



La cocina de verano con Mi Thermomix.

Es para mí un orgullo inaugurar una nueva "aventura" que después de muchos meses ya puede ver la luz: el primer newsletter que se lanza en España con recetas, noticias de Thermomix, trucos, consejos... que se puede descargar, imprimir y guardar. Cada estación del año, MiThermomix.com publicará el newsletter. En este primer número damos cobertura, sobre todo, a las recetas de verano.

Si bien, en MiThermomix ya habrá podido encontrar diferentes recetas de verano, ahora puede acceder a recetas exclusivas, creadas este año y que acaban de salir del "laboratorio" de Thermomix. Es interesante destacar algunas recetas, entre las que destaca el zumo multivitaminas o el dip de langosta.

También podrá disfrutar de trucos y consejos en la sección "al detalle" y de una receta especial (en el margen derecho de esta misma página). En este número también encontrará la receta para crear batidos y le recordaremos la promoción especial para bodas que tiene en exclusiva MiThermomix.

Como siempre, esperamos que los contenidos que encuentre sean de su agrado y que disfrute como siempre de su Thermomix. Y no dude en escribirme si tiene cualquier duda en cuanto al funcionamiento de su Thermomix o de la elaboración de cualquier receta.

Abby Luque



Panaché de verduras

Ingredientes:

- 150 gr. de aceite.
- 250 gr. de patatas troceadas en cuadraditos.
- 200 gr. de alcachofas congeladas, cortadas en cuartos.
- 150 gr. de judías verdes congeladas.
- 150 gr. de calabacines sin pelar troceados y en cuadraditos.
- 200 gr. de champiñones fileteados no muy finos.
- 150 gr. de espinacas congeladas.
- 150 gr. de coliflor congelada.
- 2 caldito o sal y pimienta al gusto.
- 250 gr. de guisantes pequeños congelados.

Preparación:

* Deje descongelar las verduras. Ponga la mariposa en las cuchillas, eche el aceite en el vaso y programe 4 minutos, temperatura varoma, vel. 2.

* Programe 15 minutos, temperatura varoma, vel. 1, y vaya añadiendo las verduras, excepto los guisantes, a través del bocal, a medida que vaya bajando con el calor.

* Cuando falten 3 minutos para acabar, añada los guisantes por el bocal. Rectifique la sazón, deje reposar dentro del vaso sin bajarlo de la máquina hasta que deje de hervir y sirva.



**Mi
Thermomix**

Abigail Luque García
C/ Totana, 52
28033 MADRID

Teléfono: 620 89 94 75
Fax: 91 381 52 59
E-mail: al@mithermomix.com

Las recetas que encontrará en esta publicación son muy fáciles de hacer. Si tiene alguna duda o quiere colaborar, envíenos un e-mail.

www.mithermomix.com

La Salud En El Verano!



Un factor a tener muy en cuenta en el verano es la alimentación, y por ello recopilamos dos informaciones muy interesantes: una lista de alimentos imprescindibles en una dieta de verano y 10 alimentos antioxidantes. Si añade estos alimentos a su dieta, su salud se lo agradecerá.

Los alimentos del verano

La piel es la parte del cuerpo que más sufre en verano, por lo que la dieta debe cuidarse para mantenerla en buen estado. A continuación se detallan aquellos alimentos que pueden resultar más beneficiosos:

- **El aceite de oliva virgen extra.** El aceite es rico en provitamina A y vitamina E. Destaca la vitamina E que tiene poderes antioxidantes y previene el envejecimiento prematuro.

- **Los lácteos.** Contienen un alto porcentaje de vitamina A, que protege la piel ante la exposición solar. Si habitualmente se ingieren lácteos desnatados, es interesante optar por alimentos que estén enriquecidos con esta vitamina.

- **Alimentos ricos en proteínas.** El pescado blanco, el marisco, el pescado azul, las aves, los huevos o las carnes magras siempre serán recomendables debido a que aportan grasas, pero lo hacen de forma moderada.

- **La lecitina de soja y el germen de trigo.** Estos dos alimentos son fuentes de vitaminas del grupo B y E, siendo muy beneficiosos para la piel.

- **Las frutas.** Las habituales del verano (melocotón, kiwi, albaricoque, kiwi, frambuesa, fresa, zanahoria...) son indispensables para mantener la piel en perfectos estado por su aportación de vitamina C y provitamina A. Estas frutas son las encargadas de reforzar los tejidos.

- **Las verduras.** Aquellas que proporcionan vitamina C son las más interesantes (tomate, pimiento, col, calabaza, berro...). Es interesante señalar que al cocerse estas verduras, se reduce el contenido de esta vitamina.



10 alimentos antioxidantes

1. Fresas y bayas.

Son ricas en flavonoides, vitamina C, ácido fólico, potasio, hierro y fibra. Tienen una poderosa acción antioxidante preventiva del envejecimiento, enfermedades coronarias, cáncer...

2. Tomate.

El licopeno, vitamina C y betacaroteno lo convierten en aliado para prevenir el cáncer (sobre todo de próstata), dolencias degenerativas y cardíacas.

3. Uva.

Abundante en vitamina A y bioflavonoides, es eficaz en la prevención del cáncer y dolencias cardiovasculares. En las uvas pasas, extracto de semilla de uva y aceite de uva el contenido en antioxidantes es mayor.

4. Ajo y cebolla.

Poseen flavonoides, vitaminas del grupo B y minerales. Ayudan a bloquear la oxidación del colesterol LDL (colesterol denominado "malo"), causante de la arteriosclerosis.

5. Té.

Las infusiones realizadas a partir de hojas de té son ricas en polifenoles y manganeso, sustancias químicas responsables de su actividad antioxidante. Éstos le confieren la propiedad de actuar contra los radicales libres.

6. Crucíferas.

Col, brécol, coliflor, coles de Bruselas y nabos aportan indoles y otras sustancias de reconocido efecto anticancerígeno. Son ricas en provitamina A y vitamina C (grandes antioxidantes), ácido fólico, calcio y hierro.

7. Espinacas.

Esta verdura, como muchas otras de hoja verde, es una buena fuente de antioxidantes naturales: vitamina C y E. Asimismo, la espinaca es rica en luteína, un pigmento de importantes propiedades antioxidantes.

8. Zanahoria.

Se trata de una saludable hortaliza que contiene una gran riqueza vitamínica, en especial de betacaroteno, precursor de la vitamina A, con marcado carácter antioxidante. Al igual que el selenio y la vitamina E, que también posee en su composición.

9. Frutos secos.

Son abundantes en vitamina E, selenio y elementos fitoquímicos con propiedades antioxidantes. Sólo con un puñado de frutos secos al día (nueces, avellanas, almendras...) obtenemos muchos beneficios.

10. Cítricos.

Naranjas, pomelos y limones proporcionan, sobre todo, vitamina C y flavonoides, que neutralizan la acción de los radicales libre y protegen nuestras células del envejecimiento. Además, se trata de potentes depurativos del organismo.

Fondos de pantalla gratis

¿Está aburrido o aburrída de su fondo de pantalla? MiThermomix le ofrece de forma totalmente gratuita fondos de pantalla para su ordenador. Descargue su fondo de pantalla en www.mithermomix.com.



La Cocina Del Verano!



MiThermomix.com ya ha presentado su guía para el verano con recetas frescas, consejos y las ventajas de Thermomix en las cocinas de esta estación. No obstante, usted como cliente de MiThermomix tiene acceso a recetas especiales, creadas este año para que disfrute de la cocina con recetas frescas y muy fáciles de hacer: desde leche merengada a un riquísimo zumo de multivitaminas.

Dip de Langosta

Ingredientes:

- 1 sobre de crema de langosta (debe estar frío).
- 500 gr. de nata para montar muy fría.
- Un poquito de pimienta de cayena en polvo.

Para servir:

- Mini biscotes o patatas fritas para servir.

Preparación:

* Con la máquina muy fría, ponga la mariposa en las cuchillas, eche todos los ingredientes y móntelos en velocidad 3, estando alerta para que no se pase a mantequilla.

* Échelo en un recipiente pequeño redondo y ponga este en el centro de una bandeja redonda. Ponga alrededor mini biscotes, patatas fritas o crudités. Manténgalo en el frigorífico hasta la hora de servir.

Focaccia de cebolletas

Ingredientes:

Para la masa:

- 100 gr. de leche.
- 100 gr. de agua.
- 50 gr. de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- 30 gr. de levadura prensada.
- 400 gr. de harina.

Para el relleno:

- 100 gr. de aceite.
- 200 gr. de cebolletas frescas.
- 50 gr. de agua.
- 1 cucharadita de sal gorda.

Preparación:

* Vierta los líquidos y la sal en el vaso y programe 1 minuto, 40°, velocidad 2. Añada la levadura y la harina, mezcle unos segundos en velocidad y programe 1 minuto a velocidad espiga.

* Deje reposar la masa en una bolsa de plástico hasta que crezca un poco. A continuación extiéndala en una bandeja de horno bien engrasada con aceite. Reserve.

* Precaliente el horno. Ponga en el vaso todos los ingredientes y trocee 3 segundos en velocidad 3 1/2. Vierta el preparado sobre la masa y presione con la yema de los dedos por toda la superficie. Espolvoree con pimienta recién molida y deje que doble su volumen. Hornee a 220° durante 25 ó 30 minutos.

Zumo multivitaminico

Ingredientes:

- 150 gr. de zanahorias.
- 1 pera conferencia pelada.
- 1 manzana grande roja pelada.
- 2 naranjas de zumo sin piel ni pepitas.
- 2 kiwis.
- 100 gr. de azúcar.
- 8 hielos.
- 500 gr. de agua.
- 300 gr. de hielo aprox.

Preparación:

* Eche las zanahorias en el vaso y programe 5 segundos en vel. 5.

* Añada las frutas con el azúcar y los hielos y programe 30 segundos en velocidad 5 y a continuación 3 minutos en velocidad máxima.

* Incorpore el agua y los hielos y mezcle con la espátula. Vierta el zumo en una jarra de 2 litros y sirva.



Helado rápido

Ingredientes:

- 1 kilo de fresas.
- 4 yogures naturales muy fríos.
- 1/2 limón bien pelado sin parte blanca ni pepitas.
- 200 gr. de azúcar (puede poner más si lo desea).

Preparación:

* Lave las fresas y quíteles el rabito. Séquelas bien y métalas en una bolsa de plástico en el congelador.

* Cuando vaya a preparar el helado, ponga los ingredientes y programe velocidad máxima. Triture bien, ayudándose con la espátula hasta conseguir una crema homogénea (si tiene dificultad, eche un chorrito de leche fría).

* Sirvalo rápidamente.

Leche merengada "súper"

Ingredientes:

- 1 bote de leche condensada grande (740 gr.).
- 2 botes de leche Ideal.
- 500 gr. de leche normal.
- La piel de dos limones grandes (que no estén verdes).
- 3 palos de canela.
- Un pellizco de sal.
- Canela en polvo para servir.

Preparación:

* Ponga la mariposa en las cuchillas. Eche en el vaso la leche condensada, las pieles del limón y los palos de canela, y programe 20 minutos, 100°, velocidad 1 1/2.

* Añada la leche Ideal y la normal, y mezcle 15 segundos en velocidad 1 1/2.

* Cuele parte de esta mezcla y póngala en 3 ó 4 cubiteras para hielos; métalas en el congelador. El resto déjelo en el frigorífico con las pieles de limón y los palos de canela de un día para otro.

* Cuando vaya a servirla, cuele la mezcla que tenemos en el frigorífico y échela en el vaso junto con los cubitos preparados. Ponga la máquina en velocidad máxima y triture todo, ayudándose con la espátula, hasta conseguir una crema homogénea.

* Sirvala espolvoreada con canela y acompañada de unos barquillos.

Sopa fría de melón

Ingredientes:

- 1 melón grande ó 2 melones (Galia o Cantalup) de kilo y medio cada uno.
- Sal al gusto.
- Virutas de jamón serrano y nata líquida para servir.

Preparación:

* Ponga la pulpa del melón en el vaso junto con la sal y triture 3 minutos en velocidad máxima.

* Vierta la mezcla en un recipiente y manténgalo en el frigorífico hasta el momento de servir (tiene que estar muy fría).

* Antes de servirlo, ponga las virutas del jamón entre dos láminas de papel de horno y tuéstelas a horno fuerte durante 10 minutos para que queden crujientes. Después trítúrelas en velocidad 3 1/2 unos segundos.

* Sirva la copa con unas virutas de jamón por encima y un chorrito de nata líquida.

Batidos De Verano

En verano también los batidos son una de las bebidas más socorridas. Si bien el batido de fresa siempre ha sido el más utilizado y el que más se conoce, hay otras recetas igual de interesantes y de exquisitas. Además, en los dos batidos seleccionados se han añadido dos notas: las propiedades y las ventajas de realizar esa receta con Thermomix. Aquí tiene el batido de limón y albaricoque y el batido de plátano.

Batido de limón y albaricoque

Ingredientes:

- 1 tajada de melón.
- 4 albaricoques.
- 1/2 cubilete de azúcar.
- 3/4 de litro de leche.

Preparación:

- * Hacer el azúcar glass en velocidad 9. Añadir el melón pelado y los albaricoques pelados y sin hueso. Triturar en velocidad 5.
- * Añadir la leche y mezclar con velocidad 5-7-9.

Propiedades:

Muy apropiado contra el estreñimiento.

Ventajas de Thermomix:

Rapidez y ahorro ya que se puede hacer el batido con frutas que por su aspecto no se pueden sacar a la mesa.



Batido de plátano

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 2 plátanos maduros.
- 2 cubiletes de azúcar.

Preparación:

- * Hacer el azúcar glass en velocidad 9.
- * Añadir los plátanos y batir en velocidad 5-7-9.
- * Añadir la leche y batir en velocidad 4.
- * Servir muy frío.

Propiedades:

Es un batido rico en calorías, muy apropiado como reconstituyente.

Ventajas de Thermomix:

Rapidez y comodidad.



Compre su Thermomix, regálole el día de la boda y cuando los novios vuelvan de su luna de miel, recibirán una completa demostración de su funcionamiento. Y con todas las ventajas de MiThermomix:

- Entrega en 24/48 horas.
- Portes incluidos.
- Cómoda financiación.
- Acceso a la zona de clientes.
- Una promoción exclusiva.

Si desea ampliar esta promoción visite:
www.mithermomix.com/boda

Su regalo de boda

De lo + curioso...



Para conseguir que el roscón de reyes suba antes, se puede colocar la masa encima de una manta eléctrica a la temperatura más baja (1 ó 2 del programador).

Mi Thermomix

Abigail Luque García
C/ Totana, 52
28033 MADRID

Teléfono: 620 89 94 75
Fax: 91 381 52 59
E-mail: al@mithermomix.com

Al Detalle

Cómo secar bien el vaso del Thermomix.

Hay ocasiones en las que es necesario que el vaso del Thermomix esté completamente seco: para triturar almendras, rallar pan duro o preparar azúcar glas. Si el vaso tuviera algo de agua, es posible que la elaboración de estos alimentos no quede tan bien.

Después de haber secado el interior del vaso con un paño, hay que cerrar la máquina, y en vacío, pulsar el botón turbo tres o cuatro veces. A continuación hay que parar la máquina y secar las gotas que han aparecido dentro del vaso (son las que están en las cuchillas y que no se han podido secar cómodamente antes) con el mismo trapo. Una vez seco el vaso de esta forma, podrá introducir el alimento que quiera con la total certeza de que no hay agua dentro del vaso.

