



Tupperware

Es hora de reconectarse

CATÁLOGO DE PRIMAVERA Y VERANO 2022

Bebida de electrolitos casera

Porciones: 6

Tamaño de la porción: 8 oz.

Tiempo total: 10 minutos.

3 tazas de agua

2 tazas de agua de coco

1 taza de jugo 100% de fruta

2 cucharadas de miel

1/8 de cucharadita de sal rosa del Himalaya

1 limón, en rodajas

1 lima, en rodajas

1. Coloque todos los ingredientes en la base de la Jarra Slim Line. Agregue el colador, selle y agite para combinar. Refrigere hasta que esté listo para servir.



Tupperware

Es hora de reconectarse

CATÁLOGO DE PRIMAVERA Y VERANO 2022

Bocaditos De Proteína

Porciones: 10

Tamaño de la porción: 2

Tiempo total: 20 minutos

7 dátiles medjool sin hueso

¼ taza de aceite de coco, derretido

¾ taza de avena tradicional, finamente molida

¼ taza de linaza molida

1/3 taza de mantequilla de nuez

1 cucharadita extracto de vainilla

½ taza de mezcla de su elección, como chispas de chocolate, frutas secas, etc.

½ taza de proteína en polvo, opcional

1. Coloque los dátiles en una Micro Jarra de 2 tazas y cubra con agua. Cubra con una Micro Jarra de 1 taza y cocine en el microondas durante 90 segundos. Dejar enfriar.
2. Una vez que los dátiles estén fríos, transfíeralos a la base de Supersonic Chopper Extra. Vuelva a colocar la tapa y tire del cable para formar una pasta. Agregue los ingredientes restantes y tire del cordón hasta que se mezclen.
3. Retire la cuchilla y use la espátula de silicona para continuar mezclando.
4. Porcione los bocados con la Cuchara para porciones pequeña. Conservar en nevera hasta el momento de comer.

Dip de frijoles blancos infundidos con ajo



Tupperware

Es hora de reconectarse

CATÁLOGO DE PRIMAVERA Y VERANO 2022

Porciones: 10

Tamaño de la porción: 4 cucharadas.

Tiempo total: 15 minutos.

$\frac{3}{4}$ taza de aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo, machacados

2 ramitas de romero

15 onzas frijoles blancos, escurridos y enjuagados

$\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado

1 cucharada. jugo de limón

$\frac{1}{4}$ de cucharadita sal

pizca de pimienta negra

1. Caliente el aceite a fuego medio en la Sartén Universal Universal y agregue el ajo y el romero. Deje cocinar durante unos 2-3 minutos hasta que esté fragante y ligeramente dorado por todos lados. Retire del fuego, deje enfriar por completo y deseche el ajo y el romero.
2. En SuperSonic Chopper Extra, agregue frijoles blancos, aceite infundido y los ingredientes restantes. Vuelva a colocar la tapa y tire del cordón hasta que esté cremoso y bien combinado.
3. Conservar en la nevera hasta el momento de servir. Adorne con romero y aceite adicionales. Sirva con pan tostado, galletas saladas o verduras.



Tupperware

Es hora de reconectarse

CATÁLOGO DE PRIMAVERA Y VERANO 2022

Bruschetta

Porciones: 8

Tamaño de la porción: 2 cucharadas.

Tiempo total: 15 minutos.

3 tomates roma, sin semillas

1 cucharada. vinagre balsámico

2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra

½ chalote, finamente picado

2-4 hojas de albahaca, finamente picadas

Sal y pimienta para probar

1. Corte los tomates en dados pequeños y mézclelos en un tazón pequeño con los ingredientes restantes. Revuelva para combinar y sirva con pan tostado y decore con queso.



Tupperware

Es hora de reconectarse

CATÁLOGO DE PRIMAVERA Y VERANO 2022

Galletas de mantequilla de maní y mermelada

Porciones: 8

Tamaño de la porción: 2 galletas

Tiempo total: 30 minutos.

$\frac{1}{4}$ taza de mantequilla sin sal, ablandada

$\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní suave

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar moreno

2 huevos grandes

$\frac{1}{2}$ cucharadita extracto de vainilla

$\frac{1}{4}$ de cucharadita sal

1 $\frac{1}{2}$ harina para todo uso

$\frac{1}{4}$ de taza de mermelada de uva o fresa

1. Precaliente el horno a 350F/180C. Coloque la bandeja para hornear de silicona sobre una hoja de metal y déjela a un lado .
2. En un tazón mediano, agregue la mantequilla, la mantequilla de maní, el azúcar y mezcle con una espátula hasta que quede cremoso. Agregue los huevos, la vainilla y la sal y mezcle hasta que estén bien incorporados .
3. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de harina a la vez hasta que esté completamente combinado.
4. Saque la masa con cucharas para porciones medianas y colóquela a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear de silicona. Use una cuchara para porciones pequeñas para hacer una pequeña cavidad en el centro de cada galleta y llénela con mermelada.
5. Hornee por 10 minutos. Repita con la masa restante. Dejar enfriar y servir.