

 **URBANMAX™**

**Tupperware®**

Licuada portátil



**Tupperware®**

Folleto de recetas



## BEBIDA ENERGIZANTE DE FRESA

**Porciones:** 1

**Tamaño de la porción:** 14 oz

**Tiempo total:** 5 minutos

- 2/3 de taza de fresas, en cuartos
- 1/2 taza de jugo de uva verde
- 1/2 taza de té blanco o verde, frío
- 1 1/2 cda. de jugo de limón

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega todos los ingredientes a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado. Sirve con hielo.



## SMOOTHIE DE MANZANA Y PEPINO

**Porciones:** 1

**Tamaño de la porción:** 10 oz

**Tiempo total:** 5 minutos

- 1/4 de taza de pepino, pelado y cortado en cubos de 3/4 de pulgada
- 1/4 de taza de manzanas verdes o Gala, peladas y cortadas en cubos de 3/4 de pulgada
- 1/2 cda. de eneldo fresco
- 3/4 de taza de agua de coco o jugo de manzana

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega todos los ingredientes a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado.



## SMOOTHIE DE YOGUR CON MORAS AZULES

**Porciones:** 1

**Tamaño de la porción:** 14 oz

**Tiempo total:** 5 minutos

- 2/3 de taza de moras azules
- 3/4 taza de yogur griego natural
- 1 1/2 cdas. de miel

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega todos los ingredientes a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 2 ciclos. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado.



## MALETEADA DE PASTEL DE QUESO CON GALLETAS

**Porciones:** 1

**Tamaño de la porción:** 10 oz

**Tiempo total:** 5 minutos

- 1/2 taza de la leche de tu elección
- 3 sándwiches de galletas de chocolate, quebradas en trozos
- 3 cdas. de queso crema, ablandado
- 1 taza de helado de vainilla suave, dividido

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega la leche, galletas, queso crema y la mitad del helado de vainilla a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado.
3. Agrega la otra mitad del helado, tapa todo y lícualo durante un ciclo. Adorna como gustes y sirve de inmediato.



## BUDÍN DE AGUACATE

**Porciones:** 2

**Tamaño de la porción:** ½ taza

**Tiempo total:** 5 minutos

- 1 aguacate maduro
- 1 taza de leche de coco
- 2 cdtas. de miel

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega todos los ingredientes a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado. Sirve de inmediato.



## HOT CAKES CLÁSICOS

**Porciones:** 2

**Tamaño de la porción:** 2

**Tiempo total:** 25 minutos

- ½ taza de la leche de tu elección
- 1 cda. de azúcar granulada
- ¼ de cda. de sal
- 2 cdtas. de polvo para hornear
- ¾ de taza de harina para todo uso, dividida
- 1 huevo grande
- 2 cdas. de mantequilla sin sal, derretida
- ½ cda. de extracto de vainilla

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega la leche, azúcar, sal, polvo para hornear, la mitad de la harina, el huevo, mantequilla derretida y extracto de vainilla la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y agita suavemente para combinar los ingredientes. Presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado.
3. Agrega el resto de la harina en dos lotes, licuándola durante un ciclo a la vez.
4. Cocina ¼ de taza de la mezcla por vez en una sartén a temperatura media. Voltea el hot cake una vez que la superficie tenga burbujas y luego cocina de 1 a 2 minutos o hasta que la superficie se vea de un café dorado. Sirve de inmediato con los acompañamientos que quieras.



## LECHE DE ALMENDRAS CASERA

**Porciones:** 2

**Tamaño de la porción:** ½ taza

**Tiempo total:** 35 minutos

- ¼ de taza de almendras sin sal
- 1 taza de agua
- Una pizca de sal
- 1 cda. de miel de agave o natural (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Remoja las almendras en agua por 30 minutos. Si estas tienen cáscara, retírasela después de haberlas remojado.
2. Tira el agua del remoje y transfiere las almendras a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™. Agrega el resto de los ingredientes y coloca la tapa en la parte superior. Presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 1 ciclo. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado. Repite durante un ciclo adicional si quieres.
3. Vierte la leche a través de un colador de malla fina o manta de cielo. Presiona el gabazo de almendra restante para que salga la leche.\*
4. Utiliza la leche como más te guste. La puedes refrigerar por hasta 3 días.

*\*Consejo: Haz un dip con el gabazo de almendra restante. Solo agrega ½ cda. de jugo de limón y una pizca de sal. Sirve acompañado de galletas saladas.*



## SMOOTHIE DE PLÁTANO Y PROTEÍNA

**Porciones:** 1

**Tamaño de la porción:** 12 oz.

**Tiempo total:** 5 minutos

- ¼ de taza de plátanos, pelados y cortados en cubos de ¾ de pulgada
- 3 cdas de polvo de la proteína de tu elección (chocolate, vainilla, etc.)
- 1 cda de mantequilla de la nuez de tu elección (cacahuete, almendra, etc.)
- 1 taza de leche de almendras

### INSTRUCCIONES:

1. Agrega todos los ingredientes a la base del vaso de la Licuadora Portátil UrbanMax™.
2. Coloca la tapa y presiona el botón de inicio dos veces para luego voltear la licuadora de cabeza. Licua durante 2 ciclos. De ser necesario, agita el vaso suavemente para optimizar el desempeño del licuado. Sirve de inmediato.

# INDICE

BEBIDA ENERGIZANTE DE FRESA .....	1
BUDÍN DE AGUACATE .....	3
HOT CAKES CLÁSICOS .....	3
LECHE DE ALMENDRAS CASERA .....	4
MALETEADA DE PASTEL DE QUESO CON GALLETAS .....	2
SMOOTHIE DE MANZANA Y PEPINO .....	1
SMOOTHIE DE PLÁTANO Y PROTEÍNA .....	4
SMOOTHIE DE YOGUR CON MORAS AZULES .....	2



**URBANMAX™**  
Tupperware®  
Licuadora portátil