



Contents

English / Français / Español





First Blends

A guide to getting started with your new Vitamix machine.



Thank you for choosing Vitamix

We're grateful to be welcomed into your kitchen and look forward to becoming a small part of the story that unfolds around your table. Follow this simple guide to become familiar with your machine, walk through a first blend, and experiment with a variety of new recipes that will help nourish your family.



More to Explore

Visit [vitamix.com](https://www.vitamix.com) for hundreds of recipes, step-by-step videos, specialized containers, and helpful accessories. There's always something new to discover. **We'll see you there!**

Find. Create. Share. Connect.

Follow our social communities for fresh inspiration, and share your own creations using **#myvitamix**.

Recipe Icons

The icons below will help you find the right recipes for your blending container size. You'll also find which Blending Program to run for each recipe (if available on your model).

Program

-  Smoothies
-  Frozen Desserts
-  Hot Soups
-  Dips + Spreads
-  Self-Cleaning

Containers

-  48-ounce container
-  64-ounce container
(Classic)
-  64-ounce container
(Low Profile)

First Blend

01 PUT IT TOGETHER

Remove the blender motor base and container from the box. Set the container on top of the motor base and add the lid. Your blender is now assembled.

02 FIND A HOME

Designate a spot on your counter near an outlet as your blender's new home.

03 WASH UP

Fill the container halfway with warm water, add a drop of dish soap, and secure the lid. If your blender has a cleaning program, run it until complete. Otherwise, select your blender's lowest speed (Variable 1), start the blender, and quickly increase to its highest speed (Variable 10). Blend for 1 minute, stop the machine, and rinse the container.

***Note:** If you prefer a colder, thicker smoothie, add ½ cup ice cubes or frozen fruit.*

04 GATHER INGREDIENTS

For your first recipe, we recommend a quick smoothie. Use this chart to design your own smoothie with the ingredients you have on hand.

Choose 1 liquid:

1 cup (240 ml) soy milk
1 cup (240 ml) yogurt
1 cup (240 ml) water

Choose 2 fruits + vegetables:

1 apple
1 cup (140 g) strawberries
1 cup (140 g) blueberries
1 cup (140 g) grapes
1 orange, peeled
1 cup (130 g) melon, peeled
1 cup (140 g) pineapple
1 banana, peeled
1 cup (140 g) peaches
1 cup (140 g) mango, peeled
½ cup (75 g) papaya, peeled
1 carrot
2 stalks celery
½ cup (75 g) cucumber

Choose 1 green: (optional)

2 cups (60 g) spinach
1 cup (140 g) kale
1 small head of Bibb or Boston lettuce
1 romaine heart
½ cup (75 g) raw broccoli
½ head of romaine

05 LOAD THE CONTAINER

Add ingredients to the container, liquids and soft fruits first, for the fastest, smoothest blend. (see diagram below)

06 BLEND

Select Variable 1. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 30 to 45 seconds, until your desired texture is achieved.

***A note from our engineers:** During your first few uses, you may notice a slight burning odor as the motor is primed. This is completely normal and will dissipate quickly.*

For best results, always add ingredients in this order:

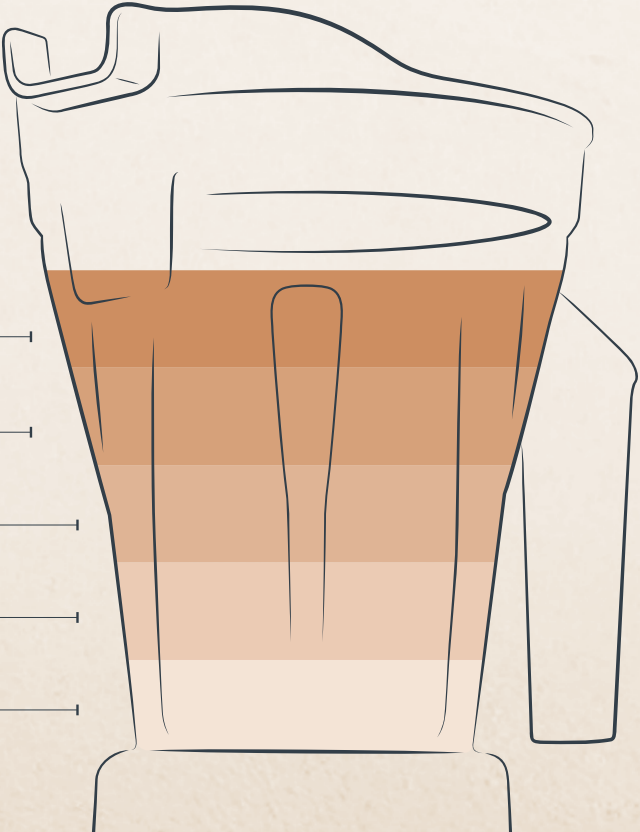
05
ICE + FROZEN INGREDIENTS

04
FRUITS + VEGGIES

03
LEAFY GREENS

02
DRY INGREDIENTS

01
LIQUIDS



Smoothies

Using the same brand trusted by the world's leading smoothie shops is pure exhilaration. Turn healthy fruits, vegetables, and leafy greens into refreshing breakfast and post-workout smoothies—just like the pros.

Just Peachy Smoothie



Total Time: 10 minutes | Yield: 3 servings

- 1 cup (160 g) red grapes [or green grapes]
- 2 cups (300 g) fresh blueberries
- 2 (300 g) peaches, pitted, halved
- 2 cups (260 g) ice cubes

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Smoothie program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 45 seconds; or start the machine and allow the Smoothie program to complete.

Amount Per 1 Serving (357 ml): Calories 130, Total Fat 1g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 33g, Dietary Fiber 5g, Sugars 26g, Protein 2g

Going Green Smoothie



Total Time: 6 minutes | Yield: 2 servings

- 1 cup (240 ml) water
- 1 cup (170 g) green grapes
- ½ cup (85 g) pineapple
- ½ banana, peeled
- 2 cups (60 g) fresh spinach
- ½ cup (70 g) ice cubes

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Smoothie program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 45 seconds; or start the machine and allow the Smoothie program to complete.

Amount Per 1 Serving (322 g): Calories 60, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 16mg, Total Carbohydrate 15g, Dietary Fiber 2g, Sugars 11g, Protein 1g

Visit the Recipe Center

Scan or click the link below for more [*Smoothie recipes.*](#)



Whole-Food Juices

Whole-food juice blends the entire ingredient, retaining all of its nutritious fiber and health benefits. For a pulp-free beverage, simply strain and serve.

Orange Juice Plus

Total Time: 11 minutes | Yield: 4 servings

½ cup (120 ml) water
½ teaspoon vanilla extract
4 medium (600 g) orange, peeled, halved
2 (30 g) medjool date, pitted
1½ cups (200 g) ice cubes

Orange Juice Plus

Total Time: 11 minutes | Yield: 4 servings

¼ cup (60 ml) water
¼ teaspoon vanilla extract
2 medium (300 g) orange, peeled, halved
1 (15 g) medjool date, pitted
¾ cup (100 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 40-50 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

Amount Per 1 Serving (226 g): Calories 90, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 23g, Dietary Fiber 4g, Sugars 17g, Protein 1g



Creative Juices

Give fresh orange juice an unexpected twist with a splash of vanilla extract. This refreshing beverage has all the flavor of freshly squeezed juice, without the work.

Dips & Spreads

Whether you're looking for after-school snack ideas or planning a party straight out of a food magazine, Vitamix recipes for simple dips and spreads will show you just how delicious healthy can be.



Hummus 64 64

Total Time: 6 minutes | Yield: 14 servings

2 (15 ounce / 425 g) cans chickpeas,
one drained, one with liquid
¼ cup (35 g) raw sesame seeds
1 Tablespoon olive oil (optional)
1 lemon, peeled
¼ cup (60 ml) water
1 garlic clove, peeled
1 teaspoon cumin seed or ground cumin
½ teaspoon salt (optional)

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Dips + Spreads program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 1 minute; or start the machine and allow the Dips + Spreads program to complete.

Amount Per 1 Serving (29 g): Calories 35, Total Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 125mg, Total Carbohydrate 5g, Dietary Fiber 1g, Sugars 1g, Protein 1g

Hummus 48

Total Time: 6 minutes | Yield: 7 servings

1 can (15 ounce / 425 g) chickpeas,
half of the liquid drained
1 Tablespoon (20 g) raw sesame seeds
½ Tablespoon olive oil (optional)
½ lemon, peeled
1 Tablespoon (15 ml) water
1 garlic clove, peeled
½ teaspoon cumin seed or ground cumin
¼ teaspoon salt (optional)

Visit the Recipe Center

Scan or click the link below for more
Dips & Spreads recipes.



Non-Dairy Milk

You can create fresh, homemade milk from a variety of seeds, nuts, and grains, and flavor them to taste with your favorite natural sweeteners. They're perfect for cooking, baking, smoothies, or pouring over whole-grain cereal.

Almond Milk 64 64 48

Total Time: 5 minutes | Yield: 4 servings

3 cups (720 ml) water
1 cup (140 g) almonds
2 (30 g) dates, pitted

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds.

Amount Per 1 Serving (219 g): Calories 230, Total Fat 19g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 10mg, Total Carbohydrate 11g, Fiber 5g, Sugars 4g, Protein 8g



Baby Foods

Blending natural, preservative-free meals for your baby couldn't be easier. Add steamed ingredients to the Vitamix blender, or simply blend the family's meal, based on your baby's stage of development.

Cantalope and Mango Baby Food 64 64 48

Total Time: 10 minutes 45 seconds | Yield: 18 servings

¼ (225 g) cantaloupe, peeled, seeded
¾ (225 g) mango, peeled, seeded
½ cup (120 ml) breast milk or your choice of alternative milk product

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 30 to 45 seconds or until smooth.

Amount Per 1 Serving (30 g): Calories 10, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 3g, Dietary Fiber 0g, Sugars 3g, Protein 0g

Roasted Corn and Squash Baby Food 64 48

Total Time: 10 minutes 45 seconds | Yield: 32 servings

4 (600 g) ears of corn, grilled, cut from cob
2 (300 g) yellow squash, grilled, sliced

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 30 to 45 seconds or until smooth.

Note: Always consult your pediatrician for guidance on whether or not raw or cooked ingredients are right for your child.

Amount Per 1 Serving (127 g): Calories 20, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 4g, Dietary Fiber 1g, Sugars 1g, Protein 1g



Healthy Choices

The classic flavors of strawberry and banana, puréed to perfection. This is a simple first fruit blend when your baby is ready for solids.

Nut Butters

Making your own natural, preservative-free nut butters is so easy. Try a variety of flavors for sandwiches, fruit dips, healthy snacks, or a peanut butter smoothie. Almond butter can also add nutty flavor to Asian soups and sauces.

Almond Butter 64 64 🌱

Total Time: 6 minutes | Yield: 2 cups

4 cups (550 g) unsalted roasted almonds

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Dips & Spreads Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

***Chef's Note:** For creamy almond butter, add a liquid. We suggest coconut water or almond oil.*

***Note:** With just one simple ingredient, this almond butter is incredibly versatile. Use it on sandwiches, as a fruit dip, or to add flavor to Asian-style soups and stir fry. Store almond butter refrigerated in an airtight container, or freeze for longer storage.*

Amount Per 2 Tablespoon (30 g) Serving: Calories 210, Total Fat 18g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 7g, Dietary Fiber 4g, Sugars 2g, Protein 7g

Almond Butter 48 🌱

Total Time: 6 minutes | Yield: 1 cup

2 cups (275 g) unsalted roasted almonds

Visit the Recipe Center

Scan or click the link below for more
[Nut Butter recipes.](#)



Batters

Vitamix batters save you time and come out light and fluffy for the perfect bakes. From delicious breakfast crêpes, waffles, and pancakes to nutritious muffins and quick breads, Vitamix batters are mixed quickly and poured straight from the container.

Vegan Whole Wheat Pancakes 64 48

Total Time: 11 minutes 20 seconds | Yield: 16 pancakes

1½ cups (360 ml) Cashew Milk
2 Tablespoons maple syrup
1 Tablespoon baking powder
½ teaspoon ground cinnamon
1 cup (160 g) whole wheat flour, if using Vitamix ground whole wheat flour increase to 1½ cups (240g)

Place cashew milk, maple syrup, baking powder, and cinnamon into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 4. Remove the lid plug, carefully sprinkle in all the flour, and allow to process another 15 to 20 seconds or until ingredients are incorporated.

***Note:** If using fresh-ground whole wheat flour, let the mixture hydrate in the refrigerator for about 1 to 2 hours before using. You can also make this the day before and let it hydrate overnight so that it's ready to use in the morning.*

***Chef's Note:** Making your own fruit syrup lets your taste buds enjoy real whole food flavor, not that imitation flavoring.*

Amount Per 1 Serving (71 g): Calories 120, Total Fat 3g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 21g, Dietary Fiber 3g, Sugars 5g, Protein 4g



Homemade, Made Simple

Mix the batter for these light, fluffy, whole-grain pancakes in your Vitamix container, then pour it directly onto a hot griddle. Top pancakes with our [Apple Cinnamon Date Syrup](#) or [Strawberry Syrup](#) for a fresh, homemade breakfast or brunch.

Hot Soups

The friction of the Vitamix blades transforms cold ingredients into steaming hot soups and sauces in less than 10 minutes—no stove required. Create silky purées, or add ingredients through the lid plug opening for a hearty texture.



Corn Soup 64 64 48

Total Time: 16 minutes | Yield: 4 servings

1 pound (455 g) frozen corn, thawed	$\frac{1}{8}$ (15 g) onion, peeled
3 cups (720 ml) vegetable stock	$\frac{1}{8}$ teaspoon salt (optional)
$\frac{1}{2}$ teaspoon thyme	$\frac{1}{8}$ teaspoon ground black pepper

Add ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Hot Soups program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 5 minutes 45 seconds; or start the machine and allow the Hot Soups program to complete. Season to taste with salt and pepper.

For the 48 ounce container run the hot soup program or start your blender and increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds.

***Chef's Note:** Add your favorite spice blend to create a unique flavor. Taco seasoning works well; add tortilla chips, black beans, and more corn at the end of the blend for some texture.*

Amount Per 1 Serving (306 g) Serving: Calories 100, Total Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 500mg, Total Carbohydrate 20g, Dietary Fiber 3g, Sugars 1g, Protein 4g

Visit the Recipe Center

Scan or click the link below for more *Soup* recipes.



Food Prep

Learn how to grind coffee, mince garlic, chop carrots, shred potatoes, and grate hard cheeses without tedious knife work. Your Vitamix blender can do the work for you.



Ground Coffee 64 64 48

Yield: 16 servings

2 cups 160 g whole coffee beans, roasted

Place coffee beans into the Vitamix container and secure the lid.

COARSE GRIND: Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 8 and blend for 8 - 10 seconds. The texture should resemble coarse salt. *(Coarse grinds are best suited for use in a French Press.)*

MEDIUM GRIND: Start the blender on its lowest speed, then increase to Variable 8 and blend for 15–20 seconds. The texture should resemble breadcrumbs or coarse beach sand. *(Medium grinds are best suited for pour over and drip coffee brewing.)*

FINE GRIND: Start the blender on its lowest speed, then increase to Variable 8 and blend for 20 seconds. Remove the lid and scrape down the walls of the container. Secure the lid and continue grinding by pulsing on Variable 8 until it reaches your desired consistency. The texture should resemble table salt or granulated sugar. *(Fine grinds are best suited for espresso.)*

Chopped Parmesan 64 64 48

Total Time: 5 minutes | Yield: 18 servings

2 cups 270 g parmesan cheese,
cut into 1- inch pieces, no rind

Place parmesan cheese into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 5. Pulse 10 times or until desired consistency is reached.

Boost Your Blending IQ

Scan or click the link below to find essential Vitamix blending *Tips & Tricks*.



Dressings

Awaken your salads with flavorful dressings that can double as marinades when your entrées need a kick. Dressing recipes can easily be adjusted to your own flavor profiles with your favorite herbs and spices.



Tomato Vinaigrette 64 64

Total Time: 16 minutes | Yield: 25 servings

$\frac{3}{4}$ cup (180 ml) white balsamic vinegar
 $\frac{1}{2}$ cup (90 ml) water
 $1\frac{1}{2}$ cups (360 ml) extra virgin olive oil
 $1\frac{1}{2}$ teaspoon salt (optional)
1 teaspoon ground black pepper
 $\frac{1}{2}$ cup (25 g) chives
 $1\frac{1}{2}$ Roma tomatoes

Tomato Vinaigrette 48

Total Time: 16 minutes | Yield: 25 servings

$\frac{1}{4}$ cup (60 ml) red wine vinegar
2 teaspoons honey
 $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
 $\frac{1}{2}$ teaspoon salt, optional
2 (285 g) roma tomatoes
2 teaspoons shallot
 $\frac{2}{3}$ cup (160 ml) extra virgin olive oil

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1, start the machine, and quickly increase to its highest speed. Blend for 40 seconds.

Amount Per 1 Serving (30 g): Calories 120, Total Fat 13g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 160mg, Total Carbohydrate 1g, Dietary Fiber 0g, Sugars 0g, Protein 0g



Simple Salads

With just a few simple ingredients, this tangy vinaigrette adds garden-fresh flavor to your bed of greens.

Flours & Dough

Next pizza night, let your blender knead the dough. Vitamix grinds whole grains into fresh flour, then prepares dough for baking—helping you make homemade breads and gluten-free recipes from scratch.



Tomato, Onion, and Black Garlic Focaccia 64 64 48

Total Time: 35 minutes | Yield: 6 servings (12 slices)

For the Focaccia:

1 cup (240 ml) warm water, (about 110°F/43°C)
1 teaspoon (30 ml) honey
2 teaspoons instant fast rise yeast, (1 packet)
3 cups (450 g) high gluten bread flour
2 Tablespoons honey
1 teaspoon salt, optional
½ cup (120 ml) extra virgin olive oil, divided use

To Serve:

1 (70 g) Roma tomato, sliced thin
¼ (30 g) onion, sliced thin, sautéed
1 black garlic

Preheat oven to 450°F (220°C) Combine water, 1 teaspoon honey, and yeast into a small bowl and stir. Let sit for 10 minutes to activate the yeast. Place liquid, flour, salt, ¼ cup oil and honey into the Vitamix container and secure the lid. Start the machine and increase to variable 5. Blend for 30 seconds using the tamper to press ingredients towards the blades. Run the Bread Program or start the machine and increase to variable 5. Blend for 30 seconds using the tamper to press ingredients towards the blades. Place on lightly floured surface and knead the dough for 1 to 2 minutes. Place dough ball into a lightly greased bowl and cover with a kitchen towel. Place in a warm area for 1 hour, or until doubled in size. Prepare a 9x9" (23x23cm) by 2 inch (5cm) deep baking pan by brushing with extra virgin olive oil. Once dough has risen, remove from the bowl and lightly press into the prepared baking pan. Once in the pan, cover with a towel again and place in a warm area to rise for 45 more minutes. Once dough has risen again, dimple the dough with your fingertips and drizzle lightly with the reserved olive oil. Add the tomato, black garlic, and onions to the top. Place in preheated oven and bake for 25 minutes or until center is over 190°F (85°C).

***Chef Notes:** Optional toppings include fresh chopped herbs, and sliced olives. One of the many benefits of making your own bread, besides the amazing aroma that fills the house, is your ability to customize the recipe.*

Amount Per Slice: Calories 170, Total Fat 4g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 370mg, Total Carbohydrate 33g, Dietary Fiber 5g, Sugars 0g, Protein 6g

Frozen Desserts

A frozen dessert made from all-natural ingredients is the perfect way to end any meal. Use the tamper to press frozen ingredients toward the blades, for a smooth, even blend in seconds.



Mango Coconut Freeze

Total Time: 5 minutes | Yield: 4 cups

1½ cups (360 ml) vanilla soy milk
2 Tablespoons lime zest
⅓ cup (20 g) unsweetened shredded coconut
3 Tablespoons (45 ml) honey
1½ pound (680 g) frozen mango chunks

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Dessert Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 40–50 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades. In about 30–60 seconds, the sound of the motor will change and four mounds should form. Stop the machine. Do not over mix or melting will occur. Serve immediately.

Amount Per 1 Serving (125 g): Calories 80, Total Fat 2g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 25mg, Total Carbohydrate 19g, Dietary Fiber 2g, Sugars 18g, Protein 2g

Mango Coconut Freeze

Total Time: 5 minutes | Yield: 4 cups

1 cup (240 ml) vanilla soy milk
1 Tablespoon lime zest
¼ cup (15 g) unsweetened shredded coconut
2 Tablespoons (30 ml) honey
1 pound (454 g) frozen mango chunks

Visit the Recipe Center

Scan or click the link below for more [*Frozen Dessert* recipes.](#)



English / Français / Español





Premiers mélanges

Un guide de démarrage pour votre nouvel appareil Vitamix.



Merci d'avoir choisi Vitamix.

Nous sommes honorés d'être accueillis dans votre cuisine et ravis de bientôt participer à l'histoire qui se déroule autour de votre table. Veuillez suivre ce guide facile pour vous accoutumer à votre appareil, être assisté lors de votre premier mélange et essayer une multitude de recettes pour nourrir votre famille.



Plus à explorer

Visitez [vitamix.com](https://www.vitamix.com) pour obtenir des centaines de recettes, des vidéos étape-par-étape, des récipients spécialisés et des accessoires utiles. Il y a toujours du nouveau à découvrir. **Au plaisir de vous y voir!**

Trouvez. Créez. Partagez. Connectez.

Suivez notre communauté sur les réseaux sociaux pour vous inspirer d'idées rafraîchissantes et pour partager vos propres créations en utilisant le mot-clic **#myvitamix**.

Icônes des recettes

Les icônes ci-dessous vous aideront à trouver les recettes adaptées à la taille de votre récipient de mélange. Vous trouverez aussi quel programme de mélange utiliser pour chaque recette (si disponible sur votre modèle).

Programme

-  Smoothies
-  Desserts glacés
-  Soupes chaudes
-  Trempettes et tartinades
-  Auto-nettoyage

Récipients

-  Récipient de 48 onces
-  Récipient de 64 oz (1,9 L)
(Classique)
-  Récipient de 64 oz (1,9 L)
(profil bas)

Premier mélange

01 ASSEMBLER

Sortez le socle-moteur et le récipient du mélangeur de la boîte. Installez le récipient sur le socle-moteur et ajoutez le couvercle. Votre mélangeur est maintenant assemblé.

02 RANGER

Faites élire domicile à votre mélangeur sur une partie du comptoir près d'une prise de courant.

03 NETTOYEZ LE RÉCIPIENT

Remplissez la moitié du récipient d'eau tiède, ajoutez une goutte de savon à vaisselle et fermez le couvercle. Si votre mélangeur dispose d'un programme de nettoyage, exécutez-le jusqu'à ce qu'il soit terminé. Sinon, sélectionnez la vitesse la plus basse de votre appareil (Variable 1), démarrez le mélangeur et augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum (Variable 10). Mélangez pendant 1 minute, arrêtez l'appareil et rincez le récipient.

Remarque : Si vous préférez un smoothie plus froid et plus épais, ajoutez ½ tasse de glaçons ou de fruits congelés.

04 RASSEMBLER LES INGRÉDIENTS

Pour votre première recette, nous recommandons un smoothie rapide. Utilisez ce tableau pour concevoir votre propre smoothie avec les ingrédients que vous avez sous la main.

Choisir un liquide :

1 tasse (240 ml)
de lait d'avoine
240 ml (1 tasse)
de yogourt
1 tasse (240 ml) d'eau

Choisir deux fruits et légumes :

1 pomme
140 g (1 tasse) de fraises
150 g (1 tasse) de bleuets
140 g (1 tasse) de raisins
1 orange, pelée
130 g (1 tasse) de
melon, pelé
140 g (1 tasse) d'ananas
1 banane, pelée
140 g (1 tasse) de pêches
140 g (1 tasse) de
mangue, pelée
75 g (½ tasse) de
papaye, pelée
1 carotte
2 branches de céleri
75 g (½ tasse)
de concombre

Choisissez un légume- feuille (facultatif) :

60 g (2 tasses)
d'épinards
140 g (1 tasse)
de chou frisé
1 petite tête de laitue
Bibb ou Boston
1 cœur de laitue romaine
75 g (½ tasse)
de brocoli cru
½ tête de laitue romaine

05 CHARGEZ LE RÉCIPIENT

Ajoutez les ingrédients et les fruits tendres en premier dans le récipient, pour un mélange plus lisse des plus rapides. (voir le diagramme ci-dessous)

06 MÉLANGER

Sélectionnez la variable 1. Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et mélangez pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange ait atteint la texture désirée.

Commentaire de la part de nos ingénieurs : Au cours de vos premières utilisations, vous remarquerez peut-être une légère odeur de brûlé à l'amorçage du moteur. Cette réaction est tout à fait normale et l'odeur se dissipera rapidement.

Pour obtenir les meilleurs résultats,
ajoutez toujours les ingrédients
dans cet ordre :

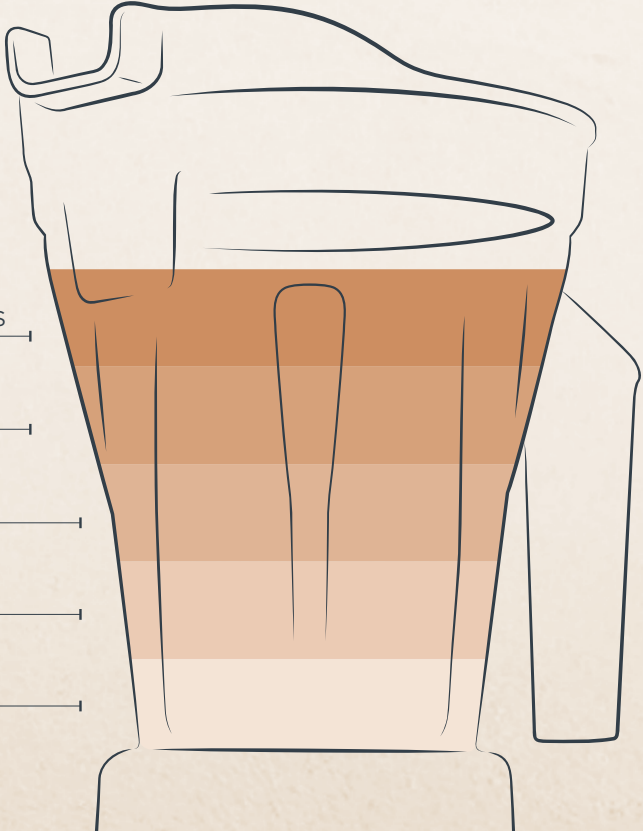
05
GLACE ET INGRÉDIENTS SURGELÉS

04
FRUITS + LÉGUMES

03
LÉGUMES-FEUILLES

02
INGRÉDIENTS SECS

01
LIQUIDES



Smoothies

Utiliser la même marque à laquelle les leaders mondiaux en matière de smoothie font confiance est purement exaltant. Transformez des fruits, des légumes et des légumes-feuilles sains en déjeuner rafraîchissant et en smoothie post-entraînement-à l'image des professionnels.

Smoothie au parfum de pêche

64 64 48



Durée totale : 10 minutes | Donne : 3 portions

1 tasse (160 g) de raisins rouges [ou de raisins verts]
2 tasses (300 g) de myrtilles fraîches
2 (300 g) pêches, dénoyautées, coupées en deux
2 tasses (260 g) de glaçons

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Smoothie ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 45 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Smoothie » faire son travail.

Quantité par portion de 357 ml : 130 calories 130, lipides 1 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 33 g, fibres alimentaires 5 g, sucres 26 g, protéines 2 g

Smoothie « Virage vert »

64 64 48



Durée totale : 6 minutes | Donne : 2 portions

1 tasse (240 ml) d'eau
1 tasse (170 g) de raisins verts
½ tasse (85 g) d'ananas
½ banane, pelée
2 tasses (60 g) d'épinards frais
½ tasse (70 g) de glaçons

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Smoothie ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 45 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Smoothie » faire son travail.

Quantité par portion de 322 g : calories 60, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 16 mg, glucides 15 g, fibres alimentaires 2 g, sucres 11 g, protéines 1 g

Visitez le centre de recettes

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir plus *de recettes de smoothies*.



Jus de fruits entiers

Les jus de fruits entiers mélangent le fruit complet, conservant ainsi toutes ses fibres nutritives et ses bienfaits sur la santé. Pour obtenir une boisson sans pulpe, il suffit de la filtrer avant de servir.

Jus d'orange extra 64 64

Durée totale : 11 minutes | Donne : 4 portions

120 ml (½ tasse) d'eau
2,5 ml (½ cuillère à thé) d'extrait de vanille
4 (600 g) oranges de taille moyenne, pelées, réduites de moitié
2 (30 g) de dattes Medjool, dénoyautées

Jus d'orange extra 48

Durée totale : 11 minutes | Donne : 4 portions

60 ml (¼ tasse) d'eau
1,25 ml (¼ cuillère à thé) d'extrait de vanille
2 (300 g) oranges de taille moyenne, pelées, coupées en deux
1 (15 g) datte Medjool dénoyautée
100 g (¾ tasse) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 40-50 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Quantité par portion de 226 g : calories 90, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 23 g, fibres alimentaires 4 g, sucres 17 g, protéines 1 g



Jus créatifs

Donnez un petit goût inattendu à votre jus d'orange frais avec quelques gouttes d'extrait de vanille. Cette boisson rafraîchissante offre toute la saveur du jus fraîchement pressé, sans le travail.

Trempettes et tartinades

Que vous cherchiez des idées pour les collations après l'école ou que vous planifiez une soirée digne d'un magazine, les recettes Vitamix pour des trempettes et tartinades simples vous prouveront à quel point manger santé peut être délicieux.



Hoummous 64 64 64

Durée totale : 6 minutes | Donne : 14 portions

2 boîtes (15 oz / 425 g) de pois chiches, une égouttée et une avec son liquide
35 g (¼ tasse) de graines de sésame crues
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)
1 citron, pelé
60 ml (¼ tasse) d'eau
1 gousse d'ail, pelée
1 cuillère à thé de graines de cumin ou de cumin moulu
½ cuillère à thé de sel (facultatif)

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la variable 1 ou le programme « Trempettes et tartinades ». Démarrer l'appareil, augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum et laisser mélanger pendant 1 minute; ou démarrer l'appareil et laisser le programme « Trempettes et tartinades » faire son travail.

Quantité par portion de 29 g : calories 35, lipides 1,5 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 125 mg, glucides 5 g, fibres 1 g, sucres 1 g, protéines 1 g

Hoummous 48 48 48

Durée totale : 6 minutes | Donne : 7 portions

1 boîte (425 g / 15 oz) de pois chiches avec la moitié du liquide égoutté
20 g (1 c. à soupe) de graines de sésame crues
½ cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)
½ citron, pelé
15 ml (1 c. à soupe) d'eau
1 gousse d'ail, pelée
½ cuillère à thé de graines de cumin ou de cumin moulu
¼ cuillère à thé de sel (facultatif)

Visitez le centre de recettes

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir plus de *recettes de trempettes et tartinades*.



Lait sans produits laitiers

Vous pouvez créer votre propre « lait » maison à partir d'une variété de graines, de noix et de céréales, et l'assaisonner à votre goût avec vos édulcorants naturels préférés. Ce lait est parfait pour la cuisine, la cuisson, les smoothies ou même pour verser sur des céréales de grains entiers.

Lait d'amande 64 64 48

Durée totale : 5 minutes | Donne : 4 portions

3 tasses (720 ml) d'eau
1 tasse (140 g) d'amandes
30 g de dattes (2 dattes), dénoyautées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes.

Quantité pour 1 portion de 219 g : calories 230, lipides 19 g, gras saturés 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 10 mg, glucides 11 g, fibres 5 g, sucres 4 g, protéines 8 g



Nourriture pour bébés

Mélanger des repas entièrement naturels et sans agents de conservation pour votre bébé n'aura jamais été aussi facile. Ajoutez des ingrédients cuits à la vapeur dans votre mélangeur Vitamix ou mettez-y simplement le repas familial, selon le stade de développement de votre bébé.

Nourriture pour bébés cantaloup et mangue 64 64 48

Durée totale : 10 minutes 45 secondes | Donne : 18 portions

¼ (225 g) de cantaloup, pelé, épépiné

¾ (225 g) de mangue, pelée, épépinée

½ tasse (120 ml) de lait maternel ou votre choix de produit laitier alternatif

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Quantité par portion de 30 g : calories 10, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 3 g, fibres 0 g, sucres 3 g, protéines 0 g

Nourriture pour bébé au maïs rôti et à la courge 64 48

Durée totale : 10 minutes 45 secondes | Donne : 32 portions

4 (600 g) épis de maïs, grillés, égrenés

2 (300 g) courges jaunes, grillées, tranchées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

***Remarque :** Consultez toujours votre pédiatre pour savoir si les ingrédients crus ou cuits conviennent à votre enfant.*

Quantité pour 1 portion de 127 g : calories 20, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 10 mg, glucides 4 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 1 g, protéines 1 g



Choix santé

La combinaison classique de bananes et de fraise, parfaitement mise en purée. Cette recette est un mélange de fruits simple pour l'instant où votre bébé sera prêt à manger des aliments solides.

Beurres de noix

Fabriquer votre propre beurre de noix naturel et sans agents de conservation est si facile! Essayez toute la variété de saveurs dans vos sandwiches, trempettes pour fruits, collations santé ou dans un smoothie au beurre d'arachides. Le beurre d'amandes peut aussi ajouter un goût intéressant aux soupes et sauces asiatiques.



Beurre d'amandes 64 64 64

Durée totale : 6 minutes | Donne : 2 tasses

550 g (4 tasses) d'amandes rôties non salées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Trempettes et tartinades, ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Remarque du chef : pour obtenir du beurre d'amande crémeux, ajoutez du liquide. Nous vous suggérons d'utiliser de l'eau de noix coco ou de l'huile d'amande.

Remarque : Fait à l'aide d'un seul ingrédient, ce beurre d'amande est incroyablement polyvalent. Utilisez-le sur vos sandwiches, comme trempette pour fruits ou pour ajouter du goût à vos soupes et sautés asiatiques. Réfrigérez-le dans un récipient hermétique ou congelez-le pour le conserver plus longtemps.

Quantité par portion de 30 g (2 c. à soupe) : calories 210, lipides 18 g, gras saturés 1,5 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 7 g, fibres 4 g, sucres 2 g, protéines 7 g

Beurre d'amandes 48 48 48

Durée totale : 6 minutes | Donne : 1 tasse

275 g (2 tasses) d'amandes rôties non salées

Visitez le centre de recettes

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir plus de [recettes de beurres de noix](#).



Pâtes à frire

Les pâtes à frire Vitamix vous font sauver du temps et donnent des résultats légers et moelleux pour une cuisson parfaite. Des délicieuses crêpes, gaufres et pancakes du déjeuner, au muffins et pains nutritifs, les pâtes Vitamix sont rapidement mélangées et versées directement du récipient.

Crêpes de blé entier végétaliennes 64 48

Durée totale : 11 minutes 20 secondes

Donne : 16 pancakes

1½ tasse (360 ml) de lait de noix de cajou

2 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe de poudre à pâtisserie

2,5 ml (½ cuillère à thé) de cannelle moulue

160 g (1 tasse) de farine de blé entier, si vous utilisez de la farine de blé entier moulue Vitamix, augmentez à 240 g (1½ tasse)

Mettre le lait de noix de cajou, le sirop d'érable, la poudre à pâte et la cannelle dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrez le mélangeur à la vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement à la vitesse variable 4. Retirez le bouchon de couvercle, saupoudrez soigneusement toute la farine et laissez tourner encore 15 à 20 secondes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés.

***Remarque :** Si vous utilisez de la farine de blé fraîchement moulue, laissez le mélange au réfrigérateur pendant environ 1 à 2 heures avant de l'utiliser. Vous pouvez aussi le préparer la veille et le laisser absorber l'humidité pendant la nuit pour qu'il soit prêt à l'emploi le matin.*

***Remarque du chef :** En faisant votre propre sirop de fruits, vous permettez à vos papilles gustatives d'apprécier la véritable saveur des aliments entiers, et non celle des arômes d'imitation.*

Quantité par portion de 71 g : calories 120, lipides 3 g, gras saturés 1 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 21 g, fibres alimentaires 3 g, sucres 5 g, protéines 4 g



Fait maison, en toute simplicité

Mélanguez la pâte de ces crêpes légères, moelleuses et à grains entiers dans votre récipient Vitamix, puis versez-la directement sur une plaque chauffante. Garnissez les crêpes de notre [Sirop Pomme, Cannelle et Dattes](#) ou de notre [Sirop à la Fraise](#) pour un déjeuner ou un brunch frais et fait maison.

Soupes chaudes

La friction des lames Vitamix peut transformer des ingrédients froids en soupes et en sauces fumantes en moins de 10 minutes, sans l'aide d'aucun élément chauffant. Créez des purées soyeuses ou ajoutez des ingrédients par le bouchon du couvercle pour obtenir une texture des plus onctueuses.



Soupe au maïs

Durée totale : 16 minutes | Donne : 4 portions

455 g (1 lb) de maïs surgelé, décongelé ⅓ (15 g) d'oignon, pelé
720 ml (3 tasses) de bouillon ⅓ cuillère à thé de sel (facultatif)
de légumes ⅓ cuillère à thé de poivre noir moulu
2,5 ml (½ cuillère à thé) de thym

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermer le couvercle. Sélectionner la Variable 1 ou le programme « Soupes chaudes ». Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse jusqu'au maximum et laisser mélanger pendant 5 minutes 45 secondes; ou démarrer l'appareil et laisser le programme « Soupes chaudes » faire son travail. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.

Pour le récipient de 48 onces, lancez le programme de soupe chaude ou démarrez votre mélangeur et augmentez la vitesse à son maximum. Mélangez pendant 7 minutes 30 secondes.

***Note du chef:** Ajoutez votre mélange d'épices préféré pour créer une saveur unique. L'assaisonnement pour tacos est une bonne idée; ajoutez des croustilles de maïs, des haricots noirs et du maïs à la fin pour obtenir une belle texture.*

Quantité par portion de 306 g : calories 100, lipides 1,5 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 500 mg, glucides 20 g, fibres alimentaires 3 g, sucres 1 g, protéines 4 g

Visitez le centre de recettes

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir plus de *recettes de soupes*.



Préparation de nourriture

Apprenez à moudre du café, à émincer de l'ail, à couper des carottes, à broyer des pommes de terre et à râper du fromage à pâte dure sans avoir à manipuler un couteau. Votre mélangeur Vitamix peut faire tout ce travail pour vous!



Café moulu 64 64 48

Donne : 16 portions

2 tasses (160 g) de grains de café entiers, torréfiés

Mettez les grains de café dans le récipient du Vitamix et fermez le couvercle.

BROYAGE GROSSIER : Démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement à la Variable 8 et mélangez pendant 8 à 10 secondes. La texture devrait ressembler à celle du sel épais. *(Les moutures grossières sont mieux adaptées à une presse française.)*

BROYAGE MOYEN : Démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez jusqu'à la Variable 8 et mélangez pendant 15 à 20 secondes. La texture devrait ressembler à de la chapelure ou à du sable de plage grossier. *(Les moutures moyennes conviennent mieux pour le café filtre et le café goutte à goutte.)*

BROYAGE FIN : Démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez jusqu'à la Variable 8 et mélangez pendant 20 secondes. Retirez le couvercle et raclez les parois du récipient. Remplacez le couvercle et continuez le broyage en pulsant sur la Variable 8 jusqu'à obtenir la consistance désirée. La texture devrait ressembler à du sel de table ou du sucre granulé. *(Les broyages fins conviennent mieux à l'espresso.)*

Parmesan haché 64 64 48

Durée totale : 5 minutes | Quantité : 18 portions

2 tasses (270 g) de parmesan, coupé en morceaux de 1 pouce, sans croûte

Placez le parmesan dans le récipient Vitamix et fixez le couvercle. Sélectionnez la vitesse variable 5. Effectuez 10 impulsions ou jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

Stimulez vos connaissances en matière de mélanges

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir des conseils et astuces essentiels pour le mélange avec Vitamix.



Vinaigrettes

Relevez vos salades avec ces vinaigrettes soyeuses et savoureuses, qui peuvent également servir de marinades lorsque vos entrées ont besoin d'une touche additionnelle de saveur. Les recettes de vinaigrettes peuvent aisément être ajustées à votre goût en y ajoutant vos fines herbes et épices préférées.



Vinaigrette aux tomates 64 64

Durée totale : 16 minutes | Donne : 25 portions

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de vinaigre balsamique blanc
 $\frac{1}{4}$ tasse (90 ml) d'eau
360 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'huile d'olive extravierge
1 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel (facultatif)
1 c. à thé de poivre noir moulu
 $\frac{1}{2}$ tasse (25 g) de ciboulette
1 $\frac{1}{2}$ tomate Roma

Vinaigrette aux tomates 48

Durée totale : 16 minutes | Donne : 25 portions

$\frac{1}{4}$ (60 ml) tasse de vinaigre de vin rouge
2 cuillères à thé de miel
1,25 ml ($\frac{1}{4}$ cuillère à thé) de poivre noir moulu
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel (facultatif)
2 (285 g) tomates roma
2 c. à café d'échalote
 $\frac{3}{4}$ tasse (160 ml) d'huile d'olive extra vierge

Ajouter tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la Variable 1, démarrer l'appareil et augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 40 secondes.

Quantité par portion de 30 g : calories 120, lipides 13 g, gras saturés 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 160 mg, glucides 1 g, fibres 0 g, sucres 0 g, protéines 0 g



Salades simples

À partir de seulement quelques ingrédients simples, cette vinaigrette acidulée ajoute une fraîcheur renouvelée à un lit de verdure.

Farines et pâtes

Lors de votre prochaine soirée pizza, laissez votre mélangeur pétrir la pâte pour vous. Vitamix broie les grains entiers pour en faire de la farine fraîche, puis prépare la pâte à la cuisson, vous aidant ainsi à créer par vous-même des pains maison et des recettes sans gluten.

Focaccia à la tomate, à l'oignon et à l'ail noir

64 64 48

Durée totale : 35 minutes | Donne : 6 portions (12 tranches)

Pour la focaccia :

1 tasse (240 ml) d'eau tiède
(environ 43 °C/110 °F)
1 c. à thé (30 ml) de miel
2 c. à thé de levure instantanée
à levée rapide, (1 sachet)
3 tasses (450 g) de farine de
pain à forte teneur en gluten
2 cuillères à table de miel
½ cuillère à thé de sel (facultatif)
½ tasse (120 ml) d'huile d'olive
extra vierge, utilisation divisée

Pour servir :

1 (70 g) tomate Roma,
tranchée finement
¼ (30 g) d'oignon, tranché
finement, sauté
1 ail noir

Préchauffez le four à 220 °C (450 °F) Mélangez l'eau, 1 cuillère à thé de miel et la levure dans un petit bol et remuer. Laissez reposer pendant 10 minutes pour activer la levure. Placez le liquide, la farine, le sel, ¼ tasse d'huile et le miel dans le récipient Vitamix et fixez le couvercle. Démarrez la machine et augmentez à la variable 5. Mélangez pendant 30 secondes à l'aide du pilon pour presser les ingrédients vers les lames. Exécutez le programme Pain ou démarrez l'appareil et augmentez à la variable 5. Mélangez pendant 30 secondes à l'aide du pilon pour presser les ingrédients vers les lames. Déposez sur une surface légèrement farinée et pétrissez la pâte pendant 1 à 2 minutes. Placez la boule de pâte dans un bol légèrement graissé et couvrez d'un torchon de cuisine. Placez dans un endroit chaud pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la taille soit doublée. Préparez un poêlon 9x9 po (23x23 cm) sur 2 pouces (5 cm) de profondeur en badigeonnant d'huile d'olive extra vierge. Une fois la pâte levée, retirez-la du bol et pressez légèrement dans le poêlon préparé. Une fois dans le poêlon, couvrez à nouveau d'une serviette et placez dans un endroit chaud pour lever encore 45 minutes. Une fois que la pâte a de nouveau levé, creusez la pâte du bout des doigts et arrosez légèrement avec l'huile d'olive réservée. Ajoutez la tomate, l'ail noir et les oignons sur le dessus. Placez dans un four préchauffé et cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit au-dessus de 85 °C (190 °F).

***Note du chef :** Les garnitures facultatives comprennent des herbes fraîches hachées et des olives tranchées. L'un des nombreux avantages de faire son propre pain, outre l'arôme incroyable qui remplit la maison, est la possibilité de personnaliser la recette.*

Quantité par pointe : calories 170, lipides 4 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 370 mg, glucides 33 g, fibres alimentaires 5 g, sucres 0 g, protéines 6 g



Desserts glacés

Un dessert glacé fait d'ingrédients entièrement naturels est la meilleure manière de conclure un repas. Utilisez le pilon pour pousser les ingrédients surgelés vers les lames, pour obtenir un mélange lisse et uniforme en quelques secondes.



Glacé à la mangue et à la noix de coco 64

Durée totale : 5 minutes | Donne : 4 tasses

- 1½ tasse (360 ml) de lait de soja à la vanille
- 2 cuillères à soupe de zeste de lime
- ⅓ tasse (20 g) de noix de coco râpée, non sucrée
- 45 ml (3 cuillères à soupe) de miel
- 1½ lb (680 g) de morceaux de mangue congelés

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Desserts glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 40 - 50 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Après environ 30 à 60 secondes, le moteur changera et quatre pics devraient se former dans le mélange. Arrêter l'appareil. Attention de ne pas trop mélanger, sinon la préparation fondra. Servir immédiatement.

Quantité par portion de 125 g : calories 80, lipides 2 g, gras saturés 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 25 mg, glucides totaux 19 g, fibres alimentaires 2 g, sucres 18 g, protéines 2 g

Glacé à la mangue et à la noix de coco 64 48

Durée totale : 5 minutes | Donne : 4 tasses

- 1 tasse (240 ml) de lait de soja à la vanille
- 1 c. à soupe de zeste de lime
- ¼ tasse (15 g) de noix de coco râpée, non sucrée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'agave
- 454 g (1 lb) morceaux de mangues congelées

Visitez le Centre de recettes

Scannez ou cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir plus de *recettes de desserts glacés*.



English / Français / Español





Primeras mezclas

Una guía para empezar a usar su nueva máquina Vitamix.



Gracias por elegir Vitamix

Le damos las gracias por recibirnos en su cocina y estamos ansiosos por convertirnos en una pequeña parte de la historia que se desarrolle alrededor de su mesa. Siga esta sencilla guía para familiarizarse con su licuadora, recorra paso a paso su primera mezcla y experimente con una variedad de nuevas recetas que le ayudarán a nutrir a su familia.



Explore más

Visite vitamix.com para ver cientos de recetas, videos paso a paso, jarras especializadas y útiles accesorios. Siempre hay algo nuevo por descubrir. **¡Lo esperamos!**

Busque. Cree. Comparta. Relaciónese.

Siga nuestras comunidades sociales para obtener nueva inspiración, y comparta sus propias creaciones usando **#myvitamix**.

Iconos de las recetas

Los iconos de abajo le ayudarán a encontrar las recetas adecuadas para el tamaño de su jarra para licuar. También encontrará qué programa de licuado ejecutar para cada receta (si está disponible en su modelo).

Programa

-  Smoothies
-  Postres congelados
-  Sopas calientes
-  Dips y pastas para untar
-  Limpieza automática

Vasos

-  Vaso de 48 onzas
-  Vaso de 64 onzas (Clásico)
-  Vaso de 64 onzas (de bajo perfil)

Primera mezcla

01 ENSAMBLAJE

Saque la base del motor y la jarra de la licuadora de la caja. Coloque la jarra sobre la base del motor y ponga la tapa. Su licuadora ya ha quedado ensamblada.

02 ENCUENTRE UN LUGAR

Designe un lugar sobre su mostrador cerca de una toma de corriente para que sea el nuevo espacio para su licuadora.

03 LIMPIE

Llene la jarra hasta la mitad con agua tibia, agregue una gota de jabón para trastes y cierre bien la tapa. Si su licuadora tiene un programa de limpieza, ejecútelo hasta que finalice. De lo contrario, seleccione la velocidad más baja de su licuadora (velocidad 1), encienda la licuadora y aumente rápidamente a su velocidad más alta (10). Licúe durante 1 minuto, apague la máquina y enjuague la jarra.

Nota: Si prefiere un smoothie más frío y espeso, agregue ½ taza de cubitos de hielo o fruta congelada.

04 REÚNA LOS INGREDIENTES

Para su primera receta, le recomendamos preparar un smoothie rápido. Utilice esta tabla para diseñar su propio smoothie con los ingredientes que tiene a la mano.

Elija 1 líquido:

1 taza (240 ml) de leche de soya
1 taza (240 ml) de yogur
240 ml (1 taza) de agua

Elija 2 frutas + verduras:

1 manzana
1 taza (140 g) de fresas
1 taza (140 g) de arándanos
1 taza (140 g) de uvas
1 naranja pelada
1 taza (130 g) de melón pelado
1 taza (140 g) de piña
1 plátano pelado
1 taza (140 g) de duraznos
1 taza (140 g) de mango pelado
½ taza (75 g) de papaya pelada
1 zanahoria
2 tallos de apio
½ taza (75 g) de pepino

Elija 1 verdura de hoja: (opcional)

60 g (2 tazas) de espinacas
1 taza (140 g) de col rizada
1 cabeza pequeña de lechuga Bibb o lechuga Boston
1 corazón de lechuga romana
½ taza (75 g) de brócoli crudo
½ cabeza de lechuga romana

05 CARGUE LA JARRA

Agregue los ingredientes a la jarra, los líquidos y las frutas suaves primero para un licuado más rápido y sin grumos. (ver diagrama más abajo)

06 LICÚE

Seleccione la velocidad 1. Encienda la licuadora e incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 30 a 45 segundos, o hasta obtener la textura deseada.

Una nota de nuestros ingenieros: Durante los primeros usos, usted podrá percibir un ligero olor a quemado debido a que es la primera vez que se usa el motor. Esto es completamente normal y desaparecerá rápidamente.

Para obtener los mejores resultados, siempre agregue los ingredientes en este orden:

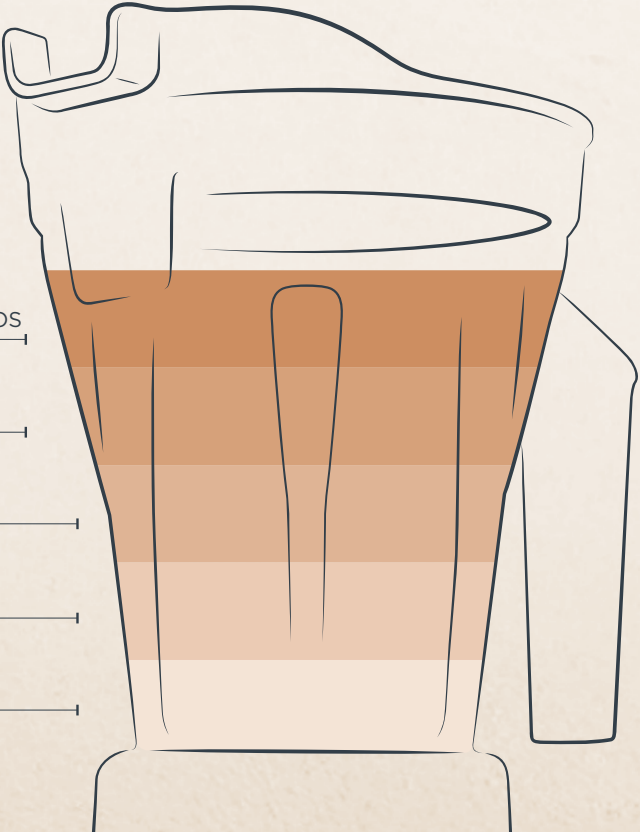
05
HIELO + INGREDIENTES CONGELADOS

04
FRUTAS + VEGETALES

03
VERDURAS DE HOJA

02
INGREDIENTES SECOS

01
LÍQUIDOS



Smoothies

Usar la misma marca en la que las principales cadenas de smoothies del mundo confían es un regocijo puro. Convierta las saludables frutas, vegetales y verduras de hoja en un desayuno refrescante o en un smoothie para después de hacer ejercicio —como lo hacen los profesionales.



Smoothie sabor a durazno



Tiempo total: 10 minutos | Rinde: 3 porciones

- 1 taza (160 g) de uvas rojas [o verdes]
- 2 tazas (300 g) de moras azules frescas
- 2 duraznos (300 g) partidos a la mitad y sin hueso
- 2 tazas (260 g) de cubos de hielo

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para smoothies. Encienda la licuadora e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 45 segundos; o enciéndala y permita que el programa para smoothies finalice.

Cantidad por porción (357 ml): calorías 130, grasas totales 1 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 33 g, fibra dietética 5 g, azúcares 26 g, proteínas 2 g

Smoothie verde



Tiempo total: 6 minutos | Rinde: 2 porciones

- 240 ml (1 taza) de agua
- 1 taza (170 g) de uvas verdes
- ½ taza (85 g) de piña
- ½ plátano pelado
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- ½ taza (70 g) de cubos de hielo

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para smoothies. Encienda la licuadora e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 45 segundos; o enciéndala y permita que el programa para smoothies finalice.

Cantidad por porción (322 g): calorías 60, grasas totales 0 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 16 mg, carbohidratos totales 15 g, fibra dietética 2 g, azúcares 11 g, proteína 1 g

Visite el Centro de Recetas

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar más *recetas de smoothies*.



Jugos naturales

En la elaboración de jugos con alimentos enteros, el ingrediente entero conserva toda su nutritiva fibra y sus beneficios para la salud. Para una bebida sin pulpa, simplemente cuele y sirva.

Jugo de naranja plus

Tiempo total: 11 minutos | Rinde: 4 porciones

120 ml (½ taza) de agua

½ cucharadita de extracto de vainilla

4 naranjas medianas (600 g) peladas y partidas a la mitad

2 dátiles Medjool (30 g) deshuesados

Jugo de naranja plus

Tiempo total: 11 minutos | Rinde: 4 porciones

60 ml (¼ de taza) de agua

¼ de cucharadita de extracto de vainilla

2 naranjas medianas (300 g) peladas y partidas a la mitad

1 dátil (15 g) Medjool sin hueso

¾ de taza (100 g) de cubos de hielo

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Ejecute el programa para smoothies o encienda la licuadora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe durante 40 a 50 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas.

Cantidad por porción (226 g): calorías 90, grasas totales 0g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 23 g, fibra dietética 4 g, azúcares 17 g, proteínas 1 g



Jugos creativos

Agregue un toque de extracto de vainilla al jugo de naranja para darle un sabor inesperado. Esta refrescante bebida tiene todo el sabor del jugo recién exprimido, pero sin el trabajo que implica.

Dips y pastas para untar

Ya sea que esté buscando ideas de snacks para después de la escuela o planeando una fiesta y desee copiar una idea directo de una revista de comida, las recetas Vitamix para preparar de manera sencilla dips y pastas para untar le mostrarán lo deliciosa que puede ser la comida saludable.



Humus 64 64 64

Tiempo total: 6 minutos | Rinde: 14 porciones

2 latas (15 onzas / 425 g) de garbanzos, una escurrida, otra con el líquido
35 g (¼ de taza) de semillas de sésamo crudas
1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
1 limón amarillo pelado
60 ml (¼ de taza) de agua
1 diente de ajo pelado
1 cucharadita de semillas de comino o comino molido
½ cucharadita de sal (opcional)

Vierte los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para dips y pastas para untar. Encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 1 minuto; o encienda la máquina y permita que el programa para dips y pastas para untar finalice.

Cantidad por porción (29 g): calorías 35, grasas totales 1.5 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 125 mg, carbohidratos totales 5 g, fibra dietética 1 g, azúcares 1 g, proteínas 1 g

Humus 48 48 48

Tiempo total: 6 minutos | Rinde: 7 porciones

1 lata (15 onzas / 425 g) de garbanzos, escurrir la mitad del líquido
20 g (1 cucharada) de semillas de sésamo crudas
½ cucharada de aceite de oliva (opcional)
½ limón amarillo pelado
15 ml (1 cucharada) de agua
1 diente de ajo pelado
½ cucharadita de semilla de comino o comino molido
¼ cucharadita de sal (opcional)

Visite el Centro de recetas

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar más *recetas de salsas y untables*.



Leche sin lácteos

Usted puede hacer leche fresca hecha en casa con una variedad de semillas, nueces y granos, y saborizarlos para que sepan a sus endulzantes naturales favoritos. Son perfectos para cocinar, hornear, hacer smoothies o verter sobre cereales de grano entero.

Leche de almendras 64 64 48

Tiempo total: 5 minutos | Rinde: 4 porciones

3 tazas (720 ml) de agua
1 taza (140 g) de almendras
2 dátiles (30 g) sin hueso

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la licuadora a la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe por 60 segundos.

Cantidad por porción (219 g): calorías 230, grasas totales 19 g, grasa saturada 2 g, colesterol 0 mg, sodio 10 mg, carbohidratos totales 11 g, fibra 5 g, azúcares 4 g, proteína 8 g



Papillas

Mezclar alimentos naturales libres de conservadores para su bebé no podría ser más fácil. Agregue ingredientes al vapor a la licuadora Vitamix, o simplemente licúe la comida para el resto de su familia según la etapa de desarrollo de su bebé.

Alimento para bebés de melón y mango

64 64 48

Tiempo total: 10 minutos 45 segundos | Rinde: 18 porciones

¼ (225 g) melón pelado y sin semillas
¾ (225 g) mango, pelado y sin semillas
½ taza (120 ml) de leche materna o el producto lácteo alternativo de su elección

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la licuadora a la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe por 30 a 45 segundos o hasta obtener una mezcla sin grumos.

Cantidad por porción (30 g): calorías 10, grasas totales 0 g, grasa saturada 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 3 g, fibra dietética 0 g, azúcares 3 g, proteínas 0 g

Comida para bebé de maíz asado y calabaza

64 48

Tiempo total: 10 minutos 45 segundos | Rinde: 32 porciones

4 mazorcas (600 g) de maíz, a la parrilla, desgranadas
2 calabazas amarillas (300 g) en rebanadas a la parrilla

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la licuadora a la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe por 30 a 45 segundos o hasta obtener una mezcla sin grumos.

Nota: Consulte siempre a su pediatra para obtener orientación sobre si los ingredientes crudos o cocidos son adecuados para su hijo.

Cantidad por porción (127 g): calorías 20, grasas totales 0 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 4 g, fibra dietética 1 g, azúcares 1 g, proteínas 1 g



Opciones saludables

Los clásicos sabores de la fresa y el plátano combinados en un puré hecho a la perfección. Esta es una primera mezcla de frutas fácil de preparar cuando su bebé ya está listo para digerir sólidos.

Mantequilla de nuez

Hacer sus propias mantequillas de nueces naturales y libres de conservadores es muy fácil. Pruebe distintos sabores para los sándwiches, dips para frutas, tentempiés saludables o un smoothie con mantequilla de cacahuete. La mantequilla de almendras también puede añadir un sabor a nuez a las sopas y salsas orientales.



Mantequilla de almendra

64 64 2

Tiempo total: 6 minutos | Rinde: 2 tazas

550 g (4 tazas) de almendras tostadas sin sal

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Ejecute el programa Dips y pastas para untar o encienda la licuadora en su velocidad más baja, luego aumente rápidamente a su velocidad más alta. Licúe durante 60 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas.

Nota del chef: Para una mantequilla de almendras cremosa, agregue un líquido. Le sugerimos agua de coco o aceite de almendras.

Nota: Con tan solo un sencillo ingrediente, esta mantequilla de almendras es increíblemente versátil. Úsela en sándwiches, como dip para frutas o para añadir sabor a sopas estilo oriental y salteados. Guarde la mantequilla de almendras en un recipiente hermético en el refrigerador, o congélela para que se conserve más tiempo.

Cantidad por porción de 2 cucharadas (30 g): calorías 210, grasas totales 18 g, grasas saturadas 1.5 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 7 g, fibra dietética 4 g, azúcares 2 g, proteínas 7 g

Mantequilla de almendra

48 1

Tiempo total: 6 minutos | Rinde: 1 taza

275 g (2 tazas) de almendras tostadas sin sal

Visite el Centro de recetas

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar más recetas de mantequillas de nueces.



Masas

Las mezclas de Vitamix le ahorran tiempo y salen ligeras y esponjosas para el horneado perfecto. Desde deliciosas crepas para el desayuno, waffles y hotcakes hasta nutritivos muffins y panes rápidos, las mezclas de Vitamix se mezclan rápidamente y pueden verse directamente de la jarra.

Hotcakes veganos de trigo integral 64 48

Tiempo total: 11 minutos 20 segundos | Rinde: 16 hotcakes

1½ tazas (360 ml) de leche de nuez de la India

2 cucharadas de jarabe de maple

1 cucharada de levadura en polvo

½ cucharadita de canela molida

1 taza (160 g) de harina de trigo integral; si usa harina de trigo integral molida en la Vitamix, aumente a 1½ tazas (240 g)

Coloque la leche de nuez de la india, el jarabe de maple, el polvo para hornear y la canela en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Enciende la licuadora a su velocidad más baja y luego aumenta rápidamente hasta 4. Quite la tapita dosificadora, espolvoree cuidadosamente toda la harina y deje procesar otros 15 a 20 segundos o hasta que los ingredientes estén incorporados.

***Nota:** Si usa harina de trigo integral recién molida, deje que la mezcla se hidrate en el refrigerador durante aproximadamente 1 a 2 horas antes de usarla. También puede prepararla el día anterior y dejar que se hidrate durante la noche para que esté lista para usar por la mañana.*

***Nota del chef:** Hacer su propio jarabe de frutas permite que sus papilas gustativas disfruten de un verdadero sabor de alimento integral, no ese saborizante de imitación.*

Cantidad por porción (71 g): calorías 120, grasas totales 3 g, grasa saturada 1 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 21 g, fibra dietética 3 g, azúcares 5 g, proteína 4g



Hecho en casa, hecho fácil

Mezcla la masa de estos hot cakes ligeros, esponjosos e integrales en tu recipiente Vitamix, luego viértela directamente sobre una plancha caliente. Acompaña los hot cakes con nuestro [Jarabe de Manzana, Canela y Dátil](#) o con [Jarabe de Fresa](#) para un desayuno o brunch fresco y casero.

Sopas calientes

La fricción de las aspas de la Vitamix transforma los ingredientes fríos en humeantes sopas calientes y salsas en menos de 10 minutos, sin necesidad de una estufa. Cree sedosos purés o agregue ingredientes a través de la abertura de la tapita dosificadora para una textura más sustanciosa.



Sopa de elote

Tiempo total: 16 minutos | Rinde: 4 porciones

455 g (1 libra) de granos de elote congelados y deshielados

720 ml (3 tazas) de consomé de verduras

½ cucharadita de tomillo

⅓ (15 g) de cebolla pelada
⅓ de cucharadita de sal (opcional)
⅓ de cucharadita de pimienta negra molida

Vierta todos los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para sopa caliente. Encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 5 minutos y 45 segundos; o encienda la máquina y permita que el programa para sopa caliente finalice. Salpimente al gusto.

Para la jarra de 48 onzas, ejecute el programa de sopa caliente o encienda la licuadora y aumente a la máxima velocidad. Licúe durante 7 minutos y 30 segundos.

Nota del chef: agregue su mezcla de especias favorita para crear un sabor único. Puede utilizar el condimento para tacos; agregue totopos, frijoles negros y más maíz al final de la mezcla para obtener textura.

Cantidad por porción (306 g): calorías 100, grasas totales 1.5 g, grasa saturada 0 g, colesterol 0 mg, sodio 500 mg, carbohidratos totales 20 g, fibra dietética 3 g, azúcares 1 g, proteína 4 g

Visite el Centro de recetas

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar más *recetas de sopas*.



Preparación de alimentos

Aprenda cómo moler café, trocear ajo, picar zanahorias, rallar papas y también quesos duros sin lo tedioso de usar un cuchillo. Su licuadora Vitamix puede hacer el trabajo por usted.



Café molido 64 64 48

Rinde: 16 porciones

2 tazas (160 g) de granos de café enteros, tostados

Coloque los granos de café en la jarra de la Vitamix y asegure la tapa.

MOLIDO GRUESO: encienda la licuadora a la velocidad más baja, luego aumente rápidamente a 8 y licúe de 8 a 10 segundos. La textura debe ser similar a la de la sal gruesa. *(El molido grueso es ideal para usar en una prensa francesa).*

MOLIDO MEDIO: encienda la licuadora a la velocidad más baja, luego aumente a 8 y licúe de 15 a 20 segundos. La textura debe parecerse a pan rallado o arena gruesa de playa. *(Los molidos medios son los más adecuados para el café de filtro y goteo.)*

MOLIDO FINO: encienda la licuadora a la velocidad más baja, luego aumente a 8 y licúe durante 20 segundos. Retire la tapa y raspe las paredes de la jarra. Asegure la tapa y continúe moliendo pulsando en la velocidad 8 hasta que alcance la consistencia deseada. La textura debe parecerse a la sal de mesa o al azúcar granulada. *(Los molidos finos son más adecuados para el espresso).*

Parmesano picado 64 64 48

Tiempo total: 5 minutos | Rinde: 18 porciones

2 tazas (270 g) de queso parmesano, cortado en trozos de 1 pulgada, sin cáscara

Coloque queso parmesano en la jarra de la Vitamix y asegure la tapa. Seleccione la velocidad 5. Pulse 10 veces o hasta lograr la consistencia deseada.

Amplíe sus conocimientos sobre el proceso de mezclado

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar *consejos y trucos* esenciales para licuar con Vitamix.



Aderezos

Avive sus ensaladas con ricos aderezos que también pueden servir como marinados cuando sus entradas necesiten un mayor efecto. Las recetas de aderezos pueden ajustarse fácilmente a sus propios perfiles de sabor con sus hierbas y especias favoritas.



Vinagreta de jitomates saladette 64 64

Tiempo total: 16 minutos | Rinde: 25 porciones

180 ml ($\frac{3}{4}$ de taza) de vinagre balsámico blanco
 $\frac{1}{3}$ de taza (90 ml) de agua
360 ml (1 $\frac{1}{2}$ tazas) de aceite de oliva extra virgen
1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (opcional)
1 cucharadita de pimienta negra molida
 $\frac{1}{2}$ taza (25 g) de cebollín

Vinagreta de jitomates saladette 48

Tiempo total: 16 minutos | Rinde: 25 porciones

$\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de miel
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (opcional)
2 tomates saladette (285 g)
2 cucharaditas de chalote
 $\frac{3}{8}$ de taza (160 ml) de aceite de oliva extra virgen
1 $\frac{1}{2}$ tomates Roma

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1, encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima. Licúe durante 40 segundos.

Cantidad por porción (30 g): calorías 120, grasas totales 13 g, grasas saturadas 2 g, colesterol 0 mg, sodio 160 mg, carbohidratos totales 1 g, fibra dietética 0 g, azúcares 0 g, proteínas 0 g



Ensaladas sencillas

Esta vinagreta de sabor ácido da un sabor fresco a una cama de verduras de hoja con tal solo algunos ingredientes.

Harinas y masas

Para su siguiente noche de pizza, deje que su licuadora amase la masa. Vitamix muele los granos enteros hasta convertirlos en una fresca harina y luego prepara la masa para el horneado, ayudándolo a preparar sus panes caseros y recetas sin gluten desde cero.

Focaccia de tomate, cebolla y ajo negro

64 64 48

Tiempo total: 35 minutos | Rinde: 6 porciones (12 rebanadas)

Para la focaccia:	1 cucharadita de sal (opcional)
1 taza (240 ml) de agua tibia (aproximadamente 110 °F/43 °C)	½ taza (120 ml) de aceite de oliva extra virgen para uso dividido
1 cucharadita (30 ml) de miel	Para servir:
2 cucharaditas de levadura instantánea de acción rápida, (1 sobre)	1 tomate Roma (70 g), rebanado delgado
3 tazas (450 g) de harina de pan alto en gluten	¼ (30 g) de cebolla rebanada delgada, sofrita
2 cucharadas de miel	1 ajo negro

Precaliente el horno a 450 °F (220 °C). Mezcle el agua, 1 cucharadita de miel y la levadura en un tazón pequeño y revuelva. Deje reposar durante 10 minutos para activar la levadura. Coloque el líquido, la harina, la sal, ¼ de taza de aceite y la miel en la jarra de la Vitamix y asegure la tapa. Encienda la máquina y aumente la velocidad hasta el nivel 5. Licúe durante 30 segundos utilizando la barra presionadora para empujar los ingredientes hacia las aspas. Ejecute el programa para pan o encienda la máquina y aumente la velocidad hasta 5. Licúe durante 30 segundos utilizando la barra presionadora para empujar los ingredientes hacia las aspas. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amase durante 1 o 2 minutos. Coloque la bola de masa en un tazón ligeramente engrasado y cúbrala con un paño de cocina. Coloque en un lugar cálido durante 1 hora o hasta que doble su tamaño. Prepare un sartén de 23 x 23 cm y 5 cm de profundidad untándolo con aceite de oliva virgen extra. Una vez que la masa haya subido, sáquela del tazón y presione ligeramente en el sartén preparado. Una vez en el sartén, cúbrala de nuevo con un paño y colóquela en un lugar cálido para que suba durante 45 minutos más. Una vez que la masa haya vuelto a subir, haga hoyuelos con las yemas de los dedos y rocíe ligeramente con el aceite de oliva reservado. Añada el tomate, el ajo negro y la cebolla por encima. Coloque en el horno precalentado y hornee durante 25 minutos o hasta que el centro supere los 190 °F (85 °C).

***Notas del chef:** Entre las coberturas opcionales se incluyen hierbas frescas picadas y aceitunas rebanadas. Una de las muchas ventajas de hacer su propio pan, además del increíble aroma que llena la casa, es la posibilidad de personalizar la receta.*

Cantidad por rebanada: calorías 170, grasas totales 4 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 370 mg, carbohidratos totales 33 g, fibra dietética 5 g, azúcares 0 g, proteínas 6 g



Postres congelados

Un postre congelado hecho de puros ingredientes naturales es la manera perfecta de terminar cualquier comida. Use la barra presionadora para dirigir los ingredientes congelados hacia las cuchillas, para obtener una mezcla uniforme y sin grumos en segundos.



Granizado de mango y coco 64

Tiempo total: 5 minutos | Rinde: 4 tazas

1½ tazas (360 ml) de leche de soya de vainilla
2 cucharadas de ralladura de limón verde
⅓ taza (20 g) de coco rallado sin azúcar
3 cucharadas (45 ml) de miel
1½ libras (680 g) de trozos de mango congelado

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Ejecute el programa para postres congelados o encienda la licuadora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe durante 40 a 50 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas. En aproximadamente 30 a 60 segundos, el sonido del motor cambiará y deben formarse cuatro cúmulos en la mezcla. Apague la máquina. No mezcle de más o se derretirá. Sirva de inmediato.

Cantidad por porción (125 g): calorías 80, grasas totales 2 g, grasa saturada 2 g, colesterol 0 mg, sodio 25 mg, carbohidratos totales 19 g, fibra dietética 2 g, azúcares 18 g, proteínas 2 g

Granizado de mango y coco 64 48

Tiempo total: 5 minutos | Rinde: 4 tazas

1 taza (240 ml) de leche de soya de vainilla
1 cucharada de ralladura de limón verde
¼ taza (15 g) de coco rallado sin azúcar
2 cucharadas de miel (30 g)
1 libra (454 g) de trozos de mango congelado

Visite el Centro de recetas

Escanea o haz clic en el enlace de abajo para encontrar más *recetas de postres congelados*.



English / Français / Español

