

SUGERENCIAS DE RECETAS

Pro | **me**
FESIONAL



WWW.SINDELEN.CL

Licuada LCM-1000IN • SMART SOUP MAKER



SOPAS CREMA



SOPAS CON TROZOS



BATIDOS



LICUADOS



COMPOTAS / PAPILLAS

Indice

A continuación presentamos a ud. las sugerencias de recetas que pueden ser realizadas en la nueva Licuadora LCM-1000IN "SMART SOUP MAKER" de Sindelen.

También ud. puede crear sus propias preparaciones, quedando tan ricas como las señaladas en este recetario.



Sopa Crema

Sopa de choclo fresco	01
Sopa de zapallo y papas	02
Crema de brócoli	03
Sopa de espárragos	04
Crema de papas	05
Crema de arvejas verdes	06
Sopa de tomates	07



Sopa con trozos

Sopa Borscht	08
Sopa de Lentejas con fideos	09



Batido

Batido de sandía	10
Batido de kiwi	11
Batido de yoghurt y mango	12
Batido de naranja	13
Batido de frutillas	14
Batido de plátano y piña	15

Licudo



Jugo de pepino y pera	16
Jugo de betarraga, manzana y plátano	17
Licudo de zanahoria, manzana y limón	18
Jugo de manzana y uvas	19
Jugo de zanahoria	20
Jugo de pera	21
Licudo de uva	22

Compotas / Papillas



Compota de manzana	23
Compota de pera	24
Papilla de camote	25
Papilla de zanahoria	26
Papilla de cereal con manzana	27

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL

Sopa de choclo fresco

Ingredientes:

- 250 g Choclo
- 150 ml Leche
- 100 g Papas (peladas y cortadas en cubitos)
- 100 g Zanahorias (peladas y cortadas en cubitos)
- 20 g Brócoli
- 700 ml Agua

Preparación:

1. Lave el brócoli y póngalo aparte después de cocerlo.
2. Ponga en el vaso agua, leche, choclo zanahorias y papas.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA(18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Una vez terminado , agregue sal, esparza brócoli sobre la sopa y sirva, y si lo desea agregue granos de choclo cocidos sobre la crema.

01

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL



Sopa de zapallo y papas

Ingredientes:

- 250 g Zapallo (pelado y cortado en cubitos)
- 100 g Papas (peladas y cortadas en cubitos)
- 150 ml Leche
- Crema magra a gusto
- Pimienta negra a gusto
- Sal a gusto
- 600 ml Agua

Preparación:

1. Ponga en el vaso agua, leche, zapallo y papas.
2. Seleccione la función "Sopa Crema" y presione el botón "Inicio".
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Una vez terminado el programa , añada un poco de sal y pimienta negra a gusto.
5. Vierta la sopa, salpique con crema magra y sirva.

02

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL

Crema de brócoli

Ingredientes:

200 g Brócoli

150 g Papas (peladas y cortadas en cubitos)

20 g Tocino (picado)

20 g Cebolla (picada)

Crema magra a gusto

Pimienta negra a gusto

Sal a gusto

700 ml Agua

Preparación:

1. El brócoli se deja reposar en agua por una hora y enseguida se enjuaga.
2. Caliente aceite de oliva. Ponga el tocino y cocine por 2 a 3 minutos hasta que dore; déjelo aparte.
3. Ponga las cebollas y el brócoli y cocine por 2 minutos.
4. Ponga brócoli, cebollas y papas en el vaso.
5. Agregue agua, presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18), y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
6. Cuando esté lista, añada sal y pimienta negra a gusto.
7. Vierta la sopa, salpique con crema magra y tocino y sirva.

03

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL



Sopa de espárragos

Ingredientes:

400 g Espárragos

100 g Papas (peladas y cortadas en cubitos)

2 lonjas de Tocino (picadas)

200 ml Leche

5 g Mantequilla

Pimienta negra en polvo a gusto

700 ml Sopa de pollo

Sal a gusto

Preparación:

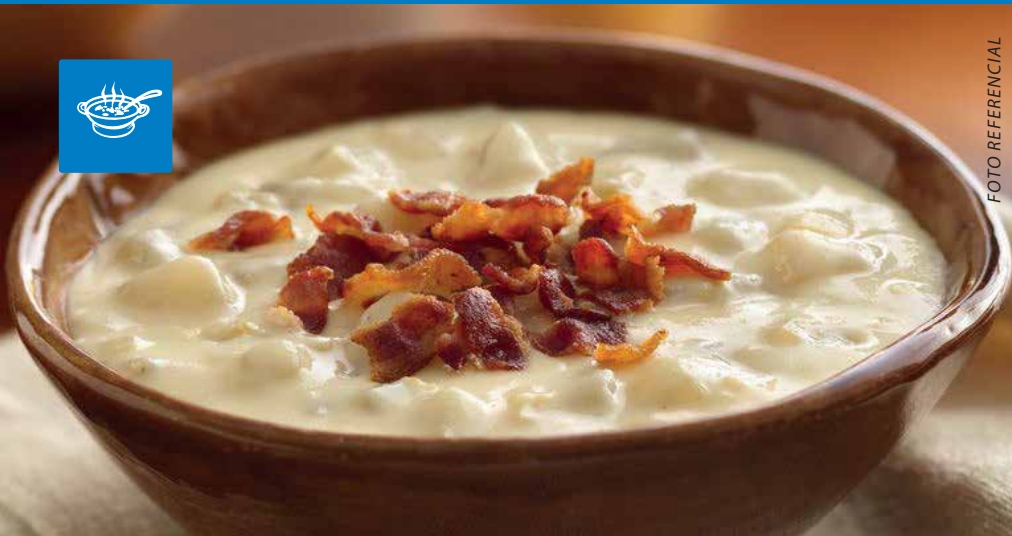
1. Lave los espárragos y corte el extremo de la raíz.
2. Caliente un poco de aceite de oliva a calor medio. Agregue el tocino y cocine por 2 a 3 minutos hasta que dore; déjelo separado.
3. Ponga en el vaso los espárragos, la papa, la sopa de pollo y la leche.
4. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
5. Al finalizar el programa añada sal y pimienta negra y vacíe en el bol para sopa. Esparza el tocino y sirva.

04

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL



Crema de papas

Ingredientes:

- 250 g Choclo
- 200 g Papas (peladas y cortadas en cubitos)
- 1 Huevo
- 1 lonja de Jamón (picadas)
- 50 g Cebolla (cortada en cubitos)
- 200 ml Leche
- Sal a gusto
- 650 ml Agua

Preparación:

1. Ponga los granos de choclo a calor medio, agregue cebolla y papas para cocer.
2. Ponga choclo, cebolla y papas, agua y leche en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Agregue sal y pimienta negra a gusto cuando esté listo y vierta en un tazón.
5. Espolvoree con jamón y huevo y enseguida sirva.

05

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL

Crema de arvejas verdes

Ingredientes:

- 60 g Arvejas verdes
- 200 g Crema fresca
- 25 g Mantequilla
- Sal a gusto
- 700 ml Agua

Preparación:

1. Lave y cocine las arvejas, drene y deje aparte.
2. Ponga a cocer mantequilla, sal y arvejas.
3. Ponga en el vaso arvejas, agua y crema fresca.
4. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
5. Vierta la sopa en el bol sopero cuando esté lista. Espolvoree con arvejas y sirva.

06

SOPA CREMA



FOTO REFERENCIAL

Sopa de tomates

Ingredientes:

- 300 g Tomates (cortados en cubitos)
- 80 g Zanahorias (cortadas en cubitos)
- 80 g Apio (cortado en cubitos)
- 30 g Cebolla (cortada en cubitos)
- 5 g Kétchup
- 750 ml caldo de pollo
- 1 cucharada de Aceite de Oliva
- Pimienta negra a gusto
- Sal a gusto

Preparación:

1. Ponga en el vaso los tomates, las zanahorias, el apio, la cebolla, el caldo de pollo, la salsa de tomate y el kétchup.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CREMA presionando el botón SOPA CREMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11)
3. Cuando esté terminada, vierta la sopa en un bol (tazón).
4. Agregue aceite de oliva, sal y pimienta negra para sazonar y sirva.

07

SOPA CON TROZOS

FOTO REFERENCIAL



Sopa Borscht

Ingredientes:

- | | | |
|---|---------------------------|---------------|
| - 200 g Tapapecho vacuno (cortado en cubitos) | - 15 g Mantequilla | - 50 g Apio |
| - 100 g Papas | - Pimienta al gusto | - 700 ml Agua |
| - 60 g Zanahorias | - 3 hojas yerba aromática | |
| - 40 g Brócoli | - Azúcar al gusto | |
| - 100 g Tomates | - Sal al gusto | |
| - 60 g Cebolla | - 50 g Harina de trigo | |
| | - 6 cucharadas Kétchup | |

Preparación:

1. Deje la carne en agua por más de 2 horas; cambie el agua unas cuantas veces para eliminar la sangre.
2. Cocine la carne a calor medio por unos 2 minutos, lávela y déjela aparte.
3. Caliente la mantequilla, añada la harina y fría hasta dorar.
4. Añada agua, las hojas aromáticas, papas, zanahorias, cebollas, apio, cubitos de carne, kétchup, brócoli y tomate en el vaso.
5. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CON TROZOS presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11)
6. Finalmente añada sal, azúcar y pimienta para sazonar y sirva.

08

SOPA CON TROZOS



FOTO REFERENCIAL

Sopa de Lentejas con Fideos

Ingredientes para cuatro porciones

- 100 g de lentejas (previamente remojadas en agua durante 4-5 horas).
- 2 dientes de ajo.
- 50 g de cebolla picada.
- 100 g de zanahorias.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 150 g de tomates (de lata).
- 800 ml de caldo de carne.
- 50 g de fideos
- sal y pimienta al gusto.
- perejil picado.

Preparación:

1. Escurrir las lentejas en remojo y colócalas en el vaso de acero inoxidable.
2. Pelar el ajo y las zanahorias. Picar el ajo en trozos finos y cortar las zanahorias en trozos de 2 x 2 cm.
3. Colocar el resto de los ingredientes en el vaso y cierra la tapa.
4. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa SOPA CON TROZOS presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/ APAGADO (11).
5. Cuando la sopa esté lista, viértala en tazones y adorne con un poco de perejil.

09



FOTO REFERENCIAL



Batido de sandía

Ingredientes:

- 300 g Sandía (Cortada en cubitos)
- 2 cucharadas Miel
- 150 ml Agua

Preparación:

1. Ponga la sandía en un recipiente cerrado en el congelador.
2. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
3. Vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL



Batido de kiwi

Ingredientes:

- 300 g Kiwi
- 2 cucharadas Miel
- 300 ml de agua helada pero no congelada

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso,
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
3. Vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL

Batido de yoghurt y mango

Ingredientes:

- 200 g Yoghurt
- 300 g Mango (cortado en cubitos)
- 200 ml Agua

Preparación:

1. Ponga el Yogurt en cubetera para hielo y congele en el refrigerador.
2. Una vez congelado el Yogurt, ponga todos los ingredientes en el vaso,
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO
4. Vierta y sirva.

BATIDO



FOTO REFERENCIAL



Batido de naranja

Ingredientes:

- 300 g Naranjas
- 250 ml Leche
- 250 g Hielo
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
2. Vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL

Batido de frutillas

Ingredientes:

- 10 Frutillas (cortadas en cubitos)
- 2 cucharadas Miel
- 250 g Hielo

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO
2. Vierta y sirva.

BATIDO



FOTO REFERENCIAL



Batido de platano piña

Ingredientes:

- 100 g Piña
- 3 Plátanos
- 2 cucharadas Miel
- 300 g Hielo

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa BATIDO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
3. Vierta y sirva



FOTO REFERENCIAL



Jugo de pepino y pera

Ingredientes:

- 2 Peras (cortadas en cubitos)
- 80 g Pepino (cortadas en cubitos)
- 300 ml Agua

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
2. Vierta y sirva



FOTO REFERENCIAL



Jugo de betarraga, manzana y plátano

Ingredientes:

- 1 Betarraga (pelada y rebanada)
- 1 Manzana (pelada y cortadas en cubitos)
- Medio Plátano
- 300 ml Agua

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
2. Vierta y sirva



FOTO REFERENCIAL



Jugo de zanahoria, manzana y limon

Ingredientes:

- 1 Zanahoria (pelada y cortada en cubitos)
- 1 Manzana (pelada y cortadas en cubitos)
- 1 Limón (pelado y rebanado)
- 300 ml Agua

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
3. Vierta y sirva



FOTO REFERENCIAL



Jugo de manzana y uvas

Ingredientes:

- 1 Manzana (pelada y cortada en cubitos)
- 8 a 10 granos de Uva
- 1 Limón (pelado y rebanado)
- 300 ml Agua

Preparación:

1. Lave las uvas y déjelas aparte.
2. Ponga todos los ingredientes en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO.
4. Vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL



Jugo de zanahoria

Ingredientes:

- 1 Zanahoria (200 g)
- Azúcar a gusto
- Agua (600 ml)

Preparación:

1. Limpie la zanahoria, córtela en trozos pequeños.
2. Ponga zanahoria, azúcar y agua en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO
3. Una vez completo, vierta y sirva.

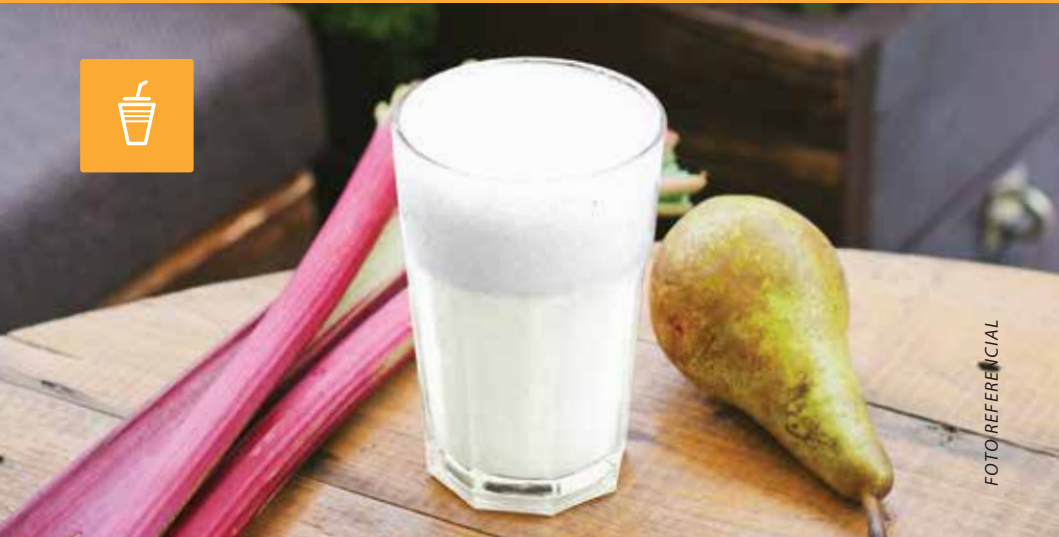


FOTO REFERENCIAL

Jugo de pera

Ingredientes:

- 1 Pera (200 g)
- Azúcar a gusto
- Agua (400 ml)

Preparación:

1. Limpie la pera, córtela en trozos pequeños.
2. Ponga pera, azúcar y agua en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO
3. Una vez terminado, vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL

Jugo de uva

Ingredientes:

Uvas (100 g)

Agua 45 ml

9 Cubitos de Hielo

Preparación:

1. Seque el interior del vaso.
2. Ponga los cubitos de hielo en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa LICUADO presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO
4. Una vez terminado, ponga el hielo en una copa.
5. Limpie las uvas, póngalas en el vaso y añada un poco de agua; enseguida seleccione la función "Jugo" y presione el botón "INICIO".
6. Una vez terminado, ponga el jugo de uvas en el batido de hielo y mézclelos.



FOTO REFERENCIAL

Compota de manzana

Ingredientes:

- 850 g de manzanas.
- 1 cucharada de canela en polvo o molida.
- 200 ml de agua.

Preparación:

1. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos de 2 x 2 cm. Quitar el corazón.
2. Colocar todos los ingredientes en el vaso mas 200 ml de agua.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa COMPOTA / PAPILLA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Una vez terminado, sirva la compota y espolvoree con canela.



FOTO REFERENCIAL



Compota de pera

Ingredientes:

- 4 – 5 peras.
- 1000 ml de agua.

Preparación:

1. Pelar las peras y cortarlas en trozos de 2 x 2 cm. Quitar el corazón.
2. Colocar todos los ingredientes en el vaso mas 1000 ml de agua.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa COMPOTA / PAPILLA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Una vez terminado, sirva la compota.



FOTO REFERENCIAL



Papilla de camote

Ingredientes:

Camote (200 g)
Arroz (200 g)
agua 1200 ml

Preparación:

1. Limpie el camote y córtelo en trocitos; limpie también el arroz.
2. Ponga camote, arroz y agua en el vaso.
3. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa COMPOTA/PAPILLA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
4. Una vez terminado, ponga la crema de camote en un tazón.



FOTO REFERENCIAL

Papilla de zanahorias

Ingredientes:

- 6 zanahorias
- 2 papas
- 1200 ml de agua
- 2 gotitas de aceite de oliva

Preparación:

1. Pique todas las verduras en trozos pequeños, una vez listas introducir en el vaso y agregar 1200 ml de agua. No sobrepasar el nivel máximo de llenado (1600ml), finalmente tapar.
2. Presione el botón ENCENDIDO/APAGADO (11), luego seleccione el programa COMPOTA/PAPILLA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
3. Una vez terminado, vierta y sirva.



FOTO REFERENCIAL

Papilla de cereal con manzana

Ingredientes:

350 g. de cereal

2 manzanas

1 pizca de sal

Agua entre nivel Máximo y Mínimo

Preparación:

1. Pele y corte las manzanas en trozos pequeños, agregar al vaso junto con el agua.
2. Seleccione el programa COMPOTA/PAPILLA presionando el botón SELECTOR PROGRAMA (18) y para comenzar la preparación presione nuevamente el botón ENCENDIDO/APAGADO (11).
3. Una vez terminado, vierta y sirva.

WWW.**SINDELEN**.CL



ProTime
PROFESSIONAL

Licudora LCM-1000IN • SMART SOUP MAKER