



## Torta de maíz

A todos nos gustan los postres, claro los gustos varían pero esta torta de maíz es ideal para los que les gusta el dulce en pequeñas cantidades.

Preparación	Cocido	Porciones
60 min	50 min	8

## Ingredientes

250 ml de agua

1 molde refractario de 15 cm de diámetro por 5 cm de alto aproximadamente

1 taza de maíz desgranado

1 taza de leche condensada

2 huevos a temperatura ambiente

1 cucharadita de esencia de vainilla

¼ taza de mantequilla a temperatura ambiente + 1 cucharadita para engrasar el molde

½ taza de harina

1 cucharadita de polvo de hornear

Papel de aluminio para cubrir el molde

## Preparación

1. Acomoda la rejilla para cocinar al vapor dentro de tu Multi Olla Rápida Eléctrica Oster y vierte 250 ml de agua.
  2. Engrasa el molde con la media cucharada de mantequilla. Cierne la harina con el polvo de hornear y reserva.
  3. En la licuadora mezcla el maíz, la leche condensada y vierte uno a uno los huevos, agrega la vainilla y licua hasta que todo se mezcle.
  4. Incorpora poco a poco la harina a la mezcla que tienes en la licuadora y licua hasta que todo se incorpore.
  5. Vierte la mezcla en el molde y acomódalo sobre la rejilla de cocinar al vapor. Tapa la olla y gira la perilla de control de tiempo a 50 minutos.
  6. Deja que se enfríe y desmolda. Esta torta es el acompañante ideal de carnes, pollo y pescados.
-



## Muffins de vegetales y chía

¿En busca de alternativas creativas para complacer a los tuyos durante el desayuno o merienda? Estos muffins de vegetales y chía no sólo quedan deliciosos sino son muy nutritivos y saludables. Eso sí, no dejes de usar tu Licuadora Oster® para agilizar el proceso.

Preparación	Cocido	Porciones
min	30-40 min	8-10 muffins

## Ingredientes

3 huevos  
1 cucharadita de polvo de hornear  
¼ taza de cebolla blanca en trozos  
1 diente de ajo  
250 g de espinaca blanqueada, escurrida  
300 g de calabacín partido en trozos  
1 taza de brócoli blanqueado, escurrido  
½ taza de zanahoria rallada  
¾ de taza de queso parmesano rallado  
1 ½ cucharadas de chía  
1 cucharada de eneldo finamente picado  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Engrasa un molde para muffins y precalienta el horno a 200 °C. 2. Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® los huevos, agrega el polvo de hornear, la cebolla, el ajo, la espinaca y gira la perilla a velocidad 1 aproximadamente 4 segundos.
3. Incorpora el brócoli, la zanahoria, ½ taza de queso parmesano (reserva el resto), la chía, el eneldo y salpimienta al gusto.
4. Gira la perilla poco a poco incrementando la velocidad a 3 y una vez unidos todos los ingredientes, transfiere la mezcla al molde de muffins, espolvorea el resto de queso por encima y lleva al horno 30 a 40 minutos o hasta que se doren.

---



## Pancakes de chía

Comienza bien tu día con estos exquisitos y saludables pancakes de chía. Aquí te dejamos la receta y la preparación, que es muy sencilla cuando usas tu súper conveniente Licuadora Oster.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	6-8 pancakes

## Ingredientes

- 1 taza de puré de banana (aproximadamente 1 banana)
- ½ taza de avena
- ¼ de taza de leche de almendras
- 2 huevos
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco para engrasar el sartén o plancha

## Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster®, gira la perilla a velocidad 1 hasta que quede una mezcla homogénea.
  2. Unta un sartén o plancha con un poquito de aceite de coco, déjalo calentar y vierte ¼ de taza de la mezcla; deja cocinar hasta que veas que los bordes están ligeramente dorados, entonces voltéala y cocina del otro lado.
  3. Repite el mismo proceso hasta acabar la mezcla.
  4. Sírvelos acompañados de miel y frutas frescas o de la mermelada de tu preferencia.
-



## Trufas de chía, chocolate y dátiles

¡Estas trufas de chía, chocolate y dátiles son una delicia! Y lo mejor es que son muy fáciles de preparar cuando usas tu Licuadora Oster®. Aquí te decimos cómo.

Preparación	Cocido	Porciones
2:30 min	min	10-12 trufas

### Ingredientes

- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de aceite de coco
- 100 g de dátiles sin semilla (aproximadamente 6 dátiles)
- ½ taza de cacao
- 3 cucharadas de chía hidratadas en
- ¼ de taza de agua

### Preparación

1. Coloca las nueces en el vaso de tu Licuadora Oster®, gira la perilla a velocidad 1 por 2 segundos apaga. Repite una vez más, retira del vaso y reserva.
  2. Vierte en la Licuadora Oster® el aceite de coco, los dátiles, el chocolate y gira la perilla a velocidad 1 hasta que observes que los ingredientes se integran. Incorpora la chía y licua a velocidad 2 durante 30 segundos o hasta que veas que todo se ha mezclado. Lleva la mezcla a la nevera por dos horas.
  3. Mientras tanto, sobre una superficie plana, coloca las almendras fileteadas, el coco rallado y las semillas. Cuando hayan pasado dos horas, humedece tus manos, toma porciones de la masa y forma bolas de 2 cm aproximadamente. Pásalas sobre la superficie plana haciendo movimientos circulares e imprégnales de almendras o coco rallado o nueces.
  4. Una vez que termines con toda la masa y hayas armado todas las trufas, llévalas nuevamente a la nevera por 4 horas.
  5. Puedes ofrecer estas trufas como postre o disfrutarlas como un delicioso y saludable refrigerio.
-





## Barras de chía, avena, uvas pasa y mantequilla de maní

¿Te gustaría preparar tus propias barras de proteína pero sin complicaciones? Entonces esta fabulosa receta de barras de chía, avena, uvas pasa y mantequilla de maní es para ti. Sigue estos sencillos pasos usando tu Licuadora Oster®.

### Preparación

min

### Cocido

min

### Porciones

10-12 barras

## Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de coco y ½ cucharada más
- ¼ de taza de almendras
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 ½ taza de mantequilla de maní
- ¾ de taza de miel
- ½ de taza de semillas de chía
- ½ taza de uvas pasas

## Preparación

1. Con la ½ cucharada aceite de coco engrasa un molde rectangular de aproximadamente 23 cm y cúbrelo con papel para hornear.
2. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las almendras y gira la perilla a velocidad 1 por 5 segundos, apaga y vuelve a repetir el proceso.
3. Agrega la avena, la canela y la sal y licua a velocidad 1 por aproximadamente 10 segundos; retira del vaso y reserva.
4. Vierte en el vaso de la Licuadora Oster® la mantequilla de maní, la miel, las semillas de chía y gira la perilla a velocidad 2 hasta que se forme una mezcla homogénea.
5. Coloca en un recipiente la mezcla de almendras y avena junto con la de mantequilla de maní, miel y chía; agrega las uvas pasas y con las manos húmedas une todos los ingredientes, llévalos al molde y con el dorso de una cuchara también húmeda presiona sobre la base en forma uniforme.
6. Refrigerera por 2 horas por lo menos. Retira del molde y corta.
7. Disfruta de estas barras para el desayuno o como refrigerio, acompáñalas con tu bebida favorita.



## Batido de chía, banana y dátiles

Tu Licuadora Oster® es ideal para preparar este delicioso batido de chía, banana y dátiles e infinidad de recetas más. Aquí te dejamos esta rica receta que te va a encantar para disfrutar en tus desayunos, merienda, o cualquier hora del día.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 porciones

## Ingredientes

2 tazas de leche de almendras o la de tu preferencia  
4 dátiles sin semilla  
1 banana madura  
1 cucharada de chía  
Hielo al gusto

## Preparación

1. Vierte la leche y los dátiles en el vaso de tu Licuadora Oster® y gira la perilla a velocidad 2 por 5 segundos.
  2. Agrega el banano y la chía y vuelve a girar la perilla a velocidad 3. Incorpora el hielo y gira la perilla poco a poco hasta llegar a velocidad 3 y observes que todos los ingredientes se han integrado.
  4. Sirve y disfrútalo inmediatamente.
-



## Pizza de vegetales con base de quínoa

¿Eres amante de la pizza pero te gustaría una alternativa más saludable y con menos calorías? Esta receta de pizza de vegetales con base de quínoa te va a encantar. Queda deliciosa y es muy fácil de hacer usando tu Licuadora Oster®.

### Preparación

min

### Cocido

25 min

### Porciones

4 porciones

## Ingredientes

Aceite en aerosol para engrasar el molde  
1 huevo  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
2 tazas de quínoa  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharada de orégano  
1 cucharadita de ajo en polvo  
¼ de cucharadita de sal  
4 ramitas de romero

## Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y engrasa una bandeja rectangular de aproximadamente 25 cm de diámetro y fórrala con papel para hornear engrasado.
2. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® el huevo, el aceite de oliva extra virgen, la quínoa, el polvo de hornear, ½ cucharada de orégano, el ajo en polvo y licua a velocidad 1 por 30 segundos; con una cuchara, revuelve un poco la mezcla y vuelve a licuar por 20 segundos más.
3. Con las manos húmedas forma una bola y aplánala sobre el molde (debe quedar de unos 3 milímetros de grosor aproximadamente).
4. Llévala al horno por 15 minutos.
5. Mientras tanto coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes para la salsa a excepción del ramito de hierbas, sazón con sal y pimienta y licua a velocidad 1 hasta que se integren todos los ingredientes. Lleva la mezcla a una sartén, agrega el ramito de hierbas y cocina a fuego lento hasta que espese un poco; reserva.
6. Transcurridos los 15 minutos del horno, voltea la masa de pizza y hornea 10 minutos más.
7. Retira del horno y cubre con salsa de tomate, esparce los trozos de queso y cubre con el resto de los ingredientes. Vuelve a hornear hasta que el queso se funda y se dore.



## Pollo en salsa picante de quínoa

¿Tienes una comida especial y te gustaría complacer a tus invitados? Esta receta de pollo en salsa picante de quínoa es ideal. Aunque no tienes que esperar para una ocasión especial para prepararlo, porque es tan fácil de hacer cuando usas tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	30 min	6 porciones

## Ingredientes

- 6 pechugas sin hueso ni piel en mitades
- 1 cucharada de aceite de aguacate y 2 más para la salsa
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de puré de ají amarillo
- 1 taza de leche evaporada
- ½ taza de quínoa cocida
- ¼ de taza de maní tostados, secos y sin sal
- 1 taza de queso fresco rallado
- sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Unta las pechugas de pollo con 1 cucharada de aceite de aguacate, jugo de limón, sazona con sal y pimienta y lleva al horno por aproximadamente 30 minutos o hasta que esté cocinado pero tierno.
  2. En una sartén vierte las otras dos cucharadas de aceite y a fuego medio sofríe la cebolla y el ajo. Incorpora el ají amarillo y cocina 5 minutos más. Retira del fuego y lleva la mezcla al vaso de tu Licuadora Oster® junto con la leche, la quínoa y el maní; gira la perilla a velocidad 1 y licua hasta obtener una consistencia cremosa.
  3. Vuelve a poner la mezcla en la sartén, incorpora el queso y cocina a fuego lento revolviendo constantemente. Sazona con sal y pimienta.
  4. Sirve las pechugas bañadas en la salsa bien caliente.
-





## Pastel de quínoa y chocolate

¡Nada como un delicioso pastel de chocolate! Sobretudo cuando es más saludable. Como este pastel de quínoa y chocolate que preparas en un dos por tres usando tu insustituible Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	1:00 min	10-12

## Ingredientes

4 huevos  
1 taza de azúcar morena  
125 ml de aceite de coco  
1 cucharadita de vainilla  
1 taza de cacao en polvo sin azúcar  
1 cucharada de polvo de hornear  
½ taza de leche de coco  
1 taza de quínoa cocinada

## Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa un molde para pastel de aproximadamente 20 cm de diámetro.
  2. Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® los huevos y el azúcar y licua a velocidad 1 por 20 segundos, sube la velocidad a 2 y licua por 20 segundos más y por último sube a velocidad 3 por 20 segundos. Agrega el aceite de coco, la vainilla, el cacao, el polvo de hornear, la leche y licua a velocidad 1 hasta que todo se integre y obtengas una mezcla homogénea.
  3. Retira la mezcla del vaso y con ayuda de una espátula únela con la quínoa.
  4. Acomoda la mezcla en el molde y llévala al horno por 50 minutos.
  5. Una vez que se complete la cocción, deja reposar el pastel en el horno durante 10 minutos. Retíralo y deja enfriar totalmente antes de desmoldar.
  6. Licúa en tu Licuadora Oster® todos los ingredientes de la cubierta a velocidad 1. Añade mas agua si es necesario. Decora con frambuesas y sirve.
-



## Flan de quínoa

Si estás en busca de una receta de flan sabrosa, saludable y sencilla de preparar, este flan de quínoa es perfecto para ti. Sigue estos pasos y prepáralo sin complicaciones usando tu versátil Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	1:15 min	8 porciones

## Ingredientes

- ¼ de taza de azúcar morena para el caramelo
- 2 cucharadas de agua
- 5 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche (medida en la misma lata de leche condensada)
- ½ taza de quínoa cocida
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 chorrito de ron (opcional)

## Preparación

1. En una cacerola coloca el azúcar con 3 cucharadas de agua, llévalo al fuego y deja que se mezclen el agua y el azúcar revolviendo constantemente para evitar que se queme, hasta que se dore. Con la mezcla aún caliente, espárcela por el molde.
  2. Precalienta el horno a 175 °C
  3. En el vaso de tu Licuadora Oster® coloca todos los demás ingredientes y gira la perilla a velocidad 2 hasta que obtengas una mezcla homogénea.
  4. Vierte la mezcla en el molde y colócalo en una bandeja con un centímetro de agua; hornea a baño maría 1 hora y 15 minutos. Déjalo enfriar y llévalo a la nevera por 2 horas mínimo. Sirve y decora con las fresas y los arándanos azules.
-



## Batido de quínoa, avena y miel

Este batido de quínoa, avena y miel está repleto de nutrientes y es bajo en calorías. Ideal para comenzar tu día con la energía necesaria. Y lo mejor es que es muy fácil de preparar en tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 porciones

## Ingredientes

½ taza de quínoa  
¼ de taza de avena  
2 tazas de la leche de coco  
Miel al gusto  
1 taza de hielo  
Canela en polvo

## Preparación

1. Vierte todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® a excepción de la canela y gira la perilla a velocidad 1 hasta que observes una consistencia suave y cremosa.
  2. Apaga la Licuadora Oster® dejando la perilla en posición de apagado, hacia la derecha.
  3. Añade el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 por 2 o 3 segundos y apaga.
  4. Sirve este delicioso batido espolvoreando la canela por encima.
-



## Crema de aguacate y brócoli

Esta crema de aguacate y brócoli es deliciosa. Aquí te decimos cómo hacerla siguiendo estos sencillos pasos y usando tu espectacular Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	4 porciones

## Ingredientes

400 g de brócoli  
1 aguacate maduro y firme  
¼ de taza de jugo de limón  
1 diente de ajo  
2 tazas de caldo de vegetales  
Queso feta desmenuzado a gusto para espolvorear por encima  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Calienta agua en una cacerola; cuando empiece a hervir bájala del fuego y añade el brócoli, déjalo allí por 20 segundos y luego con ayuda de un colador escurre el agua y reserva el brócoli.
  2. Parte el aguacate por la mitad y extrae la semilla. Con ayuda de una cuchara sepáralo de la cascara y llévalo al vaso de tu Licuadora Oster® junto con el jugo de limón, el ajo y el caldo, el brócoli y sazón con sal y pimienta al gusto. Gira la perilla a velocidad 1 y licua hasta que se integre los ingredientes.
  3. Vierte la crema en una sartén y calienta. Sirve y espolvorea el queso por encima.
-





## Quinoto de aguacate

Complace hasta el paladar más exigente con esta deliciosa receta de quinoto de aguacate. Un plato muy fácil de preparar utilizando tu Licuadora Oster® y que te dejará como todo un chef delante de tus comensales.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	4 porciones

## Ingredientes

1 aguacate hass  
2 cucharadas de yogurt natural sin endulzar  
1 cucharadita de ajo en polvo  
Jugo de medio limón  
2 tazas de quínoa cocinada  
½ taza de queso parmesano rallado  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® el aguacate partido en trozos, el yogurt, el ajo y el jugo de limón, ¼ de taza de queso parmesano (reserva el otro ¼ de taza) y licua a velocidad 2 hasta que se integren todos los ingredientes y observes una mezcla cremosa.
  2. Vierte la mezcla sobre la quínoa bien caliente y suavemente con movimientos envolventes imprégna toda de esta salsa. Espolvorea el queso por encima y sirve.
-



## Dip de aguacate y semillas de calabaza

Deleita el paladar de los tuyos con este delicioso dip de aguacate y semillas de calabaza. Puedes acompañarlo con unas galletitas saladas o con vegetales. No te olvides de mezclar todos los ingredientes con tu excelente Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	1 taza

## Ingredientes

- 4 cucharadas de semillas de calabaza
- 1 dientes de ajo
- 1 aguacate hass maduro
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Pimienta de cayena para decorar (opcional)

## Preparación

1. Hornea las semillas de calabaza a 200 °C hasta que estén crujientes y doraditas. Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® las semillas de calabaza (deja algunas para decorar) y el ajo y con la perilla en posición de apagado a la izquierda, gira a velocidad 1 durante 2 segundos y vuelve a girar a posición de apagado; repite este proceso una vez más.
  2. Añade el aguacate, el jugo de limón, el orégano, la albahaca, el aceite y el agua. Gira la perilla a velocidad 2 y mezcla hasta que todo se integre.
  3. Sirve en el recipiente de tu preferencia y decora con las semillas. Acompaña con galletas o trozos de vegetales como zanahorias o pepinos.
-



## Smoothie de aguacate y fresas

Sácale provecho a tu estupenda Licuadora Oster® preparando un sin fin de recetas saludables y deliciosas. Como este smoothie de aguacate y fresas que a todos les va a fascinar.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 aguacate hass
- 180 g de fresas costadas por el medio
- 1 cucharada de miel o el endulzante de tu preferencia

## Preparación

1. Vierte todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® y gira la perilla a velocidad 1, poco a poco incrementa la velocidad hasta llegar a 3; apaga la Licuadora Oster® hacia la derecha. Vierte el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 por 4 segundos.
  2. Sirve y disfruta inmediatamente.
-



## Helado de aguacate y coco

Nada mejor para esos días calurosos que un rico helado. Y esta versión saludable de helado de aguacate y coco se va a convertir en el preferido de todos una vez que lo prueben. Hazlo fácil y rápidamente usando tu conveniente Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	6 porciones

## Ingredientes

2 tazas de pulpa de aguacate  
2 cucharadas de jugo de limón  
½ taza de crema de coco  
¼ taza de leche de coco  
1 cucharada de azúcar de coco  
¼ de taza de coco rallado

## Preparación

1. Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes y licua a velocidad 1 por 5 segundos, sube a velocidad 2 por 5 segundos más y luego a 3 por otros 5 segundos; gira la perilla poco a poco a velocidad 2, 1 y apaga. La mezcla debe quedar homogénea y cremosa.
  2. Lleva el helado al congelador por 4 horas por lo menos. Retira del congelador 15 minutos antes de servir. Coloca en las mitades de los cocos y sirve el mismo día.
-





## Chuletas de cerdo en salsa de cacao y vinagre balsámico

La Licuadora Oster® es sencillamente irremplazable a la hora de crear infinidad de recetas de manera fácil, más saludable y rápido. Un ejemplo de ello son estas deliciosas chuletas de cerdo en salsa de cacao y vinagre balsámico. ¡Te van a fascinar!

Preparación	Cocido	Porciones
5 min	30 min	6 porciones

### Ingredientes

- 6 chuletas de cerdo
- 3 cucharadas de finas hierbas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 150 g de cebolla blanca partida en trozos
- 100 g de cacao
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de azúcar morena
- 1 taza de vinagre balsámico

### Preparación

1. Sazona las chuletas con las hierbas, la sal y la pimienta y séllalas en una sartén, con 1 cucharada de aceite de aguacate bien caliente, durante 5 minutos a cada lado y reserva.
  2. Coloca en la Licuadora Oster® la otra cucharada de aceite, la cebolla, el cacao, el ajo, el azúcar, el vinagre y licua a velocidad 2 hasta que obtengas una salsa con textura homogénea.
  3. Precalienta el horno a 200 °C.
  4. Coloca la salsa a una olla antiadherente y cocínala a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos sin dejar de revolver, agrega más sal y pimienta si es necesario.
  5. Vierte la mitad de la salsa sobre las chuletas y llévalas al horno por 15 minutos.
  6. El resto de la salsa llévala a la mesa caliente y sírvela junto a las chuletas.
-



## Dip de cacao, queso y chiles

Sorprende a los tuyos con este delicioso dip de cacao, queso y chiles. Queda espectacular y es tan fácil de preparar usando tu Licuadora Oster®. Aquí te dejamos los ingredientes y la preparación.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	1 taza

## Ingredientes

¼ de taza de crema de leche

1 chile habanero o el de tu preferencia, sin semillas y partido en trozos

1 cucharada de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de cacao

½ taza de queso crema a temperatura ambiente

Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Vierte en el vaso de la Licuadora Oster® la crema de leche, el chile y licua a velocidad 1 por 5 segundos; aumenta la velocidad a 2 por 5 segundos más; añade el vinagre, el cacao y el queso crema, sazona con sal y pimienta y licua subiendo poco a poco la velocidad hasta llegar a 3 y regresando poco a poco a velocidad 1 hasta que obtengas una crema suave.

2. Este delicioso dip podrás usarlo como un entrante acompañado de chips o como aderezo para carnes, pollo o salsa para tacos.

---



## Batido de cacao y frutos rojos

Este sabroso batido de cacao y frutos rojos es una excelente opción para el desayuno o la merienda por su alto contenido de vitaminas. Usa la Licuadora Oster® a la hora de prepararlo.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 vasos

## Ingredientes

- 1 cucharada de cacao en polvo
- 150 g de frambuesas
- 100 g de moras
- 50 gr de fresas
- 2 cucharada de azúcar de coco o el azúcar de tu preferencia
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de hielo

## Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de tu Licuadora Oster® y licua a velocidad 1 por 5 segundos, aumenta a velocidad 2, espera a que todos los ingredientes se integren y sirve inmediatamente.
  2. Excelente para iniciar la mañana con nutrientes y buena energía.
-



## Pastel de cacao y nueces

Si disfrutas la repostería y piensas que tienes que limitarte porque eres vegano, esta versión de pastel de cacao y nueces te va a encantar. ¿Y lo mejor? Que lo prepares en un dos por tres usando tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	50 min	10 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de mantequilla clarificada
- 1 ½ taza de azúcar de coco
- 1 taza de yogurt natural sin dulce
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 ½ tazas de harina de almendra
- ½ taza de cacao en polvo y 2 cucharadas más
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de nueces picadas gruesamente

## Preparación

1. En un recipiente cierne la harina con los ¾ de taza de cacao y el polvo para hornear y reserva.
  2. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde redondo de aproximadamente 20 cm de diámetro.
  3. Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® la mantequilla y el azúcar y licua a velocidad 1 hasta obtener una mezcla cremosa.
-





## Muffins de cacao con cubierta de cacao y queso

Complace a toda tu familia con estos deliciosos muffins de cacao con cubierta de cacao y queso. ¡Por seguro se van a acabar en un momento! Hazlos aprovechando la conveniencia de tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	25 min	12 muffins

### Ingredientes

- 3 huevos
- 1 taza de azúcar de coco
- ½ taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina de almendras
- ¾ taza de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

### Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para muffins. Une la harina, el cacao, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y ciérnelos; reserva.
  2. Lleva al vaso de tu Licuadora Oster® los huevos, la mantequilla, el extracto de vainilla y licua a velocidad 1 hasta que se mezclen completamente. Saca del vaso y con ayuda de una espátula mezcla con los ingredientes secos.
  3. Coloca la mezcla en el molde de muffins, solo llenando las ¾ partes de cada uno y lleva al horno por 25 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Déjalos enfriar.
  4. Licúa en tu Licuadora Oster® todos los ingredientes de la cubierta a velocidad 1. Añade mas agua si es necesario. Decora y sirve.
-



## Salmón con aderezo de açai

Mira esta sabrosa y saludable receta de salmón con aderezo de açai. Aquí te dejamos los ingredientes y cómo hacerla paso a paso usando tu Licuadora cOster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	15 min	6 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de pulpa de açai
- ¼ taza de queso ricota
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 6 filetes de salmón sin piel
- Sal de mar al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

## Preparación

1. Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes a excepción del salmón.
  2. Licua a velocidad 2 hasta que se forme una crema homogénea.
  3. Precalienta el horno a 200 °C
  4. Sazona el salmón con la sal de mar y pimienta negra y con ayuda de una brocha esparce un poco de la salsa de açai por encima, reserva el resto de la salsa.
  5. Lleva el salmón al horno por 15 minutos. Mientras tanto calienta la salsa que reservaste.
  6. Sirve el salmón acompañado de una rica ensalada de vegetales frescos y lleva la salsa a la mesa para que cada comensal vierta la cantidad que desee.
-



## Crema de açai con queso gratinado

Esta crema de açai con queso gratinado es una exquisitez y como si fuera poco muy sencilla de preparar. Sólo necesitas seguir estos pasos y sacarle provecho a tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 tazas

## Ingredientes

- 1 taza de pulpa de açai
- 1 taza de queso mascarpone
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de queso mozzarella
- ¼ de taza de queso parmesano

## Preparación

- Lleva el açai, el queso mascarpone, la miel y ¼ de taza de queso mozzarella (reserva el otro ¼ ) a la Licuadora Oster® a velocidad 1 y sube poco a poco la velocidad hasta llegar a 3 y observes una textura cremosa (verás unas pintas blancas, estas son normales por los quesos).
  - Precalienta el horno a 200°C.  
Mezcla el ¼ de queso parmesano con el ¼ de queso mozzarella que reservaste.
  - Coloca la crema en un recipiente refractario donde quepan aproximadamente 2 tazas y espolvorea la mezcla de quesos por encima. Lleva al horno hasta que el queso se gratine y este doradito. Sírvelo caliente y acompañado de galletas.
-



## Mouse de açaí

¡Este mouse de açaí es tan rico! ¿Te animas a prepararlo? Aquí te decimos cómo usando tu Licuadora Oster®. Por seguro te va a fascinar.

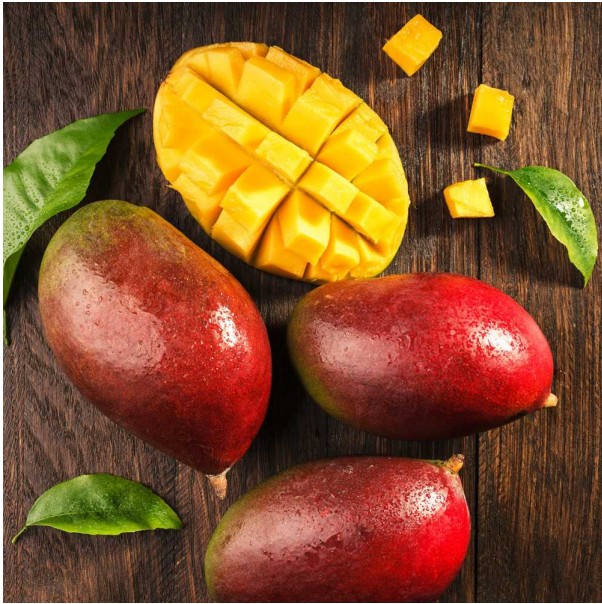
Preparación	Cocido	Porciones
min	min	8-10 porciones

## Ingredientes

1 taza de pulpa de açaí  
200 ml de crema de leche  
½ taza de leche condensada  
2 cucharada de gelatina  
½ taza de agua tibia

## Preparación

1. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® todos los ingredientes menos la gelatina y licua a velocidad 1 hasta obtener una crema homogénea.
  2. Disuelve la gelatina en ½ taza de agua tibia e incorpora la crema; aumenta la velocidad a 2 y licua 10 segundos más.
  3. Lleva a la nevera por 2 horas por lo menos o hasta que haya tomado consistencia. Luego incorpora la granola y decora con los frutos silvestres
-



## Cupcake de açai y mango

Esta rica y sencilla receta de cupcake de açai y mango es ideal para disfrutarla a la hora del desayuno o la merienda con toda la familia. Te recomendamos que uses tu LicuadoraOster® para mezclar los ingredientes fácilmente.

### Preparación

min

### Cocido

45 min

### Porciones

12 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- ¾ taza de azúcar de coco
- ¼ de taza de aceite de coco
- 1 banana madura
- 1 taza de pulpa de açai
- 200 g de mango
- 1 cucharada de leche condensada
- 1 cucharadas de aceite de coco

## Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para cupcakes.
2. Cierne las harinas con el polvo para hornear y reserva.
3. Licua a velocidad 1 los huevos junto con el azúcar; incrementa la velocidad a 2 y añade el aceite de coco y la banana. Con la Licuadora Oster® en movimiento, por el orificio de la tapa agrega las harinas poco a poco e incrementa la velocidad a 3 hasta que todo se una y observes una mezcla homogénea.
4. Vierte la mezcla en los moldes y lleva al horno por 35 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Apaga el horno y deja los muffins adentro por 10 minutos más.
5. Mientras tanto coloca en el vaso de la Licuadora Oster® el mango y añade la leche condensada y el aceite de coco y licua a velocidad 1 hasta que se integren los ingredientes y veas una mezcla cremosa y suave. 6. Refrigera la crema mientras los muffins salen del horno y se enfrían. Una vez fríos cubre con la crema de mango.





## Bol de açai

Si te provoca desayunar o merendar un sabroso y nutritivo bol de açai, aquí te dejamos esta deliciosa receta que tiene muy pocas calorías. Hazlo usando tu conveniente Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	2 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de pulpa de açai
- 1 taza de arándanos azules
- ½ banana
- ½ taza de leche de coco
- ½ taza de hielo

## Preparación

1. Lleva todos los ingredientes al vaso de la Licuadora Oster® y licua a velocidad 1; poco a poco pasa a velocidad 2 y termina en velocidad 3. Apaga girando la perilla hacia la derecha. Agrega el hielo y gira la perilla a la izquierda a velocidad 3 hasta que observes que el hielo se ha triturado.
  2. Sírvelo y decóralo con frutas. Disfruta en el momento bien frío.
-



## Granola de nueces, frutas deshidratadas y cacao

Esta granola de nueces, frutas deshidratadas y cacao es una excelente opción a la hora del desayuno o la merienda. Prepárala de la manera más sencilla posible usando tu conveniente Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	15 min	370 g aproximadamente

## Ingredientes

¼ de taza de los siguientes frutos secos: nueces de castilla, nueces pecanas, anacardos, almendras y macadamias

Dátiles

Uvas pasa negras o de corintos

Uvas pasas rubias

½ taza de avena en hojuela

1 cucharada de cacao en polvo

## Preparación

1. Forra una bandeja con papel de hornear.

Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las nueces de castilla y las pecanas y gira la perilla a velocidad 1 por 2 segundos, apaga y vuelve a activar por otros 2 segundos. Saca del vaso y reserva.

2. Has el mismo proceso anterior con los anacardos, las almendras y las macadamias pero solo una vez. Combínalas con las nueces.

Precalienta el horno a 180 °C.

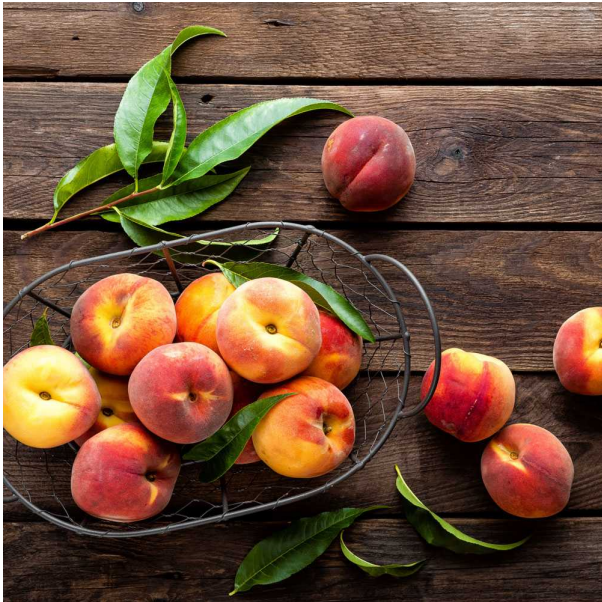
3. Lleva al vaso de la Licuadora Oster® los dátiles y gira la perilla a velocidad 1 por un segundo. Realiza esto 3 veces mas. Únelos a los frutos secos y con las manos forma pequeñas bolitas de los dátiles impregnados con los frutos secos.

4. Agrega la avena y las uvas pasas, espolvorea el cacao y mezcla.

5. Coloca todo en la bandeja y lleva al horno por 15 minutos.

6. Disfruta de esta deliciosa y nutritiva granola en las mañanas, sola o con tu leche o bebida favorita.

---



## Melocotones al horno rellenos de nueces

¿Quién se puede resistir a esta exquisita receta de melocotones al horno rellenos de nueces? Por seguro todos van a quedar impresionados con este postre, que puedes hacer fácilmente usando tu Licuadora Oster®.

Preparación	Cocido	Porciones
min	10 min	4 porciones

## Ingredientes

2 melocotones partidos por el medio y sin semilla

¼ de taza de los siguientes frutos secos: anacardos (mery o marañón), nueces de castilla, pecanas y macadamia

1 cucharadas de uvas pasas rubias

2 cucharada de azúcar morena

1 cucharada de ron

## Preparación

1. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® los anacardos, las nueces de castilla, las pecanas y las macadamias y lleva la perilla a velocidad 1 por 1 segundo; repite este procedimiento 3 veces más o hasta que veas que los los frutos secos han quedado triturados.

2. Precalienta el horno a 200 °C.

Lleva todo a un recipiente y mezcla con el azúcar y el ron.

3. Rellena cada orificio de los melocotones con las nueces y lleva al horno durante 10 minutos o hasta que veas que el relleno está ligeramente dorado.

4. Acompaña estos melocotones con una deliciosa bola de helado de vainilla.

---



## Dip de anacardos y jalapeños

Nada como tu Licuadora Oster® para preparar un sin fin de deliciosas recetas ¡no hay límites! Como con este dip de anacardos y jalapeños que queda delicioso.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	1 taza

## Ingredientes

- 1 jalapeño sin semillas
- ¼ de cucharadita de aceite de aguacate
- 1 taza de anacardos
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Vierte en una cacerola el aceite de aguacate. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® los anacardos y lleva la perilla a velocidad 1 hasta que veas que se han triturado y tomen la apariencia de la miga de pan.
  2. Agrega el jalapeño, el agua, el orégano y la sal y pimienta al gusto. Licua nuevamente a velocidad 1 hasta que todo se integre y tenga consistencia cremosa.
  3. Este dip podrás servirlo como entrante, acompañado de galletas o vegetales, pero también es delicioso para carnes, pollo o pescados.
  4. A los anacardos le han dado muchos nombres, como cajú en Brasil , castañas de cajú en Argentina, marañón en Perú, Colombia y Guatemala, nuez de la india en México y merey en Venezuela.
-



## Muffins de nueces y pasas

¿Te encantan los muffins pero te parecen complicados de preparar? No cuando usas tu Licuadora Oster® y sigues esta deliciosa receta de muffins de nueces y pasas que aquí te dejamos para que te des gusto.

Preparación	Cocido	Porciones
min	25 min	12 muffins

## Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 2 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada recién molida
- 1 taza de azúcar de coco
- 2 huevos
- ¼ taza de aceite de coco
- ¾ de taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ de taza de nueces picadas
- ½ taza de uvas pasas

## Preparación

1. Mezcla la harina, el polvo de hornear, la sal, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la mitad de las nueces y reserva.
  2. Precalienta el horno a 180 °C.
  3. Vierte en el vaso de tu Licuadora Oster® el azúcar y los huevos y licua a velocidad 2 hasta que todo se integre. Agrega el aceite y el extracto de vainilla, la otra mitad de las nueces y vuelve a licuar a velocidad 1.
  4. Retira la mezcla del vaso y con ayuda de una espátula mezcla con los ingredientes secos y agrega las uvas pasas.
  5. Lleva al horno por 25 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
-





## Dip de macadamia, ajo y hierbas

Enciende tu inigualable Licuadora Oster® y prepárate para disfrutar de este exquisito dip de macadamia, ajo y hierbas. ¡Te va a fascinar! Y a los tuyos también.

Preparación	Cocido	Porciones
min	min	1 taza

## Ingredientes

- 1 taza de macadamias remojadas en agua 2 horas antes
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de chalote
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cebollín finamente picada
- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto:
- 4 rábanos cortados en rodajas finas
- 10 zanahorias pequeñas
- 10 endivias
- 4 bastones de apio cortados en tercios

## Preparación

1. Coloca en el vaso de tu Licuadora Oster® las macadamias, el jugo de limón, el agua, el chalote, el ajo, el eneldo, el perejil, el cebollín y sal y pimienta al gusto. Licua a velocidad 1 hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
  2. Agrega más sal y pimienta si es necesario y sirve acompañado de los vegetales.
-