

LIBRO DE COCINA

LICUADORA



SALSA DE TOMATE



HOLSTEIN[®]
HOUSEWARES 

www.holsteinhousewares.com

INGREDIENTES

- 4-5 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- Especias al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta los tomates en trozos y pica la cebolla y el ajo.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Agrega la cebolla y el ajo y cocínalos hasta que estén dorados.
4. Añade los tomates, la sal, el azúcar y las especias.
5. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente.
6. Transfiere la mezcla a la licuadora y mezcla hasta obtener una salsa suave.

BATIDO DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 taza de fresas
- 1/2 taza de piña en trozos
- 1/2 taza de mango en trozos
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Sirve y disfruta

HOLSTEIN[®]
HOUSEWARES 

www.holsteinhousewares.com

SMOOTHIE VERDE



INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 taza de piña en trozos
- 1 plátano maduro
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

HOLSTEIN[®]
HOUSEWARES 

www.holsteinhousewares.com

CREMA DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza asada
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Especias (opcional: canela, nuez moscada, jengibre)

PREPARACIÓN

1. En una olla, saltea la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Agrega la calabaza asada, el caldo de verduras, la sal, la pimienta y las especias.
3. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos.
4. Transfiere la mezcla a la licuadora y licúa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.
5. Vuelve a calentar la crema si es necesario y sirve caliente.



MATEQUILLA DE MANI



www.holsteinhousewares.com

INGREDIENTES

- 2 tazas de cacahuets tostados
- 1-2 cucharadas de aceite de girasol (opcional)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Coloca los cacahuets en la licuadora y comienza a mezclar a velocidad baja.
2. A medida que los cacahuets se deshacen, aumenta la velocidad y continúa mezclando hasta obtener una consistencia suave.
3. Si deseas una textura más suave, agrega aceite de girasol y miel y mezcla nuevamente.
4. Agrega una pizca de sal y mezcla para combinar.
5. Transfiere la mantequilla de maní a un frasco hermético y guárdala en el refrigerador.



¡Los mejores **RECUERDOS** comienzan en la **COCINA!**