Batidos

Batido chocolateado de plátano y soja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

(206 Cal. / por ración)

Elaboración
2 min. / 35 seg.

Ingredientes

- 2 Plátanos maduros (semi-congelados)
- 2 Natillas de chocolate
- 50 gr. de azúcar
- 600 gr. de leche de soja
- ½ Cucharadita de canela

ELABORACIÓN

1. Pelamos y cortamos los plátanos en rodajas, introduciéndolos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*.
2. Agregamos las natillas y el azúcar. Programamos **1 min. / Velocidad Progresiva 5 - 7 - 9**.
3. Bajamos los restos de ingredientes adheridos a la pared de la jarra con la ayuda de la espátula.
4. Incorporamos la leche y la canela. Mezclamos **1 min. / Vel. 7**.
5. Servimos en copa y espolvoreamos un poco de cacao en polvo.

Nota: Podemos sustituir las natillas de chocolate por bolas de helado del mismo sabor. Si queremos tomarlo más frio, agregamos dos cubitos de hielo. Programamos **35 seg. / Velocidad Progresiva 5 - 7 - 9.**

Batido de arándanos

INGREDIENTES PARA **2** PERSONAS

(102 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
1 minuto

Ingredientes

- 150 gr. de arándanos
- 2 Yogures griego desnatado
- Dos cucharadas de azúcar
- 100 gr. de leche desnatada

Otros ingredientes

- Hojas de menta (para decorar)

ELABORACIÓN

1. Enjuagamos, escurrimos y secamos los arándanos.
2. Ponemos los arándanos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*, incorporamos los yogures, el azúcar y la leche. Batimos **1 min. / Velocidad Progresiva 5 - 7 - 9**.
3. Vertemos en copas y servimos inmediatamente, decorado con unos arándanos y unas hojas de menta.

Nota: Los arándanos tienen numerosas propiedades, regula el colesterol, desintoxica el organismo y refuerza el sistema inmunológico.

Chupito de cerezas

INGREDIENTES PARA **2** PERSONAS

(198 Cal. / por ración)

Elaboración
1 minuto

Ingredientes

- 100 gr. de cerezas (sin hueso)
- 2 Galletas (tipo María)
- 2 Cucharadas de azúcar (10 gr. aprox.)
- 250 gr. de leche (semi-congelada)
- 200 gr. de nata (semi-congelada)
- 6 u 8 cerezas para acompañar

ELABORACIÓN

1. Enjuagamos y retiramos el hueso a las cerezas, introduciéndolas en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*.
2. Agregamos las galletas desmenuzándolas con las manos, el azúcar, la leche y la nata (que habremos tenido metida en el congelador de 1 a 2 horas) y programamos **1 min. / Vel. 8**.
3. Servimos en vasitos de caña corta acompañado con cerezas.

Cremoso con moras

INGREDIENTES PARA **2** PERSONAS

(296 Cal. / por ración)

Elaboración
30 segundos

Ingredientes

- 2 Yogures (griegos azucarados)
- 100 gr. de nata
- 1 Magdalena
- 50 gr. de moras
- Dos cucharaditas de azúcar
- Dos cucharadas de mermelada (frutas del bosque o mora)

Para adornar:

- 4 Unidades de moras
- Unas hojitas de hierbabuena

ELABORACIÓN

1. Ponemos los yogures en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* junto con la nata, la magdalena (desmenuzada con las manos), las moras y el azúcar. Programamos **30 seg. / Vel. Progresiva 5 - 7 - 9**.
2. Echamos en cada copa una cucharada de mermelada y a continuación el cremoso de mora.

Para adornar:

3. Colocamos una mora y unas hojas de hierbabuena. Servimos inmediatamente.

Leche de soja

INGREDIENTES APROX. PARA 1 LITRO

(54 Cal. / por 100 gr.)

Remojo
12 - 14 horas

Elaboración
32 minutos

Reposo
30 - 40 min.

ELABORACIÓN

1. Ponemos las habas de soja en remojo (mínimo de 12 a 14 horas).
2. Aclaramos, escurrimos y las introducimos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus.*
3. Agregamos el agua. Programamos **30 min. / 100°C / Vel. 1**.
4. Finalizada la cocción, extraemos la jarra del cuerpo principal de la máquina y dejamos reposar de 30 a 40 minutos.
5. Transcurrido el tiempo de reposo, volvemos a insertar la jarra y programamos **2 min. / Velocidad Progresiva 5 - 7 - 9**.
6. Filtramos con un colador de maya estrecha, apretando bien para que la *okara suelte todo su líquido.
7. Envasamos en un recipiente de cristal e introducimos en el frigorífico hasta ser consumido.

***Okara:** Es el resultado que obtenemos al hervir las habas de soja. Son las partes insolubles que nos quedan en el filtro, después de haber sido trituradas las semillas.

Es una pasta de color blanco y su sabor es neutro, de cremosidad fina.

Es utilizada en elaboraciones de repostería y guisos.

Ingredientes

- 150 gr. de habas de soja amarilla
- 1.000 gr. de agua (1 litro)

Ponche de cerveza a la mantequilla

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(98 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
9 min. / 14 seg.

Ingredientes

- 2 Yemas de huevos frescos
- 40 gr. de azúcar moreno
- 600 gr. de cerveza negra
- 2 Clavos de especies (majados en un mortero)
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de canela en polvo
- 50 gr. de mantequilla de leche

ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas.
2. Echamos las yemas en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* y añadimos el azúcar. Batimos **2 min. / 40°C / Vel. 3**. Retiramos y reservamos.
3. Sin lavar la jarra, agregamos la cerveza, los clavos de especie, el jengibre y la canela. Programamos **7 min. / 60°C / Vel. 1**. Dos o tres minutos antes de finalizar el programa, incorporamos las yemas por el bocal de la tapadera.
4. Añadimos la mantequilla. Mezclamos **14 seg. / Vel. 5**.
5. Esta bebida se sirve en jarras de cerveza. Se puede beber templada o fría.

Sorbete de melón

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(70 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
4 minutos

Refrigeración
4 - 6 horas

Ingredientes

- 1 Kg. de pulpa de melón
- 20 gr. de ron caramelo
- 60 gr. de azúcar
- Hojas de menta (para adornar)

ELABORACIÓN

1. Pelamos, despipamos y cortamos a tacos regulares la pulpa del melón.
2. Introducimos en la jarra de nuestra *Mastermix Plus* el melón, el ron y el azúcar. Trituramos en **2 min. / Velocidad Progresiva 5 - 7**.
3. Vertemos la mezcla sobre cubiteras de hielo y congelamos de 4 a 6 horas.
4. Una vez congelado, introducimos los cubitos de melón en la jarra y programamos **2 min. / Vel. 5**.
5. Vertemos en copas individuales y adornamos con hojas de menta.

Sorbete de té helado

INGREDIENTES PARA **4** PERSONAS

(28 Cal. / por 100 gr.)

Elaboración
11 minutos

Reposo
8 minutos

Refrigeración
3 - 4 horas

Ingredientes

- 700 gr. de agua
- Cinco cucharadas de té (blanco, rojo, verde…)
- Un manojo de menta (solo hojas)
- 180 gr. de azúcar moreno
- Zumo filtrado de un limón
- Ralladura de ½ limón

ELABORACIÓN

1. Ponemos el agua en la jarra de nuestra *Mastermix Plus*, calentándola en **8 min. / 110°C / Vel. 2**.
2. Agregamos el té, las hojas de menta y dejamos reposar de 6 a 8 minutos con la tapa cerrada.
3. Filtramos el té, aclaramos la jarra y volvemos a echarlo.
4. Incorporamos el azúcar, el zumo de limón y la ralladura. Mezclamos **1 min. / Vel. 5**.
5. Vertemos el líquido resultante sobre cubiteras de hielo y congelamos de 3 a 4 horas.
6. Una vez congelado, introducimos los cubitos de té en la jarra y programamos **2 min. / Vel. 5**.
7. Servimos en copas o vasos altos, adornando con hojas de menta y ralladura de limón.