EBOOK DE RECETAS DE SITMATEC

AQUÍ TIENES 8 RECETAS DE FRUTAS 3
1. Batido Tropical Energizante 3
2. Smoothie Verde Detox 5
3. Batido de Frutos Rojos con Yogur 7
4. Zumo Refrescante de Naranja y Zanahoria 9
5. Batido de Plátano y Avena con Canela 11
6. Batido de Manzana y Jengibre con Chía 13
7. Batido de Durazno (Melocotón) y Vainilla 15
8. Zumo de Sandía y Hierbabuena (Menta) 17
9. Crema Fría de Calabacín y Menta (Vichyssoise) 19
10. Gazpacho Verde Refrescante Express 21
¡Gracias por ser parte de la familia Sitmatec! 23

DELICIOSOS BATIDOS Y CREMAS PARA TODA LA FAMILIA

¡Prepara en segundos, disfruta en grande con tu licuadora portátil Sitmatec!

Bienvenido/a al mundo de la nutrición fácil y deliciosa con Sitmatec. Sabemos que tu tiempo es oro y que buscas opciones saludables sin complicaciones. Por eso, hemos creado este eBook con 10 recetas irresistibles, pensadas para que saques el máximo partido a tu licuadora portátil Sitmatec y transformes tus días con sabor y bienestar.

Aquí encontrarás batidos y zumos vibrantes, y cremas refrescantes, perfectas para cualquier momento del día. Son recetas sencillas, llenas de nutrientes y diseñadas para que toda la familia disfrute. ¡Prepárate para simplificar tu cocina y elevar tu salud con cada sorbo!

AQUÍ TIENES 8 RECETAS DE FRUTAS

1. Batido Tropical Energizante

- **Descripción:** Un batido lleno de sabor exótico y vitaminas, perfecto para empezar el día con vitalidad o recargar energías a cualquier hora.
- **Ingredientes:**
  - 1/2 plátano maduro
  - 1/2 taza de mango troceado (fresco o congelado)
  - 1/4 taza de piña troceada (fresca o congelada)
  - 1/2 taza de leche de coco (o tu leche vegetal favorita)
  - 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, para extra fibra y omega-3)
  - Hielo al gusto (si usas fruta fresca)
- **Instrucciones paso a paso:**

    - Asegúrate de que tu licuadora portátil Sitmatec esté limpia y cargada.
    - Introduce en el vaso de tu licuadora el plátano, el mango y la piña.
    - Añade la leche de coco y las semillas de chía (si las usas).
    - Si usas fruta fresca, añade unos cubitos de hielo.
    - Cierra bien la tapa de tu licuadora Sitmatec.
    - Bate durante 30-60 segundos, o hasta obtener una textura suave y homogénea. Puedes agitar suavemente el vaso mientras bate para asegurar una mezcla perfecta.
    - ¡Sirve inmediatamente y disfruta!
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~180-220 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - Aporta vitaminas A y C, importantes para el sistema inmunológico y la salud de la piel.
    - Fuente de energía rápida y sostenida gracias a los azúcares naturales de la fruta y la fibra.
    - Las semillas de chía suman fibra y ácidos grasos Omega-3, beneficiosos para el corazón.

2. Smoothie Verde Detox

- **Descripción:** Una forma deliciosa y rápida de incorporar verduras a tu dieta diaria. Ideal para depurar el organismo y sentirte ligero/a.
- **Ingredientes:**
  - 1 puñado grande de espinacas frescas
  - 1/2 manzana verde (sin corazón, troceada)
  - 1/4 pepino (troceado, sin pelar si es orgánico)
  - Jugo de 1/2 limón
  - 1/2 taza de agua fría (o agua de coco)
  - Un trocito pequeño de jengibre fresco (pelado, opcional)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Lava bien todos los ingredientes.

    - Coloca las espinacas en el fondo de tu licuadora portátil Sitmatec.
    - Añade la manzana, el pepino, el jugo de limón y el jengibre (si lo usas).
    - Vierte el agua fría.
    - Cierra bien la tapa y bate hasta que la mezcla sea completamente suave, sin grumos de espinaca. Si es necesario, agita el vaso.
    - Sirve de inmediato para aprovechar todos sus nutrientes.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~80-100 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - Alto contenido de vitaminas K, A y C, así como antioxidantes.
    - Ayuda a la digestión gracias a su contenido de fibra.
    - El limón y el jengibre contribuyen a la depuración y tienen propiedades antiinflamatorias.

3. Batido de Frutos Rojos con Yogur

- **Descripción:** Un clásico reconfortante y lleno de antioxidantes, perfecto para un desayuno rápido o una merienda nutritiva.
- **Ingredientes:**
    - 1 taza de frutos rojos variados (frescos o congelados: fresas, arándanos, frambuesas)
    - 1/2 taza de yogur natural (puede ser griego para más proteínas o vegetal para opción vegana)
    - 1/4 taza de leche (vaca o vegetal, ajusta según la consistencia deseada)
    - 1 cucharada de avena (opcional, para más fibra y saciedad)
    - Miel o sirope de arce al gusto (opcional, para endulzar)
- **Instrucciones paso a paso:**

    - Si usas frutos rojos congelados, déjalos reposar unos minutos a temperatura ambiente para que se ablanden ligeramente.
    - Introduce los frutos rojos, el yogur y la leche en tu licuadora portátil Sitmatec.
    - Añade la avena y el endulzante si lo deseas.
    - Cierra y bate hasta obtener una mezcla cremosa y sin grumos.
    - ¡Disfruta de este delicioso batido lleno de antioxidantes!
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~150-200 kcal (dependiendo del yogur y si añades endulzante)
- **Beneficios que aporta:**
    - Rico en antioxidantes (antocianinas) que combaten el daño celular.
    - Fuente de proteínas (con yogur) para la saciedad y recuperación muscular.
    - Aporta fibra para una buena digestión.

4. Zumo Refrescante de Naranja y Zanahoria

- **Descripción:** Un zumo clásico, lleno de vitamina C y betacarotenos. Ideal para la salud de la piel y el sistema inmunológico.
- **Ingredientes:**
  - 2 naranjas grandes (peladas y troceadas)
  - 1 zanahoria mediana (pelada y troceada)
  - 1/4 taza de agua fría (o más, para ajustar la consistencia)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Pela las naranjas y la zanahoria. Trocea ambos ingredientes en piezas que quepan cómodamente en tu licuadora Sitmatec.
  - Coloca las naranjas y la zanahoria en el vaso.

    - Añade el agua.
    - Bate hasta que la mezcla sea lo más líquida posible. Si prefieres una textura más fina, puedes pasarla por un colador fino (aunque perderás parte de la fibra).
    - Sirve inmediatamente.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~120-150 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - Alto contenido de Vitamina C (naranja) y Vitamina A (zanahoria) para la vista y la piel.
    - Refuerza el sistema inmunológico.
    - Propiedades antioxidantes gracias a los betacarotenos.

5. Batido de Plátano y Avena con Canela

- **Descripción:** Un batido cremoso y saciante, perfecto para un desayuno completo o una merienda que te mantendrá satisfecho/a.
- **Ingredientes:**
  - 1 plátano maduro
  - 1/2 taza de leche (vaca o tu leche vegetal preferida, como almendra o avena)
  - 2 cucharadas de copos de avena
  - 1/2 cucharadita de canela en polvo
  - Hielo al gusto (opcional)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Introduce el plátano troceado, la leche, los copos de avena y la canela en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec.

    - Si deseas un batido más frío y espeso, añade unos cubitos de hielo.
    - Cierra bien y bate hasta obtener una mezcla suave y homogénea. La avena debería quedar completamente integrada.
    - Sirve y disfruta de inmediato.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~200-250 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - Excelente fuente de energía gracias al plátano y la avena.
    - Rico en fibra, lo que favorece la digestión y prolonga la sensación de saciedad.
    - La canela puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.

6. Batido de Manzana y Jengibre con Chía

- **Descripción:** Un batido refrescante y con un toque picante, ideal para la digestión y con propiedades antiinflamatorias.
- **Ingredientes:**
  - 1 manzana (troceada, sin corazón)
  - 1 trocito pequeño de jengibre fresco (pelado, al gusto)
  - 1 taza de agua fría
  - 1 cucharada de semillas de chía
  - Jugo de 1/4 limón (opcional)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Trocea la manzana y pela el jengibre.
  - Coloca la manzana, el jengibre, el agua y las semillas de chía en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec. Añade el jugo de limón si lo usas.

    - Bate hasta que la mezcla sea suave y el jengibre esté bien integrado.
    - Sirve inmediatamente.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~100-130 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - La manzana aporta fibra y antioxidantes.
    - El jengibre es conocido por sus propiedades digestivas y antiinflamatorias.
    - Las semillas de chía son una excelente fuente de fibra y Omega-3.

7. Batido de Durazno (Melocotón) y Vainilla

- **Descripción:** Un batido dulce y aromático, perfecto para una merienda suave y deliciosa, que recuerda al verano.
- **Ingredientes:**
  - 1 durazno (melocotón) maduro (sin hueso, troceado)
  - 1/2 taza de leche de vainilla (o leche normal + extracto de vainilla)
  - 1/4 taza de yogur natural o de vainilla
  - Hielo al gusto (opcional)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Trocea el durazno (melocotón).
  - Introduce el durazno, la leche de vainilla y el yogur en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec.

    - Si usas leche normal, añade un chorrito de extracto de vainilla. Si deseas más frío, incorpora hielo.
    - Cierra bien y bate hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
    - Sirve y disfruta de este dulce placer.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~130-180 kcal (dependiendo del tipo de leche y yogur)
- **Beneficios que aporta:**
    - Fuente de vitaminas A y C.
    - El yogur aporta probióticos beneficiosos para la salud intestinal.
    - Una opción dulce y refrescante sin azúcares refinados añadidos (si no usas extra).

8. Zumo de Sandía y Hierbabuena (Menta)

- **Descripción:** El zumo definitivo para refrescarse en los días calurosos, con un toque aromático y digestivo.
- **Ingredientes:**
  - 2 tazas de sandía troceada (sin semillas, si es posible)
  - Unas hojas de hierbabuena o menta fresca
  - Un chorrito de jugo de limón (opcional)
  - Hielo al gusto (si quieres extra frío)
- **Instrucciones paso a paso:**
  - Asegúrate de que la sandía esté bien fría para un mejor resultado.
  - Coloca la sandía troceada y las hojas de hierbabuena/menta en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec.
  - Añade el chorrito de jugo de limón si lo deseas y el hielo.

    - Bate hasta obtener un líquido homogéneo. La sandía tiene mucho líquido, así que no necesitarás añadir agua.
    - Sirve inmediatamente para disfrutar de su frescura.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~70-90 kcal
- **Beneficios que aporta:**
    - Excelente hidratación gracias al alto contenido de agua de la sandía.
    - Fuente de vitaminas A y C.
    - La hierbabuena/menta ayuda a la digestión y proporciona un aliento fresco.

9. Crema Fría de Calabacín y Menta (Vichyssoise)

- **Descripción:** Una crema suave, refrescante y muy ligera, perfecta para un entrante en verano o una cena saludable. Tu licuadora portátil Sitmatec la dejará con una textura aterciopelada.
- **Ingredientes:**
  - 1 calabacín mediano (pelado y troceado)
  - 1/4 cebolla pequeña (troceada finamente)
  - 1/2 taza de caldo de verduras frío (o agua)
  - Unas hojas de menta fresca
  - Sal y pimienta al gusto
  - 1 cucharada de yogur natural (opcional, para cremosidad extra)

- **Instrucciones paso a paso:**
    - **Cocción previa (necesaria):** Cuece el calabacín y la cebolla al vapor o en agua hirviendo hasta que estén muy tiernos. Deja enfriar completamente. Este paso es crucial para una crema fría.
    - Una vez fríos, introduce el calabacín y la cebolla cocidos en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec.
    - Añade el caldo de verduras frío, las hojas de menta, sal y pimienta.
    - Si deseas una textura más cremosa y un toque extra, añade la cucharada de yogur.
    - Cierra bien y bate hasta obtener una crema muy fina y sin grumos. Si está demasiado espesa, puedes añadir un poco más de caldo frío.
    - Refrigera por al menos 30 minutos (o más) antes de servir para que esté bien fría.
    - Sirve decorada con una hoja de menta o un chorrito de aceite de oliva.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~60-80 kcal (sin yogur)
- **Beneficios que aporta:**
    - Muy baja en calorías y rica en agua, ideal para la hidratación.
    - Aporta vitaminas B y C, y minerales como el potasio.
    - La menta facilita la digestión y proporciona un sabor refrescante.

10. Gazpacho Verde Refrescante Express

- **Descripción:** Una versión vibrante y ligera del clásico gazpacho, llena de vitaminas y perfecta para hidratarse en los días calurosos. Tu licuadora portátil Sitmatec te permitirá prepararlo en cualquier momento.
- **Ingredientes:**
  - 1/2 pepino (pelado si no es orgánico, troceado)
  - 1/2 pimiento verde (sin semillas, troceado)
  - Un puñado de espinacas frescas
  - 1/4 aguacate pequeño (para cremosidad, opcional)
  - Jugo de 1/2 limón o lima
  - 1/2 taza de agua fría (o más, al gusto)
  - Un chorrito de aceite de oliva virgen extra (opcional)
  - Sal al gusto
- **Instrucciones paso a paso:**

    - Lava y trocea todas las verduras.
    - Introduce el pepino, el pimiento verde, las espinacas, el aguacate (si lo usas), el jugo de limón/lima, el agua y una pizca de sal en el vaso de tu licuadora portátil Sitmatec.
    - Cierra bien y bate hasta que la mezcla sea completamente suave y homogénea.
    - Prueba y ajusta la sal o el limón si es necesario. Si prefieres una textura más líquida, añade un poco más de agua.
    - Refrigera por al menos 15-30 minutos antes de servir para que esté bien frío.
    - Sirve con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.
- **Información nutricional estimada (por ración):**
    - Calorías: ~90-120 kcal (dependiendo del aguacate y el aceite)
- **Beneficios que aporta:**
    - Extremadamente hidratante y refrescante.
    - Alto contenido de vitaminas (A, C, K) y minerales.
    - El aguacate aporta grasas saludables y cremosidad.
    - Las verduras frescas contribuyen a la ingesta diaria de vegetales.

¡Gracias por ser parte de la familia Sitmatec!

Esperamos de corazón que este eBook de recetas te inspire y te ayude a sacar el máximo partido a tu nueva licuadora portátil Sitmatec. En **Sitmatec**, nuestra misión es simplificar tu día a día y mejorar tu bienestar con nuestros productos diseñados para tu estilo de vida.

Sabemos que has elegido calidad y eficiencia, y por eso, este eBook es nuestro pequeño agradecimiento por tu confianza en nosotros. Cada batido, cada zumo y cada crema que prepares será una prueba de la versatilidad y el rendimiento de tu nuevo compañero de cocina.

Si tienes alguna duda o necesitas más inspiración, recuerda que estamos aquí para ayudarte. Visita nuestra web o contáctanos a través de nuestros canales de atención al cliente.

¡Disfruta de la frescura y la comodidad que solo Sitmatec te puede ofrecer!

www.sitmatec.com

Con cariño,

El equipo de Sitmatec.