

SMARTLIFE



Mi
CHAU
DELI
VERY



RECETARIO

Sopera Eléctrica
SL-SO0606

Descubrí nuevos sabores y ponele tu toque personal a los clásicos de siempre. Cociná de una manera diferente, práctica y saludable en pocos minutos.

Referencias display



PROGRAMA
"CHUNKY"
(Sopa con trozos)



PROGRAMA
"SMOOTH"
(Sopa cremosa)



PROGRAMA
"BLEND"
(Licuadora)



PROGRAMA
"JUICE"
(Jugos y Batidos)

Para el correcto funcionamiento de este producto es necesario seguir los pasos que indica el Manual de Instrucciones que viene junto a la caja.



SOPA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 500 g de calabaza
- 50 g de cebolla picada
- 800 ml de caldo de verduras
- 1/2 cda de comino en polvo
- sal y pimienta a gusto



PROGRAMA
SMOOTH



TIEMPO
21 min



PORCIONES
5

PREPARACIÓN

Cortar la calabaza en dados de 2 cm. (quitar las semillas) se puede realizar con o sin piel. Colocar los ingredientes en la Sopera, cerrar la tapa y pulsar el programa Smooth. Cuando la sopa esté lista, abrir la tapa y servir.

Se puede agregar queso crema y perejil para su decoración.



SOPA CREMA DE ESPINACA

Ingredientes:

- 650 g de espinacas
- 200 ml de caldo de verduras
- 250 ml de crema de leche
 - 30 g de manteca
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN



PROGRAMA
SMOOTH



PROGRAMA
BLEND



TIEMPO

21
min



PORCIONES

Lavar la espinaca y colocarla en la Sopera junto con el caldo de verduras, la crema de leche, sal y pimienta. Pulsar el programa Smooth. Cuando esté lista, agregar la manteca, dar una ligera batida con la función Blend hasta que se disuelva, y servir.

Acompañar con croutons.



SOPA DE REMOLACHA

Ingredientes:

- 500 g de remolacha
- 50 g de cebolla picada
- 700 ml de caldo de verduras
- 150 ml de crema de leche
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la remolacha en dados de 2 cm. Colocar la remolacha, el caldo y las cebollas en la Sopera. Cerrar la tapa y seleccionar el programa Smooth. Cuando haya terminado, abrir la tapa y añadir la crema de leche. Sazonar a gusto.

Se puede decorar con perejil picado.



PROGRAMA
SMOOTH



TIEMPO



PORCIONES

SOPA DE POLLO

Ingredientes:

- 120 g de zanahorias
- 300 g de pechuga de pollo
- 60 g de cebolla picada
- 120 g de choclo
- 700 ml de caldo de pollo
- 1 cdita de perejil picado
- 6 tallos de tomillo



PROGRAMA
CHUNKY



TIEMPO



PORCIONES

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las zanahorias en dados de 1 cm y el pollo en trozos de 2 cm. Colocar los ingredientes en la Sopera. Cerrar la tapa y pulsar el programa Chunky (sopa con trozos). Cuando la sopa esté lista, abrir la tapa y servir.

Se puede decorar con perejil picado o tallos de apio.

SOPA CAPPELETTI Y VERDURAS

Ingredientes:

- 200 g de calabacín
- 200 g de zanahorias
- 100 g de cappelletti secos
- 60 g de cebolla picada fina
- 30 g de puerro picado fino
- 750 ml de caldo de verdura
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Cortar el calabacín en dados de 2 cm; pelar las zanahorias y cortarlas en dados de 1 cm. Colocar todos los ingredientes en la Sopera. Cerrar la tapa y seleccionar el programa Chunky (sopa con trozos). Cuando la sopa esté lista, abrir la tapa y servir en recipientes.

Se puede rallar queso parmesano encima.



PROGRAMA
CHUNKY



TIEMPO



PORCIONES

SOPA DE ZAPALLO Y ESPINACA

Ingredientes:

- 1 zapallo
- 2 cebollas
- 1 atado de espinacas
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de vegetales
- 200 g queso cuartirolo
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Pelar el zapallo y cortarlo en dados de 2 cm. Pelar y cortar la cebolla en trozos y cortar el ajo en láminas. Lavar bien la espinaca. Colocar en la Sopera todos los ingredientes y seleccionar el programa Chunky (sopa en trozos). Cuando la sopa esté lista, verter en un plato hondo, distribuir cubos de queso y croustons encima.



PROGRAMA
CHUNKY



TIEMPO



PORCIONES



SOPA DE ARVEJAS

Ingredientes:

- 500 g de arvejas
- 1 diente de ajo
- 100 g de espinacas
- 250 ml caldo de verduras
- 100 ml crema
- sal y pimienta a gusto



PROGRAMA
SMOOTH



TIEMPO



PORCIONES

PREPARACIÓN

Colocar en la Sopera las arvejas junto con el ajo y las hojas de espinaca. Agregar el caldo, la crema y condimentar con sal, pimienta y/o nuez moscada. Seleccionar el programa Smooth. Cuando la sopa esté lista, abrir la tapa y servir.



BATIDO DE BANANA

Ingredientes:

- 500 g de banana
- 750 ml de leche
- 200 g de helado de vainilla



PROGRAMA
JUICE



TIEMPO



PORCIONES

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la Sopera. Cerrar la tapa y seleccionar el programa Juice (batidos/jugos). Cuando el batido esté listo, abrir la tapa y servir.

La forma más rápida de enfriar el batido es añadir helado.



LICUADO NUTRITIVO

Ingredientes:

- 2 bananas
- 200 g de frutillas o arándanos
- 2 cdas de miel
- 300 ml de jugo de naranja
- 200 g de yogurt natural
- 3 cdas de quinoa cocida
- 1 cdita de semillas de chía molidas
- 3 cubos de hielo



PROGRAMA
JUICE



TIEMPO



PORCIONES

PREPARACIÓN

Colocar en la Sopera las bananas, frutillas, miel, jugo de naranja, yogurt y la quinoa cocida (muy bien lavada).

Seleccionar el programa Juice. Cuando el licuado esté listo, servir en vasos.

Espolvorear con semillas de chía por encima.

SMARTLIFE

www.smartlife.com.ar

www.smartlife.com.uy

 SmartlifeArg/

 @smartlife.arg

 /SmartlifeArgentina