

SO LIBRA MAKER  
**RECETARIO**



**Cuori**  
COCINAR DA GUSTO



LAS MEJORES IDEAS Y RECETAS

**Sopas, licuados, smoothies,  
leches veganas.**



**INGREDIENTES DE TEMPORADA** - Para un mejor sabor en tu plato final, siempre utiliza ingredientes frescos y de temporada.

**EL TAMAÑO DEL CORTE** - Es muy importante que siempre cortes los ingredientes en cubos de máximo 3x3cm, no coloques trozos de gran tamaño.

**CONGELADOS** - Antes de colocarlos en la sopera siempre tenes que descongelarlos si querés una sopa caliente, no seria el caso de las sopas frías.

**RESPETA LAS MARCAS** - Llena siempre la sopera con agua e ingredientes respetando las marcas de mínimo (MIN) y máximo (MAX) de la jarra. La consistencia de la sopa depende del líquido que le agregues. Si la jarra esta demasiado llena, la sopera no funcionará.

**MANTENER EL CALOR** - Nuestra soupmaker mantiene tu sopa caliente durante 40 minutos, para que puedas servirla en cualquier momento.

¡SOPA LISTA  
EN 20 MINUTOS!



SOUPMAKER  
CONSEJOS

# SOUFRAAKER ÍNDICE



Sopa de arvejas y panceta.....	4
Sopa de calabazas.....	5
Sopa de tomates.....	6
Sopa de zanahorias.....	7
Sopa de choclo.....	8
Sopa de cebolla .....	9
Sopa de remolacha.....	10
Gazpacho.....	11
Compota de manzana y pera.....	12
Smoothie de banana y vainilla.....	13



# Sopa de arveja y panceta

## INGREDIENTES

- 150 g de panceta.
- 450 g de arvejas congeladas.
- 1 tomate.
- Sal y pimienta.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-Salteamos la panceta picadita en la sartén y cuando este bien doradora agregamos agua y dejamos hervir 5 minutos. De ahí, a la sopera.

-En la sopera, agregamos las arvejas, el tomate cortado en cubos, apio y hiervas.

- Ahora cerramos la sopera colocamos la función SOPA CREMA y dejamos que la magia suceda. Así de fácil.

-Podes emplatar con panceta crocante y verdeo, también un toque de oliva.



# Sopa de calabaza

## INGREDIENTES

- 2 tazas de calabazas peladas y cortada en cubos.
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cebolla picada.
- Jengibre rallado.
- 1 pizca de cúrcuma fresca (opcional).
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 cdita de curry en polvo.
- Aceite de oliva.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-En un sartén saltear con aceite de oliva los ajos, cebolla y zanahoria aprox. por 4 min.

-Agregamos la calabaza. (aprox. 4 min. más).

-Añadimos el jengibre y la cúrcuma fresca rallada.

-Luego agregamos todos los ingredientes a la soper, y le añadimos el curry en polvo. Cubrimos con agua hasta las marcas entre el mínimo y máximo. Colocamos el modo SOPA CREMA y dejamos que haga el trabajo durante 25min.

-A la hora de servir se puede añadir queso parmesano, una cda de queso crema o semillas de sésamo y ¡a disfrutar!



# Sopa de tomate

## INGREDIENTES

- 650g tomate perita.
- 500ml caldo de verdura.
- 1 cdta. de azúcar.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1/2 cebolla.
- 1 diente de ajo.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-Cortar todos los vegetales, colocarlos en la sopera junto al caldo y condimentos. Agregar el agua hasta la indicación.

-Seleccionar la función de SOPA CREMA y sopa lista!!



# Sopa de zanahoria

## INGREDIENTES

- 6 zanahorias.
- 2 cucharaditas de Tandori.
- 1/2 cebolla.
- Apio a gusto.
- 1 tomate .

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-Pelar los vegetales, cortar en cubos y poner dentro de la soper. Completas con agua hasta la marca, y agregas sal y pimienta.

-Pone en funcionamiento tu soper en la función SOPA CREMA y disfruta de la vida mientras la cena se prepara solita.

-Servir con un toque de oliva de y algún topping, como semillas o unos tomates cherries con sal y pimienta.



# Sopa de choclo

## INGREDIENTES

- 500gr de maíz dulce (si es de lata escurrirlo).
- 70ml de crema de leche.
- 2 cdas. de queso crema.
- 1 cebolla.
- Ramitas de cilantro.
- Sal y pimienta a gusto.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-Cortar la cebolla en trozos de 3cm, colocarlos en la sopera junto al maíz y la crema de leche y los condimentos, le agregamos el agua hasta la indicación.

-Seleccionar la función de SOPA CREMA y dejamos que comience a cocinar.

-2 minutos antes de que termine la cocción, le agregamos las cucharadas de queso crema, luego servimos con las ramitas de cilantro y pimienta.



# Sopa de cebolla

## INGREDIENTES

- 400grs de cebollas.
- 50grs de manteca.
- 150grs de jamón cocido.
- 3 copitas de vino tinto.
- Sal y pimienta.
- 1 cda de aceite de oliva.
- 150grs de queso gruyer.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

- Cortar las cebollas en trozos de 3cm. Cortar tipo juliana el jamón cocido. Agregar el jamón y la cebolla en la jarra con manteca y el vino. Además de agregar el agua hasta la marca.
- Seleccionar la función de SOPA CREMA y dejamos que comience a cocinar.
- Luego de 20 minutos, ya esta lista!! Servir en un plato y disfrutar!!!



# Sopa de remolacha

## INGREDIENTES

- 4 remolachas cortadas en cubitos.
- 700ml de caldo de verduras.
- 1 cebolla picada.
- 150ml de yogurt natural.
- Sal y pimienta.
- Eneldo fresco para decorar.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

-Pelar y cortar la remolacha en cubos de 2cm aprox. Colocar en la jarra y agregar el caldo y la cebolla.

-Seleccione el programa SOPA CREMA y esperamos a que finalice.

-Abrir la tapa y agregar el yogurt. Salpimentar a gusto.

-Cuando finalice el funcionamiento, ya esta lista, ¡servir y disfrutar!



# Gazpacho

## INGREDIENTES

- 1 pepino.
- 3 tomates o una lata de tomates pelados.
- 3 dientes de ajo.
- 1 morrón rojo.
- 1 cebolla roja.
- 100ml de vino blanco.
- 100ml de aceite de oliva.
- 1 cucharada de pimienta.
- Sal a gusto.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH SOUP

- Cortar los pepinos en cubos de 2cm aprox.
- Picar el tomate, el pepino, la cebolla, el morrón y ajo en trozo finos de 2cm.
- Colocar todos los ingredientes en la jarra, agregar agua, vino y aceite de oliva. Cerrar la tapa y seleccionar el programa SOPA CREMA.
- Cuando este lista, verter en un recipiente grande y enfriar durante 3hs en la heladera antes de servir.



# Minestrone con arroz

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo.
- 3 cebollas.
- 2 papas.
- 2 zanahorias.
- 1/4 de calabacín.
- 6 chauchas.
- 5 espárragos verdes.
- 75 g de tomates cherry.
- Media lata de de maíz dulce (en lata) escurrido.
- 50 g de arroz.
- 600 ml de caldo de verduras.
- 1 hoja de laurel.
- Tomillo.
- Sal y pimienta

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: CHUNKY SOUP

-Cortar todas las verduras en pequeños cubos, además de picar el ajo y las cebollas en muy pequeños tamaños.

- Una vez cortados todos los ingredientes, colocarlos en la soupmaker con el caldo arroz, luego ya puedes seleccionar el programa CHUNKY SOUP (Sopa en trozos).
- Cuando la sopa esté lista, ¡servir y disfrutar!



# Compota de manzana y pera

## INGREDIENTES

- 3 manzanas.
- 2 peras.
- Azúcar.
- 1 litro de agua.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: CHUNKY SOUP

- Cortar las frutas, agregar azúcar y el agua en la jarra.
- Pulsar la función SOPA EN TROZOS (Chunky Soup).
- Compota lista!



# Smoothie banana y vainilla

## INGREDIENTES

- 3 bananas.
- 700ml de leche.
- 2 cucharadas de helado de vainilla.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH

-Corta las bananas en rodajas, coloca todos los ingredientes en la jarra y selecciona la función Smoothie. Luego se procesa y finaliza.

-Servir en vasos apropiados y puedes agregarle hielo para más frescura! También acompañar con toppings como canela, semillas de chia, almendras, nueces.



# Leche de avena y coco

## INGREDIENTES

- ½ taza de avena.
- ½ taza de hojuelas de coco.
- 3 tazas de agua.
- Azúcar de coco.

## PASO A PASO

### FUNCIÓN: SMOOTH

-Colocar la avena y el coco rallado dentro del vaso de la sopera.

-Añadir agua cuidando quedar en el nivel correcto de volumen (entre mínimo y máximo).

-Programar en Smooth, si luego de que finalice notas que aun le falta, puedes darle cocción una vez más.

- Cuando finalice, esperar a que se enfríe antes de servir. Podes endulzar a gusto con azúcar de coco ¡Disfrutar!





# *Cuori*

C O C I N A R   D A   G U S T O



[WWW.FORTUNE.COM.UY](http://WWW.FORTUNE.COM.UY) 