

Recetas del catálogo

Primavera 2023



Tupperware®

Tupperware®

DIP DE PEPINILLOS CON YOGUR GRIEGO



TIEMPO TOTAL
20'

Porciones: 8

Tamaño de la porción: ¼ de taza

- 1 cebolla dulce, pelada y picada en cuatro
- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de pepinillos, drenados
- 1½ tazas de yogur griego natural
- ⅓ de taza de mayonesa
- 1 cda. de eneldo seco
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Coloca la cebolla en la base del Picador SuperSonic™ Grande, reemplaza la tapa y tira de la cuerda hasta que todo quede bien picado.
2. Transfiere todo a la base de la Plancha MicroPro®, agrega aceite de oliva y tápalo en posición de parrilla. Cocina en el microondas a potencia alta durante 15 minutos y luego déjalo enfriar.
3. Agrega los pepinillos a la base del Picador SuperSonic™ Grande, reemplaza la tapa y tira de la cuerda hasta que estén picados finamente. Transfiere todo a un tazón pequeño y agrega la cebolla caramelizada y el resto de los ingredientes. Mezcla hasta que todo esté bien integrado. Sazónalo al gusto y sírvelo.

LA MEJOR HAMBURGUESA VEGETARIANA QUE HA HABIDO



TIEMPO TOTAL
30'

Porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 taza de hongos blancos, picados
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas verdes, picadas
- 1 cda. de sal
- ¼ de cda. de pimienta negra
- 15 oz de frijoles pintos, drenados
- ½ taza de migas de pan estilo panko
- 8 hojas de lechuga francesa
- Cubiertas de tu preferencia

INSTRUCCIONES:

1. Agrega aceite a la Sartén Antiadherente para Freír de 9½"/24 cm Universal Tupperware® para el Día a Día y caliéntalo a fuego medio. Agrega los champiñones, cebolla, ajo y cebolla verde y cocina todo por 5 minutos o hasta que se suavice.
2. Sazona con sal y pimienta y retíralos del fuego. Deja que se enfríe totalmente.
3. Coloca los frijoles pintos en la base del Picador SuperSonic™ Extra con el accesorio de cuchillas, reemplaza la tapa y tira de la cuerda hasta que quede como puré.
4. Transfiere el puré de los frijoles al Tazón Thatsa® Mediano junto con la mezcla de champiñones y el pan molido. Mezcla bien para combinar y divídelo en cuatro porciones.
5. Moldea cada porción en una hamburguesa con la Prensa para Hamburguesas y refrigera durante 10 minutos. Desmolda y cocina dos a la vez en la Plancha MicroPro® con la tapa en posición de "asar a la parrilla" de 6 a 8 minutos o hasta que queden en el punto que quieras.
6. Agrega las cubiertas y sirve sobre la lechuga francesa o el pan de tu elección.

CRUMBLE DE DURAZNO Y ALMENDRAS



TIEMPO TOTAL
45'

Porciones: 8

Tamaño de la porción: ½ taza

Relleno

- 3 duraznos, rebanados
- ½ taza de azúcar morena comprimida
- 1 cda. de jugo de naranja

Crumble

- 1 taza de almendras en molido grueso
- 1 taza de avena tradicional
- ¼ de taza de azúcar morena comprimida
- ½ cda. de sal
- ½ taza de aceite de coco
- Helado o crema batida para servir

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 180 °C/350 °F.
2. En un tazón mediano, combina las rebanadas de durazno con el jugo de naranja y el azúcar morena hasta que todo se recubra bien. Transfiere a la base del Molde UltraPro Ovalado de 2 cuartos/2 L y reserva.
3. En un tazón pequeño, mezcla el resto de los ingredientes hasta que se combinen y espolvoréalos uniformemente sobre los duraznos. Hornea durante 25 minutos o hasta que se tuesten por encima. Sírvelo caliente con helado o crema batida.

PASTEL ARCOÍRIS DE FRESA



TIEMPO TOTAL
60'



Porciones: 12

Tamaño de la porción: 1 rebanada

- 2 tazas fresas, en rebanadas
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1 cda. de vinagre de sidra de manzana
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 taza de harina para todo uso
- ½ taza de azúcar granulada
- ½ cda. de bicarbonato de sodio
- ½ cda. de polvo para hornear
- 1 taza de glaseado de chocolate (crema de mantequilla de vainilla, queso crema, etc.)
- ½ taza de mandarinas
- ½ taza de mango, picado en cubos
- ½ taza de kiwi, en rebanadas
- ½ taza de moras azules

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 180 °C/350 °F.
2. Coloca 1½ tazas de fresas rebanadas en la base del Picador SuperSonic™ Extra, reemplaza la tapa y tira de la cuerda hasta que se haga un puré fino. Agrega el aceite vegetal, el vinagre de sidra, el extracto de vainilla y tira de la cuerda hasta que todo se combine bien.
3. En un tazón mediano, combina el resto de los ingredientes secos y mézclalos bien. Vierte la mezcla de fresas en los ingredientes secos y bátelos hasta que se combinen.
4. Vierte todo en el Molde de Silicona Rectangular y cocina de 15 a 18 minutos o hasta que puedas introducir un palillo en el centro y este salga limpio. Deja que se enfríe totalmente para luego desmoldar.
5. Coloca el pastel en el plato para servir y esparce el glaseado en una capa uniforme sobre este.
6. Arregla las frutas, comenzando con las fresas restantes, luego las mandarinas, el mango, el kiwi y las moras azules. Refrigera hasta que vayas a servir.

FRIJOLES ROJOS Y ARROZ



TIEMPO TOTAL
30'

Porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 taza

- 15.5 oz de frijoles rojos enlatados, con su líquido
- 1 cebolla morada, picada
- 3 dientes de ajo, machacados
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 2 hojas de laurel
- 1½ tazas de arroz de grano largo
- ½ cda. de sal común
- 1 pimiento verde en trocitos
- 8 oz de salchichas completamente cocidas, rebanadas (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Coloca todos los ingredientes, con excepción del pimiento verde y las salchichas (en caso de que las estés utilizando), en la base de la Micro Olla de Presión. Cúbrela, ciérrala y hornea en el microondas a potencia alta por 15 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, deja que la presión se libere naturalmente.
2. Cuando baje el indicador de presión, retira la tapa, retira las hojas de laurel y mueve el arroz. Agrega el pimiento verde picado y, si las vas a utilizar, las salchichas cocidas en rebanadas. Reemplaza la tapa, ciérrala en su lugar y cocina en el microondas a potencia alta por otros 5 minutos más.
3. Al final del tiempo de cocción, deja que la presión se libere naturalmente y que el indicador de presión baje para luego retirar la tapa, airear el arroz con un tenedor y servir.



CAFÉ DE INFUSIÓN EN FRÍO CON AVELLANA Y CHOCOLATE



TIEMPO TOTAL

5 minutos + de 8 a 12 horas para la infusión en frío

Porciones: 1

Tamaño de la porción: 12 oz.

- 1 taza de café en molido grueso
- Agua filtrada, entre 33 °F/1 °C y 77 °F/25 °C

Para una porción:

- 1 taza de infusión en frío lista para beber
- 1/3 de taza de la leche de tu elección
- 2 cdas. de crema de avellanas y un poco más para decorar
- Crema batida para decorar

INSTRUCCIONES:

1. Inserta el filtro de metal en la Garrafa para Cold Brew y rellénala con el café molido.
2. Vierte el agua filtrada a temperatura ambiente o fría (entre 33 °F/1 °C y 77 °F/25 °C) en la garrafa. Permite que el agua se filtre antes de agregar más; esto impedirá que el café molido se desborde. Llena hasta la marca de límite (en donde el filtro de metal se une con el embudo de plástico).
3. Refrigerera entre 8 y 12 horas.
4. Retira el filtro y tira el grano de café.
5. Para servir, coloca el café, la leche y la crema de avellanas en la base del Batidor Todo-En-Uno. Tápalo y agítalo vigorosamente hasta que quede bien mezclado. Sirve sobre hielo y decora con crema batida y crema de avellanas adicional.

FALAFEL HORNEADO



TIEMPO TOTAL
50'



Porciones: 7

Tamaño de la porción: 5 bolas de falafel

- 18 oz de garbanzos enlatados, drenados
- 1 cebolla de cambray, picada finamente
- 3 dientes de ajo, pelados
- Entre 8 y 10 ramitas de perejil fresco
- Sal y pimienta negra al gusto
- ½ cdta. de cilantro molido
- ½ cdta. de comino molido
- ½ cdta. de paprika molida
- ½ cdta. de bicarbonato de sodio
- 5 cdas. de pan molido (5 Cucharas Porcionadoras pequeñas)
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen

INSTRUCCIONES:

1. Combina los garbanzos, cebolla de cambray, ajo y perejil en un tazón.
2. Utilizando el Accesorio de Molino del Fusion Master® con el disco para molido fino, muele la mezcla de garbanzos en un tazón, debajo de la tolva.
3. Mezcla la sal, pimienta, cilantro, comino, paprika, bicarbonato de sodio y pan molido. De ser necesario, termina de amasar con tus manos. Deja reposar por 15 minutos.
4. Precalienta el horno a 200 °C/400 °F. Coloca la Bandeja de Silicona con Borde sobre una rejilla metálica para hornear fría o en una bandeja para hornear y reserva.
5. Con la Cuchara Porcionadora Pequeña, forma aproximadamente 35 bolas de falafel, mojando la cuchara en agua antes de hacer una bola nueva. Rueda las bolas suavemente para redondearlas.
6. Agrega aceite de oliva a un tazón mediano, rueda las bolas de falafel en el aceite y ponlas en la Bandeja de Silicona.
7. Hornea durante 20 minutos y deja que se enfríe un poco. Sirve el falafel por sí mismo como entrada, con una ensalada o en un sándwich.

EMPANADAS AL VAPOR



TIEMPO TOTAL
60'

Porciones: 5

Tamaño de la porción: 4 empanadas

- 2 tazas de harina multiusos
- $\frac{2}{3}$ de taza de agua tibia
- $\frac{1}{2}$ cdta. de sal
- 2 cebollines
- 2 cdtas. de jengibre rallado
- 1 zanahoria grande, peladas y cortadas en trozos
- 1 taza de col china, picada y empacada
- 12 oz de tofu firme, drenado y despedazado
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 2 cdas. de salsa soya y un poco más para aderezo
- Agua para sellar las empanadas

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, mezcla la harina, agua y sal hasta que se forme la masa. Cuando la masa esté lo suficientemente templada como para manipularla, amásala con las manos hasta que quede suave. Déjala reposar por 2 minutos.
2. Coloca el cebollín, jengibre, zanahoria y col en la base del Picador SuperSonic™ Extra con el accesorio de cuchillas, reemplaza la tapa y tira de la cuerda hasta que todo quede finamente picado. Transfiere la mezcla a un tazón grande y agrega el tofu, arroz, vinagre y salsa de soya. Mezcla todo hasta que quede bien combinado.
3. Divide la masa en 20 porciones iguales y forma discos de 4 pulgadas con cada una de ellas. Utiliza una Cuchara Porcionadora Pequeña para agregar el relleno en medio de cada disco, humedece el borde de los discos con agua, dobla la empanada y pellizca el borde para sellarla; luego, pellizca los extremos juntos para cerrar.
4. Vierte $1\frac{3}{4}$ tazas de agua en la base/depósito de agua de la Multiolla Inteligente Tupperware®. Coloca 6 empanadas en una sola fila dentro del colador blindado, tápalo y cocina en potencia alta durante 8 minutos. Permite que reposen antes de retirarlos y repite el proceso con el resto de las empanadas. Sirve con salsa de soya.



MANZANAS RELLENAS, POLLO CON BRÓCOLI Y RELLENO DE MAÍZ



TIEMPO TOTAL
25'



Porciones: 4

Tamaño de la porción: un cuarto para cada una

Manzanas rellenas

- 1 taza de nueces picadas
- 6 dátiles picados
- 1½ cdas. de mantequilla sin sal, suavizada
- 1 cda. de azúcar morena, empaquetada
- 1 cda. de canela molida
- 2 manzanas, partidas en cuatro y sin semillas

Pollo con brócoli

- 1 lb de pechuga de pollo, en mitades
- 1 cda. de sal
- ¼ de cda. de pimienta negra
- 1 taza de brócoli triturado

- ¾ taza de queso cheddar rallado
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 cdas. de mantequilla sin sal, suavizada

Relleno de maíz

- 2 eslabones de chorizo, rebanados
- ½ cebolla pequeña picada
- 4 cdas. de mantequilla sin sal
- 1 lata de 15.25 oz/435 g de maíz en grano, escurrido
- 2 tazas de mezcla para rellenar clásica con hierbas
- ⅔ de taza de caldo de pollo
- ½ cda. de sal

INSTRUCCIONES

1. Para preparar las manzanas rellenas, coloca todos los ingredientes, menos las manzanas, en un tazón pequeño y mezcla todo bien hasta que se combine. Rellena el hueco de cada cuarto de manzana con la mezcla y transfírelas a la Tapa de la Cacerola de ¾ cuartos/750 ml de la Olla Apilable TupperWave®. Reserva.
2. Para preparar el pollo con brócoli, corta los trozos a lo largo de la superficie de cada pechuga y sazónalos con sal y pimienta. En un tazón pequeño, mezcla el resto de los ingredientes y rellena cada trozo de pollo con la mezcla. Coloca las pechugas en el colador y luego coloca el colador en la Cacerola de 1¾ cuartos/1.75 L. Reserva.
3. Coloca el chorizo, la cebolla y la mantequilla en la Cacerola de 3 cuartos/3 L y cocina en el microondas a potencia alta por 2 minutos. Mezcla bien e incorpora el resto de los ingredientes.
4. Apila los componentes colocando la Cacerola de 1¾ cuartos/1.75 L sobre la de 3 cuartos/3 L y coloca encima la tapa de ¾ de cuarto/750 ml invertida. Coloca la Olla Apilable TupperWave® en el microondas y cocina a potencia alta de 15 a 20 minutos o hasta que los 3 platillos se cocinen por completo. Deja que se enfríe ligeramente y sirve de inmediato.

NIDOS DE FIDEOS CON HUEVOS ESCALFADOS



TIEMPO TOTAL
10'

Porciones: 2

Tamaño de la porción: 1 nido

- 1 calabaza verde pequeña
- 2 cdtas. de agua
- 2 huevos grandes
- Sal y pimienta negra al gusto
- 2 cdtas. de aceite de oliva extra virgen para servir (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Utiliza el Espiralizador Manual para espiralizar la calabaza verde en espagueti.
2. Forma un nido redondo con los fideos de calabaza verde en cada lado de la base del Juego Desayuno Fácil. Agrega 1 cda. de agua en cada nido, cúbrelo y cocina en el microondas a 50 % de potencia durante 90 segundos.
3. Rompe un huevo en cada nido y pica la yema con un palillo/mondadientes. Cubre el Juego Desayuno Fácil y colócalo en el microondas a 50 % de potencia de 2 a 3 minutos, dependiendo del grado de cocción que quieras para la yema de los huevos. Déjalo reposar tapado por 2 minutos.
4. Transfiere suavemente los nidos a platos para servir, sazona al gusto y esparce un poco de aceite de oliva si quieres. Sírvelos calientes.

ÍNDICE

CAFÉ DE INFUSIÓN EN FRÍO CON AVELLANA Y CHOCOLATE	11
CRUMBLE DE DURAZNO Y ALMENDRAS	5
DIP DE PEPINILLOS CON YOGUR GRIEGO	1
EMPANADAS AL VAPOR	15
FALAFEL HORNEADO	13
FRIJOLES ROJOS Y ARROZ	9
LA MEJOR HAMBURGUESA VEGETARIANA QUE HA HABIDO	3
MANZANAS RELLENAS, POLLO CON BRÓCOLI Y RELLENO DE MAÍZ	17
NIDOS DE FIDEOS CON HUEVOS ESCALFADOS	19
PASTEL ARCOÍRIS DE FRESA	7