 choclo
- ✓ 2 rodajas de calabaza
- ✓ 1/2 pechuga de pollo
- ✓ Perejil a gusto

 25 min

 2 Porciones

 Cocinar al vapor

- Para preparar un puchero pequeño en la Soup Lic, vamos a comenzar pelando y cortando en cuadraditos 1 batata, 1 papa y 2 rodajas de calabaza. Cortamos media pechuga en trozos grandes y 1 choclo en cuatro partes iguales para que entre todo en el accesorio para cocinar verduras. Insertamos el accesorio en la jarra de la licuadora y agregamos el agua. Es importante que el agua no supere 1 litro.
- Encendemos la Soup Lic, presionamos el botón para cocción al vapor y volvemos a presionar el botón de encendido. Luego de 25 minutos, se escuchará un beep y la luz del botón se apagará porque ya va a estar listo el puchero.
- Servimos en cazuelas y podemos decorar con perejil picado.



Salsa de **MORRONES**

INGREDIENTES:

- ✓ 1 morrón
- ✓ 1/2 de hoja de laurel
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cdita de orégano
- ✓ 300 gr de queso descremado

🕒 16 min

🍴 4 Porciones

🍲 Sops suaves



- Para preparar la salsa de morrones en la Soup Lic cocinamos un morrón y lo pelamos, lo cortamos en trozos y lo ponemos en la jarra de la licuadora junto con 1/2 hoja de laurel sin nervaduras, 1 diente de ajo y 1 cucharadita de orégano.
- Encendemos la Soup Lic y presionamos el botón para preparar sopas con consistencia suave. Después de 16 minutos tendremos la salsa hecha. Finalmente agregamos el queso descremado y licuamos en velocidad baja hasta obtener una crema homogénea.

Salsa de **Tomates**

INGREDIENTES:

- ✓ 400 gr de tomates peritas
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1/2 morrón en cubos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Aceite cantidad necesaria
- ✓ Sal y condimentos a gusto

🕒 16 min

🍴 4 Porciones

🍲 Sops suaves



Tip: si queremos calentar la salsa podemos prender la Soup Lic y pulsar el botón **recalentar sopas**. A los 25 minutos, cuando suena el beep y se apaga la luz del botón, tendremos la salsa caliente.

Smoothie Energizante de Pepino y Manzana

INGREDIENTES:

- ✓ 1 pepino
- ✓ 1 manzana verde
- ✓ 1 cda de jugo de limón
- ✓ 1/2 cda de miel
- ✓ Cantidad necesaria hielo

🕒 5 min

🍴 2 Porciones

🌀 Licuadora



- Para preparar el smoothie energizante de pepino y manzana en la Soup Lic vamos a pelar y cortar 1 pepino y 1 manzana verde en trozos, agregamos 1 cucharada de jugo de limón y 1/2 cucharada de miel. Por último agregamos cantidad necesaria de hielo.
- Encendemos la Soup Lic y usamos el modo licuadora, ponemos la perilla en velocidad máxima hasta que esté el hielo bien picado.

Smoothie de Yogur y Almendras

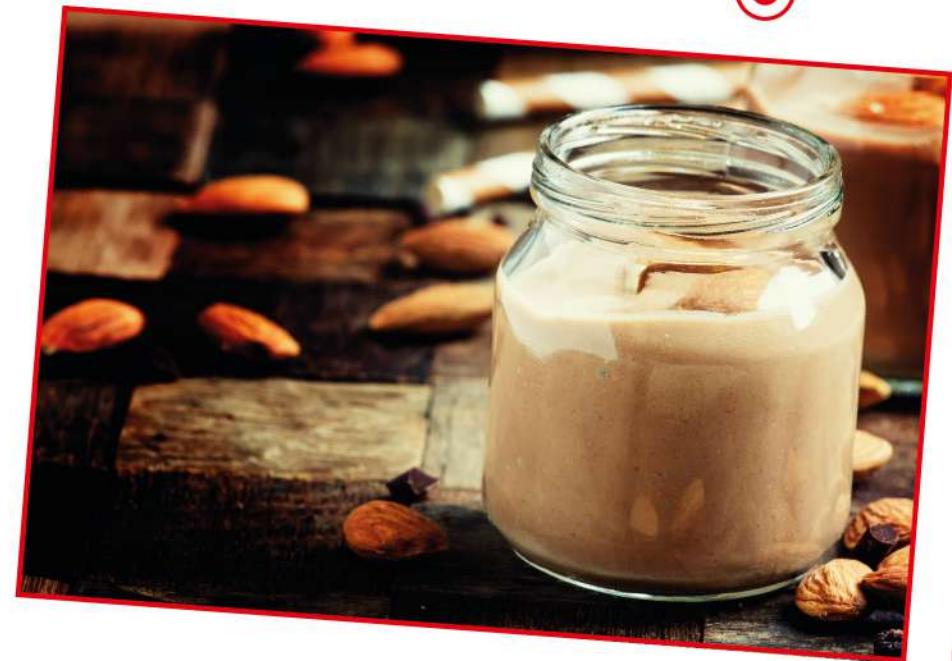
INGREDIENTES:

- ✓ 200 ml de yogur natural
- ✓ 1 banana
- ✓ 250 ml de jugo de naranja
- ✓ 1 cda de miel
- ✓ 5 almendras

🕒 5 min

🍴 2 Porciones

🌀 Licuadora



- Colocamos en la jarra de la licuadora Soup Lic 200 ml yogur natural, 1 banana cortada en trozos, 250 ml de jugo de naranja, 1 cda de miel y 5 almendras.
- Encendemos la Soup Lic y utilizamos la función licuadora. Giramos la perilla para usar la velocidad máxima hasta que esté todo bien licuado.

Smoothie de **CHOCOLATE**

INGREDIENTES:

- ✓ 400 ml de leche
- ✓ 150 gr de chocolate
- ✓ 200 ml de yogur natural
- ✓ Cantidad necesaria de hielo

🕒 7 min

🍴 2 Porciones

🌀 Licuadora



- Para preparar el smoothie de chocolate en la Soup Lic vamos a colocar en la jarra 400 ml de leche, 150 gr de chocolate y 200 ml de yogur natural. Finalmente agregamos cantidad necesaria de hielo.
- Prendemos la Soup Lic y usamos el modo licuadora, ponemos la perilla en velocidad máxima hasta que esté el hielo bien picado.

Smoothie de *Mango y Chia*

INGREDIENTES:

- ✓ 1 mango chico congelado
- ✓ 175 ml de leche de coco
- ✓ 1 cda de chíá
- ✓ 1 cda de nuez moscada

🕒 7 min

🍴 2 Porciones

🌀 Licuadora



- Para preparar un smoothie de mango y chíá colocamos en la jarra de la Soup Lic 1 mango chico congelado pelado, 175 ml de leche de coco, 1 cucharada de chíá y 1 cucharadita de nuez moscada.
- Luego encendemos la Soup Lic y utilizamos la función licuadora en velocidad máxima hasta alcanzar la consistencia deseada.

Frozen de Frutillas

INGREDIENTES:

- ✓ 300 gr de frutillas
- ✓ 200 gr de azúcar
- ✓ 4 1/2 tazas de hielo

🕒 7 min

🍴 6 Porciones

🌀 Licuadora

- Para preparar un frozen de frutillas con la Soup Lic comenzamos colocando 300 gr de frutillas, 200 gr de azúcar y hielo. Incorporamos todo en la jarra de la licuadora.
- Finalmente encendemos la Soup Lic y giramos la perilla de la licuadora, primero en velocidad baja y luego velocidad máxima.



Tip: Si deseamos agregar más hielo o frutas durante el proceso, lo podemos hacer quitando el tapón medidor de la jarra y luego lo volvemos a colocar para terminar el frozen.

TRAGO lemon Champ

INGREDIENTES:

- ✓ 1/4 de helado de limón
- ✓ 250 ml de champagne
- ✓ 4 tazas de hielo

🕒 4 min

🍴 4 Porciones

🌀 Licuadora

- Para preparar lemon champ en la Soup Lic comenzamos poniendo 1/4 de helado de limón en el vaso de la licuadora, 250 ml de champagne y 4 tazas de hielo.
- Finalmente encendemos la Soup Lic y utilizamos la función licuadora, giramos la perilla para ponerlo en velocidad baja y luego en velocidad máxima.





www.liliana.com.ar

