




# Aer™ Disc Container

*Master four classic culinary techniques in minutes  
Muddle | Whip | Foam | Emulsify*









# Meet the Aer™

*The Aer disc container is a completely new class of kitchen tool that gives home cooks the ability to fine-tune delicate blends like emulsions, culinary foams, whipped creams, juice, muddled cocktails, and more.*

*Get handcrafted-quality results faster, easier, and with less mess than traditional methods.*

## Aer Disc

The Aer disc container's incredible speed and versatility are made possible by a deceptively simple innovation: the patent-pending Aer disc. Liquid ingredients are pulled through small holes in the spinning disc, aerating and emulsifying them, while firmer ingredients like ice, fruit, and herbs are agitated but not puréed.

## More to Explore

Visit [vitamix.com/aer-recipes](https://www.vitamix.com/aer-recipes) for additional recipes and videos. With the right tools and a little imagination, there's no limit to what you can make.

## Perfectly Precise Textures

The Aer disc container excels at producing consistently creamy emulsions, light culinary foams, and stiff whipped creams. Add fresh fruit, veggies, or herbs to the mixture, and the Aer disc will partially crush the ingredients, adding additional texture and bursts of flavor.

## Let's Connect

We're always discovering new, delicious uses for the Aer disc container. Follow us on social media for daily inspiration, and share your creations using **#Vitamix**.



## *Effortless Entertaining*

*Your guests will ask how you did it. How did you muddle four mojitos in under a minute? Are there fresh, crushed berries in the whipped cream? When did you learn to make a perfect hollandaise?*

*What you tell them is up to you.*

# Muddle

Extract juice from fruit and essential oils from herbs without puréeing. Chill drinks without crushing the ice.



## Mojito

Preparation: 5 minutes

Total Time: 6 minutes

Yield (Single): 1 (16-ounce) (480 ml) cocktail

Yield (Multiple): 4 (16 ounce) (480 ml) cocktails

### Single Drink

1 ½ cups (195 g) ice cubes

10-12 fresh mint leaves,  
additional for garnish

2 ounces (60 ml) simple syrup

2 ounces (60 ml) fresh lime juice

2 ounces (60 ml) white rum

2 ounces (60 ml) club soda

### Multiple Batch

6 cups (780 g) ice cubes

40-48 fresh mint leaves,  
additional for garnish

8 ounces (240 ml) simple syrup

8 ounces (240 ml) fresh lime juice

8 ounces (240 ml) white rum

8 ounces (240 ml) club soda

### Instructions

Place ice in a highball glass(es) and set aside. Place mint, simple syrup, lime juice, and rum into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to Variable 6, and run for 45 seconds. For a single serving, pour into the highball glass. For multiple servings, strain the whole batch and pour evenly into each highball glass. Top with club soda and garnish with mint.

### Amount Per Serving:

Calories 370, Calories from Fat 0, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 20 mg, Total Carbohydrate 34 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 30 g, Protein 0 g



*The juice of each lemon slice will be extracted, leaving the rind fully intact. Strawberries can be omitted or substituted with a berry of your choice.*



## *Strawberry Lemonade*

*Preparation: 5 minutes / Total Time: 6 minutes*

*Yield: 3 ½ cups (850 ml) / Serves: 2*

1 ½ cups (350 ml) cold water

1 lemon, ends trimmed and removed, remainder cut into 4 equal slices (about ½ inch [13 mm] thick each)

2 fresh strawberries, hulled and quartered (85 g)

¼ cup (55 g) granulated sugar or sweetener of choice

2 cups (260 g) ice cubes, plus additional as needed for serving

### *Instructions*

Place ingredients into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, increase to its highest speed, and run for 30 to 45 seconds. Serve with extra ice if desired.

#### **Amount Per Serving:**

Calories 130, Calories from Fat 0, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 10 mg, Total Carbohydrate 34 g, Dietary Fiber 2 g, Sugars 30 g, Protein 1 g



# Emulsify

Make complex, time-consuming sauces, spreads, dips, and dressings in minutes – no whisking required.

## Hollandaise Sauce

Preparation: 10 minutes

Total Time: 11 minutes

Yield: 1 ¾ cups (450 ml)

6 large egg yolks

2 Tablespoons (30 ml)  
fresh lemon juice

¼ teaspoon salt

2-3 dashes of your  
favorite hot sauce

1 ½ cups (360 ml)  
melted butter, 45°–155°F

**Optional:**

2 teaspoons harissa paste

1 Tablespoon togarashi

¼ teaspoon smoked paprika

2 Tablespoons (20 g)  
cooked mushroom purée

### Instructions

Place yolks, lemon juice, salt, and hot sauce (plus any optional add-in ingredient you want) into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to Variable 8, and run for 30 seconds.

While the machine is still running, remove the lid plug and slowly pour warm butter through the opening. As the mixture begins to thicken, the butter may be added at a faster rate. Finish pouring the butter and after blending for another 30 seconds, replace the lid plug. Increase speed to Variable 10 and run for 3 to 5 seconds.

### Amount Per 2-Tablespoon (30 g) Serving:

Calories 170, Calories from Fat 170, Total Fat 19 g, Saturated Fat 11 g, Cholesterol 120 mg, Sodium 50 mg, Total Carbohydrate 0 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 0g , Protein 1 g

A top-down photograph of a kitchen scene. In the upper left, a clear Aer Disc Container is filled with a vibrant orange-red dressing. Below it, a white mesh strainer sits on a wooden surface. In the center, a white plate holds a fresh salad with sliced cucumbers, grape tomatoes, radishes, and basil leaves, drizzled with the dressing. A small white bowl with more dressing is on the left side of the plate. In the upper right, a small bowl of salt and a wooden cutting board with a knife are visible. The background is a light-colored wooden surface.

## *Tomato-Basil Vinaigrette*

*Preparation: 10 minutes*

*Total Time: 12 minutes*

*Yield: 2 cups (480 ml)*

**¼ cup (60 ml)  
white balsamic vinegar**

**2 teaspoons honey**

**2 teaspoon dry mustard**

**1 teaspoon lemon juice**

**1 teaspoon salt**

**2 fresh basil leaves,  
each torn into 3-4 pieces**

**1 cup (175 g)  
grape tomatoes, halved**

**1 cup (240 ml) olive oil**

### ***Instructions***

Place balsamic vinegar, honey, mustard, lemon juice, salt, basil, and tomatoes into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and run for 1 minute. Reduce speed to Variable 8. Remove the lid plug and add oil in through the lid plug opening in a steady stream. Once all the oil is added, replace the lid plug and run for 15 seconds.

### ***Amount Per Tablespoon (15 g) Serving:***

Calories 60, Calories from Fat 60, Total Fat 7 g, Saturated Fat 1 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 75 mg, Total Carbohydrate 1 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 0 g, Protein 0 g



## Garlic Aioli

*Preparation: 10 minutes*

*Total Time: 11 minutes*

*Yield: 1 3/4 cups (420 ml)*

**3 large egg yolks**

**1/4 cup (60 ml) fresh lemon juice**

**1/4 teaspoon salt**

**1/4 teaspoon pepper**

**1 teaspoon garlic powder or roasted garlic purée**

**1 1/4 cups (330 ml) light olive oil**

### Instructions

Place yolks, lemon juice, salt-and-pepper mix, and garlic into the Aer disc container in the order listed, and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to Variable 6, and run for 15 seconds. While the machine is still running, remove the lid plug and slowly pour oil through the lid plug opening. As the mixture begins to thicken, the oil may be added at a faster rate. Finish pouring the oil and, after blending for another 15 seconds, replace the lid plug. Increase speed to Variable 10 and run for 3 to 5 seconds. Stop the machine. Refrigerate in an airtight container for up to 1 week.

#### **Amount Per 2-Tablespoons (30 g) Serving:**

Calories 200, Calories from Fat 190, Total Fat 23 g, Saturated Fat 3.5 g, Cholesterol 40 mg, Sodium 70 mg, Total Carbohydrate 1 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 0 g, Protein 1 g



*Aioli is a simple, versatile sauce that can be drizzled over tacos, used as a dip for French fries, or spread on your favorite sandwich.*

# Foam

Create hot or cold foam to make single servings or batches of frothy café drinks and cocktails.



*Very cold skim milk is ideal for this recipe because it produces a large amount of light, airy foam.*

## Chilled Chai Latte

*Preparation: 5 minutes / Total Time: 6 minutes + Pulsing  
Yield: 2 (16 ounce) (480 ml) lattes / Serves: 2*

- 1 cup (240 ml) cold skim milk
- 1 ½ cups (360 ml) brewed chai tea
- 2 cups (260 g) ice cubes, divided use
- 2 pinches of ground cinnamon
- Sweetener (optional)

### Instructions

Place milk into the Aer disc container and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to Variable 6, and run for 30 seconds. (If halving the recipe for a single serving, reduce the run time to 15 seconds.) Stop the machine and remove the lid. Add chai tea. Secure the lid, select Variable 8, and Pulse 3 to 5 times to incorporate. Place 1 cup of ice into each 16-ounce (480-ml) cup. Pour the latte into each cup, then top with a pinch of cinnamon. Sweeten if desired.

### Amount Per Serving:

Calories 45, Calories from Fat 0, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 55 mg, Total Carbohydrate 7 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 6 g, Protein 4 g



## Hot Chocolate

Preparation: 5 minutes / Total Time: 11 minutes

Yield: 4 cups (950 ml) / Serves: 4

2 cups (480 ml) skim milk

½ cup (85 g) milk chocolate chips

⅛ teaspoon

peppermint extract

*Optional add-ins:*

⅛ teaspoon orange extract

⅛ teaspoon coconut extract

⅛ teaspoon vanilla extract

### Instructions

Place all ingredients (plus any optional add-in ingredient) into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and run for 6 minutes.

### *Amount Per Serving:*

Calories 160, Calories from Fat 60, Total Fat 6 g, Saturated Fat 4 g, Cholesterol 5 mg, Sodium 70 mg, Total Carbohydrate 19 g, Dietary Fiber 1 g, Sugars 17 g, Protein 6 g



*Make your own signature hot chocolate by experimenting with flavor extracts and different types of chocolate.*



## *Pisco Sour*

*Preparation: 5 minutes*

*Total Time: 6 minutes*

*Yield (Single): 1 (12-ounce) (360 ml) cocktail*

*Yield (Multiple): 4 (12 ounce) (360 ml) cocktails*

---

### *Single Drink:*

1 ½ ounces (45 ml) pisco

1 ½ ounces (45 ml) citrus juice

¾ ounce (20 ml) simple syrup

⅓ (1/2 ounce) (10 ml) egg white

1 cup (130 g) ice cubes, plus  
additional as needed for serving

### *Multiple Batch:*

6 ounces (175 ml) pisco

6 ounces (175 ml) citrus juice

3 ounces (90 ml) simple syrup

1 ½ ounces (45 ml) egg white

3 cups (390 g) ice cubes, plus  
additional as needed for serving

### *Instructions*

Place all ingredients in the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, increase to Variable 6, and run for 15 seconds. Remove lid and strain ice as needed. Add extra ice if desired.

### *Amount Per Serving:*

Calories 190, Calories from Fat 0, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 20 mg, Total Carbohydrate 17 g, Dietary Fiber 1 g, Sugars 12 g, Protein 2 g



*For a vegan alternative, use aquafaba  
(chickpea liquid) instead of egg whites.*

# Whip

*Get more volume in less time, and substitute your favorite fruits or berries for endless recipe variations.*

## *Raspberry Whipped Cream*

*Preparation: 5 minutes*

*Total Time: 6 minutes*

*Yield: 3 ½ cups (800 ml)*

3 cups (700 ml) cold heavy cream

⅓ cup (75 g) granulated sugar or sweetener of choice

1 cup (130 g) fresh raspberries

Couple drops of vanilla extract (optional)

### *Instructions*

Place all ingredients into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, increase to its highest speed, and run for 45 seconds to 1 minute, using the tamper to press ingredients into the disc toward the end of the run time and garnish with mint.

### *Amount Per 2-Tablespoon (30 g) Serving:*

Calories 90, Calories from Fat 80, Total Fat 8 g, Saturated Fat 5 g, Cholesterol 25 mg, Sodium 5 mg, Total Carbohydrate 4 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 3 g, Protein 1 g



*For plain whipped cream omit the berries, or substitute ¼ cup of chocolate shavings for chocolate whipped cream.*



*Any fresh berry can be used in this recipe, but softer berries are ideal because they will more easily incorporate into the mixture.*

## *Blackberry Panna Cotta*

*Preparation: 10 minutes / Total Time: 20 minutes + 4 hours chill time*

*Yield: 4 cups (960 ml) / Serves: 8*

---

2 cups (480 ml) heavy cream

⅓ cup (75 g) granulated sugar

1 teaspoon powdered gelatin

1 ¾ cups (250 g) fresh blackberries

### *Instructions*

Place cream and sugar into a heavy bottom sauce pan. Whisk to incorporate. Bring to a boil over medium-high heat, about 5 minutes, stirring occasionally. Remove from heat. Whisk in powdered gelatin. Place blackberries and cream mixture into the Aer disc container in the order listed and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, slowly increase to Variable 6, and run for 45 seconds. Portion equally into eight 4-ounce ramekins. Chill in the refrigerator for at least 4 hours or overnight.

### *Amount Per Serving:*

Calories 260, Calories from Fat 200, Total Fat 22 g, Saturated Fat 14 g, Cholesterol 70 mg, Sodium 15 mg, Total Carbohydrate 14 g, Dietary Fiber 2 g, Sugars 12 g, Protein 2 g

# *Ice Cream Brandy Alexander*

*Preparation: 10 minutes / Total Time: 12 minutes*

*Yield: 4 (5 ounce) (150 ml) cocktails / Serves: 4*

---

6 ounces (175 ml)  
Hennessy® V.S

8 ounces (220 g) (4 heavy scoops)  
vanilla ice cream

6 ounces (175 ml) Kahlúa®

Nutmeg (optional)

## *Instructions*

Place all ingredients in the Aer disc container in the order listed along with 4 ice cubes and secure the lid. Select the lowest setting. Start the machine, gradually increase to Variable 5 over 30 seconds. Run at Variable 5 for an additional 60 seconds. Increase speed to Variable 8 and blend a final 30 seconds. Remove lid and pour into 4 coupe glasses. Garnish with fresh nutmeg.

### *Amount Per Serving:*

Calories 350, Calories from Fat 50, Total Fat 6 g, Saturated Fat 3.5 g, Cholesterol 15 mg, Sodium 30 mg, Total Carbohydrate 27 g, Dietary Fiber 0 g, Sugars 27 g, Protein 2 g





# Récipient à disque Aer™

---

*Maîtrisez quatre techniques culinaires en quelques minutes  
Brasser | Fouetter | Mousser | Émulsifier*





# Voici le Aer™

*Le récipient à disque Aer est une toute nouvelle classe d'outil de cuisine qui permet aux amateurs de cuisine de peaufiner des mélanges délicats comme les émulsions, les mousses, les crèmes fouettées, les jus, les cocktails brassés, et plus encore. Obtenez des résultats de qualité « fait maison » plus rapidement, plus facilement et avec moins de dégâts qu'avec les méthodes traditionnelles.*

## Le disque Aer™

La vitesse et la polyvalence incroyables du récipient à disque Aer sont rendues possibles grâce à une innovation toute simple : le disque Aer, dont le brevet est en instance. Les ingrédients liquides sont tirés par de petits trous dans le disque en rotation, ce qui les aère et les émulsifie, tandis que les ingrédients plus fermes comme la glace, les fruits et les herbes sont brassés sans être réduits en purée.

## Plus à explorer

Visitez [vitamix.com/aer-recipes](https://www.vitamix.com/aer-recipes) pour davantage de recettes et de vidéos. Avec les bons outils et un peu d'imagination, il n'y a aucune limite à ce que vous pouvez préparer.

## Des textures d'une précision parfaite

Le récipient à disque Aer est idéal pour produire constamment des émulsions crémeuses, des mousses légères et des crèmes fouettées plus fermes. Ajoutez des herbes, légumes ou fruits frais à votre mélange, et le disque Aer concassera partiellement les ingrédients tout en ajoutant de la texture et des éclats de saveur.

## Restons connectés

Nous découvrons constamment des utilisations inédites et délicieuses pour le récipient à disque Aer. Suivez-nous sur les médias sociaux pour votre dose d'inspiration quotidienne, et partagez vos créations avec **#Vitamix**.



## *Recevoir sans effort*

*Vos invités voudront connaître votre secret. Comment avez-vous brassé quatre mojitos en moins d'une minute? Comment avez-vous ajouté des baies fraîches écrasées dans la crème fouettée? Quand avez-vous appris à préparer une sauce hollandaise parfaite?*

*À vous de révéler le secret... ou non!*

# Écraser

Créez des jus de fruit et des huiles essentielles d'herbes sans les réduire en purée. Refroidissez les boissons sans concasser la glace.



## Mojito

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Rendement (une boisson) : 1 cocktail 480 ml (16 onces)

Rendement (plusieurs) : 4 cocktails 480 ml (16 onces)

### Pour une boisson individuelle

195 g (1 ½ tasse) de glaçons

10 à 12 feuilles de menthe fraîche, quelques-unes de plus pour garnir

60 ml (2 onces) de sirop simple

60 ml (2 onces) de jus de lime frais

60 ml (2 onces) de rhum blanc

60 ml (2 onces) de soda

### Pour plusieurs portions

780 g (6 tasses) de glaçons

40 à 48 feuilles de menthe fraîche, quelques-unes de plus pour garnir

240 ml (8 onces) de sirop simple

240 ml (8 onces) de jus de lime frais

240 ml (8 onces) de rhum blanc

240 ml (8 onces) de soda

## Instructions

Déposer les glaçons dans un ou plusieurs verres à whisky et mettre de côté. Verser la menthe, le sirop simple, le jus de lime et le rhum dans le récipient Vitamix® dans l'ordre indiqué et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil en augmentant la vitesse graduellement jusqu'à la Variable 6, et laisser l'appareil fonctionner pendant 45 secondes. Pour une boisson individuelle, verser dans le verre à whisky. Pour plusieurs boissons, filtrer la totalité du mélange et répartir uniformément dans chaque verre à whisky. Ajouter le soda et garnir de quelques feuilles de menthe.

### Quantité par portion :

370 calories, 0 calories issues de matières grasses, 0 g matières grasses totales, 0 g gras saturés, 0 mg cholestérol, 20 mg sodium, 34 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires, 30 g sucre, 0 g protéines



*Le jus de chaque tranche de citron sera extrait, laissant le zeste complètement intact. Les fraises sont facultatives, ou peuvent être remplacées par la baie de votre choix.*



## *Limonaade aux fraises*

*Préparation : 5 minutes / Durée totale : 6 minutes*

*Rendement : 850 ml (3 1/2 tasses) / Portions : 2*

**350 ml (1 1/2 tasse) d'eau froide**

**1 citron, extrémités coupées et retirées, le reste coupé en 4 tranches égales (environ 13 mm ou 1/2 pouce d'épaisseur chacune)**

**2 fraises fraîches, équeutées et coupées en quartiers (85 g)**

**55 g (1/4 tasse) de sucre granulé ou d'un édulcorant de votre choix**

**260 g (2 tasses) de glaçons, plus au besoin pour servir**

### *Instructions*

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter graduellement la vitesse jusqu'au maximum et mélanger pendant 30 à 45 secondes. Servir avec des glaçons supplémentaires si désiré.

### *Quantité par portion :*

130 calories, 0 calories issues des matières grasses, 0 g matières grasses totales, 0 g gras saturés, 0 mg cholestérol, 10 mg sodium, 34 g glucides totaux, 2 g fibres alimentaires, 30 mg sucre, 1 g protéines



# Émulsionner

Préparez des sauces, tartinades, trempettes et vinaigrettes complexes en quelques minutes – sans fouetter.

## Sauce hollandaise

Préparation : 10 minutes

Durée totale : 11 minutes

Quantité : 450 ml (1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> tasse)

6 gros jaunes d'œufs

30 ml (2 cuillères à soupe)  
de jus de citron frais

1,25 ml (¼ cuillère à thé) de sel

2 ou 3 traits de votre  
sauce piquante préférée

360 ml (1 ½ tasse)  
de beurre fondu, 63°–68°C

*Facultatif:*

2 cuillères à thé de pâte harissa

1 cuillère à soupe de togarashi

¼ cuillère à thé de paprika fumé

20 g (2 cuillères à soupe)  
de purée de champignons cuits

### Instructions

Mettre les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel et la sauce piquante (en plus de tout ingrédient facultatif de votre choix) dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse à la variable 8, puis mélanger pendant 30 secondes. Pendant que l'appareil fonctionne, retirer le bouchon du couvercle et verser en un mince filet le beurre tiède par l'ouverture. Lorsque le mélange commence à épaissir, le beurre peut être ajouté plus rapidement. Verser le reste du beurre et après avoir mélangé pendant 30 secondes de plus, remettre le bouchon du couvercle. Augmenter la vitesse à la variable 10 et mélanger pendant 3 à 5 secondes.

**Quantité par portion de 30 g (2 cuillères à soupe) :**

170 calories, lipides 170, 19 g matières grasses totales, 11 g gras saturé, 120 mg cholestérol, 50 mg sodium, 0 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires, 0 g sucres, 1 g protéines

## *Vinaigrette tomates et basilic*

*Préparation : 10 minutes*

*Durée totale : 12 minutes*

*Quantité : 480 ml (2 tasses)*

60 ml (¼ tasse)  
de vinaigre balsamique blanc

2 cuillères à thé de miel

2 cuillères à thé de  
moutarde sèche

1 cuillère à thé de jus de citron

5 g (1 cuillère à thé) de sel

2 feuilles de basilic frais,  
déchirées en 3 ou 4 morceaux

175 g (1 tasse) de tomates raisin,  
coupées en deux

240 ml (1 tasse) d'huile d'olive

### *Instructions*

Mettre le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde, le jus de citron, le sel, le basilic et les tomates dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, puis augmenter graduellement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute. Réduire la vitesse à la variable 8. Retirer le bouchon du couvercle puis verser l'huile en un mince filet. Une fois que toute l'huile a été ajoutée, remettre le bouchon du couvercle et mélanger pendant 15 secondes.

### *Quantité par portion (15 g) :*

60 calories, 60 lipides, 7 g matières grasses totales, 1 g gras saturé,  
0 mg cholestérol, 75 mg sodium, 1 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires,  
0 g sucres, 0 g protéines



## *Aïoli à l'ail*

*Préparation : 10 minutes*

*Durée totale : 11 minutes*

*Quantité : 420 ml (1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> tasse)*

**3 gros jaunes d'œufs**

**60 ml (¼ tasse) de jus de citron frais**

**1,25 ml (¼ cuillère à thé) de sel**

**¼ cuillère à thé de poivre**

**1 cuillère à thé de poudre d'ail ou de purée d'ail grillé**

**330 ml (1 ¼ tasse) d'huile d'olive légère**

### ***Instructions***

Mettre les jaunes d'œufs, le jus de citron, le mélange de sel et de poivre et l'ail dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse à la variable 6, puis mélanger pendant 15 secondes. Pendant que l'appareil fonctionne, retirer le bouchon du couvercle et verser l'huile en un mince filet par l'ouverture du bouchon. Lorsque le mélange commence à épaissir, l'huile peut être ajoutée plus rapidement. Verser le reste de l'huile et après avoir mélangé pendant 15 secondes de plus, remettre le bouchon du couvercle. Augmenter la vitesse à la variable 10 et mélanger pendant 3 à 5 secondes. Arrêter l'appareil. Peut être réfrigérer dans un récipient hermétique jusqu'à 1 semaine.

#### ***Quantité par portion de 30 g (2 cuillères à thé) :***

200 calories, 190 lipides, 23 g matières grasses totales, 3,5 g gras saturé, 40 mg cholestérol, 70 mg sodium, 1 g glucides totales, 0 g fibres alimentaires, 0 g sucres, 1 g protéines



*L'aïoli est une sauce simple et polyvalente qui peut agrémenter les tacos, servir de trempette pour les frites ou comme tartinaade sur votre sandwich favori.*

# Mousse

*Créez une mousse chaude ou froide pour concocter des portions individuelles ou des lots de boissons et de cocktails mousseux.*



*Le lait écrémé très froid est l'idéal pour cette recette puisqu'il produit une grande quantité de mousse légère et aérienne.*

## Latté chai froid

*Préparation : 5 minutes / Durée totale : 6 minutes + quelques pulsations  
Quantité : 2 lattés de 480 ml (16 onces) / Portions : 2*

240 ml (1 tasse) de lait froid écrémé

360 ml (1 ½ tasse) de thé chai infusé

260 g (2 tasses) de glaçons, en portion divisée

2 pincées de cannelle moulue

Édulcorant (facultatif)

### Instructions

Verser le lait dans le récipient Vitamix et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse à la variable 6, puis mélanger pendant 30 secondes. (Si la recette est réduite de moitié pour une portion individuelle, réduire la durée du mélange à 15 secondes.) Arrêter l'appareil, puis retirer le couvercle. Ajouter le thé chai. Verrouiller le couvercle, sélectionner la variable 8 et mélanger par pulsations de 3 à 5 reprises, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Déposer 1 tasse de glaçons dans chaque tasse de 480 ml (16 onces). Verser le latté dans chaque tasse, puis saupoudrer d'une pincée de cannelle. Sucrez si désiré.

### Quantité par portion :

45 calories, 0 lipides, 0 g matières grasses totales, 0 g gras saturé, 0 mg cholestérol, 55 mg sodium, 7 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires, 6 g sucres, 4 g protéines





## Chocolat chaud

Préparation : 5 minutes / Durée totale : 11 minutes

Quantité : 950 ml (4 tasses) / Portions : 4

480 ml (2 tasses) de lait écrémé

85 g (½ tasse) de pépites de  
chocolat au lait

¼ cuillère à thé  
d'extrait de menthe poivrée

*Ajouts facultatifs :*

¼ cuillère à thé d'extrait d'orange

¼ cuillère à thé d'extrait de  
noix de coco

¼ cuillère à thé d'extrait de vanille

### Instructions

Mettre tous les ingrédients (en plus de tout ingrédient facultatif) dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, puis augmenter graduellement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 6 minutes.

### *Quantité par portion :*

160 calories, 60 lipides, 6 g matières grasses totales, 4 g gras saturé, 5 mg cholestérol, 70 mg sodium, 19 g glucides totaux, 1 g fibres alimentaires, 17 g sucres, 6 g protéines



*Préparez votre propre chocolat chaud en expérimentant avec différents extraits aromatisés et divers types de chocolats.*



## *Pisco Sour*

*Préparation : 5 minutes*

*Durée totale : 6 minutes*

*Quantité (une boisson) : 1 cocktail de 360 ml (12 onces)*

*Quantité (plusieurs boissons) : 4 cocktails 360 ml (12 onces)*

---

### *Pour une boisson individuelle :*

45 ml (1 ½ onces) de pisco

45 ml (1 ½ onces) de jus d'agrumes

20 ml (¾ onces) de sirop simple

10 ml (1/2 once) de blanc d'œufs

130 g (1 tasse) de glaçons, plus au besoin pour servir

### *Pour plusieurs portions :*

175 ml (6 onces) de pisco

175 ml (6 onces) de jus d'agrumes

90 ml (3 onces) de sirop simple

45 ml (1 ½ once) de blanc d'œuf

390 g (3 tasses) de glaçons, plus au besoin pour servir

### *Instructions*

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse à la variable 6, puis mélanger pendant 15 secondes. Retirer le couvercle et filtrer les glaçons, au besoin. Ajouter des glaçons supplémentaires si désiré.

### *Quantité par portion :*

190 calories, 0 lipides, 0 g matières grasses totales, 0 g gras saturés, 0 mg cholestérol, 20 mg sodium, 17 g glucides totaux, 1 g fibres alimentaires, 12 g sucres, 2 g protéines



*Pour une option végétalienne, utilisez de l'aquafaba (pois chiches liquides) pour remplacer les blancs d'œufs.*

# Fouetter

Obtenez plus de volume en moins de temps et remplacez vos fruits ou baies préférés pour créer des variantes infinies à vos recettes.

## Crème fouettée aux framboises

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 800 ml (3 1/2 tasses)

700 ml (3 tasses) de crème épaisse froide

75 g (1/3 tasse) de sucre granulé ou d'un édulcorant de votre choix

130 g (1 tasse) de framboises fraîches

Quelques gouttes d'extrait de vanille (facultatif)

### Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter la vitesse au maximum et mélanger pendant 45 secondes à 1 minute en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers le disque lors que le mélange est presque prêt. Garnir de feuilles de menthe et servir.

#### Quantité par portion de 30 g (2 cuillères à thé) :

90 calories, 80 lipides, 8 g matières grasses totales, 5 g gras saturés, 25 mg cholestérol, 5 mg sodium, 4 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires, 3 g sucres, 1 g protéines



Pour une crème fouettée nature, omettre les baies ou les remplacer par 1/4 tasse de copeaux de chocolat pour une crème fouettée chocolatée.



*Cette recette peut être réalisée avec n'importe quelle baie, mais les baies plus molles sont idéales parce qu'elles vont s'incorporer au mélange plus facilement.*

## *Panna Cotta aux mûres*

*Préparation : 10 minutes / Durée totale : 20 minutes + 4 heures de réfrigération*

*Quantité : 960 ml (4 tasses) / Portions : 8*

480 ml (2 tasses) de crème épaisse

75 g (1/3 tasse) de sucre granulé

1 cuillère à thé de gélatine en poudre

250 g (1 3/4 tasse) de mûres fraîches

### *Instructions*

Verser la crème et le sucre dans une poêle à fond épais. Fouetter les ingrédients pour obtenir un mélange homogène. Porter le mélange à ébullition sur un feu moyen, soit environ 5 minutes, en brassant occasionnellement. Retirer du feu. Incorporer la gélatine en poudre en fouettant le mélange. Mettre le mélange de crème et de mûres dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter lentement la vitesse à la variable 6, puis mélanger pendant 45 secondes. Répartir uniformément dans huit ramequins de 4 onces. Réfrigérer au moins 4 heures, ou toute la nuit.

### *Quantité par portion :*

260 calories, 200 lipides, 22 g matières grasses totales, 14 g gras saturés, 70 mg cholestérol, 15 mg sodium, 14 g glucides totaux, 2 g fibres alimentaires, 12 g sucres, 2 g protéines

# Crème glacée Brandy Alexander

Préparation : 10 minutes / Durée totale : 12 minutes

Quantité : 4 cocktails de 150 ml (5 onces) / Portions : 4

---

175 ml (6 onces) de cognac  
Hennessy® V.S

220 g (8 onces) (4 grosses boules)  
de crème glacée à la vanille

175 ml (6 onces) de crème Kahlúa®

Muscade (facultatif)

## Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse la plus basse. Démarrer l'appareil, augmenter graduellement la vitesse jusqu'à la variable 5 et mélanger pendant 30 secondes. Mélanger à la variable 5 pendant un 60 secondes supplémentaire. Augmenter la vitesse à la variable 8 et mélanger pendant un dernier 30 secondes. Retirer le couvercle et verser dans 4 coupes. Garnir de muscade fraîche.

### **Quantité par portion :**

350 calories, 50 lipides, 6 g matières grasses totales, 3,5 g gras saturés, 15 mg cholestérol, 30 mg sodium, 27 g glucides totaux, 0 g fibres alimentaires, 27 g sucres, 2 g protéines





# Aer™ vaso con cuchilla de disco

*Domine en minutos cuatro técnicas culinarias clásicas  
Machacado | Batido | Espuma | Emulsión*







# Conozca el Aer™

*El vaso con cuchilla de disco Aer es una nueva clase de herramienta de cocina que brinda a quienes cocinan en casa, la habilidad de perfeccionar mezclas delicadas como emulsiones, espumas culinarias, cremas batidas, jugos, cocteles machacados, y mucho más. Obtenga resultados con calidad artesanal mucho más rápido, fácil y con menos desorden que con los métodos tradicionales.*

## Cuchilla de disco Aer™

La increíble velocidad y versatilidad del vaso con cuchilla de disco Aer son posibles gracias a una innovación engañosamente simple: el disco Aer (patente en trámite). Los ingredientes líquidos pasan a través de pequeños agujeros en el disco giratorio, aireándose y emulsionándose, mientras que los ingredientes más sólidos, como hielo, frutas y hierbas se batien sin hacerse puré.

## Explore más

Visite [vitamix.com/aer-recipes](https://www.vitamix.com/aer-recipes) para ver recetas y videos adicionales. Con las herramientas adecuadas y un poco de imaginación, no hay límites para lo que puede preparar.

## Texturas perfectas

El vaso con cuchilla de disco Aer se distingue por producir constantemente emulsiones cremosas, espumas culinarias ligeras y cremas batidas firmes. Agregue frutas frescas, vegetales o hierbas a la mezcla y el disco Aer molerá parcialmente los ingredientes, dando una textura adicional y ofreciendo explosiones de sabor.

## Vamos a conectarnos

Siempre estamos descubriendo nuevos y deliciosos usos para el vaso con cuchilla de disco Aer. Síguenos en las redes sociales, donde todos los días encontrará inspiración, y comparta sus creaciones usando el hashtag **#Vitamix**.



*Atienda a sus visitas  
sin complicaciones*

*Sus invitados preguntarán cómo lo hizo. "¿Cómo machacaste cuatro mojitos en menos de un minuto?" "¿La crema batida tiene bayas frescas molidas?" "¿Cuándo aprendiste a hacer una salsa holandesa perfecta?"*

*La respuesta depende de usted.*

# Machaque

Extraiga el jugo de las frutas y aceites esenciales de las hierbas sin hacerlas puré. Enfríe bebidas sin moler el hielo.



# Mojito

Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Rinde para (individual): 1 coctel (16 onzas) (480 ml)

Rinde para (varios): 4 cocteles (16 onzas) (480 ml)

## Bebida individual

1 ½ tazas (195 g) de cubos de hielo

10-12 hojas frescas de menta,  
otro tanto para decorar

2 onzas (60 ml) de jarabe natural

2 onzas (60 ml) de jugo de  
limón recién exprimido

2 onzas (60 ml) de ron blanco

2 onzas (60 ml) de agua carbonatada

## Varias Bebidas

6 tazas (780 g) de cubos de hielo

40-48 hojas frescas de menta,  
otro tanto para decorar

8 onzas (240 ml) de jarabe natural

8 onzas (240 ml) de jugo de  
limón recién exprimido

8 onzas (240 ml) de ron blanco

8 onzas (240 ml) de agua carbonatada

## Instrucciones

Ponga el hielo en un vaso alto y reserve. Vierta la menta, el jarabe natural, el jugo de limón y el ron en el vaso de la Vitamix® en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incrementemente poco a poco la velocidad hasta llegar a 6 y licue durante 45 segundos. Para una porción individual, vierta en el vaso alto. Para varias porciones, cuele todo el lote y vierta equitativamente en los vasos altos. Agregue agua carbonatada y adorne con menta.

## Cantidad por porción:

Calorías 370, Calorías de grasa 0, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg, Carbohidratos totales 34 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 30 g, Proteína 0 g



*Se extraerá el jugo de las rebanadas de limón, dejando intacta la cáscara. Puede omitir las fresas o sustituirlas con las bayas de su preferencia.*



## *Limonada de fresa*

*Preparación: 5 minutos / Tiempo total: 6 minutos*

*Rinde para: 3 1/2 tazas (850 ml) / Porciones: 2*

1 1/2 tazas (350 ml) de agua fría

1 limón amarillo, sin los extremos;  
el resto, cortarlo en 4 rebanadas iguales  
(aproximadamente de 1/2 pulgada [13 mm] de grueso cada una)

2 fresas frescas, sin coronilla y en cuartos (85 g)

1/4 de taza (55 g) de azúcar granulada o endulzante de su preferencia

2 tazas (260 g) de cubos de hielo, más otro tanto para servir

### *Instrucciones*

Vierta los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente la velocidad hasta llegar a la máxima y licue durante 30 a 45 segundos. Sirva con más hielo si así lo desea.

#### *Cantidad por porción:*

Calorías 130, Calorías de grasa 0, Grasas totales 0 g,  
Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 10 mg, Carbohidratos totales 34 g,  
Fibra dietética 2 g, Azúcares 30 g, Proteína 1 g



## Emulsione

Prepare salsas, pastas para untar, dips y aderezos complejos que toman mucho tiempo en unos cuantos minutos sin necesidad de batir.

### Salsa holandesa

Preparación: 10 minutos

Tiempo total: 11 minutos

Rinde para: 1 3/4 tazas (450 ml)

6 yemas de huevos grandes

2 cucharadas (30 ml) de jugo de limón amarillo recién exprimido

1/4 de cucharadita de sal

2-3 pizcas de su salsa picante favorita

1 1/2 tazas (360 ml) de mantequilla derretida, 63°–68°C

*Opcional:*

2 cucharaditas de pasta de harissa

1 cucharada de shichimi

1/4 cucharadita de paprika ahumada

2 cucharadas (20 g) de puré de hongos cocidos

### Instrucciones

Vierta las yemas, el jugo de limón, la sal y la salsa picante (además de cualquier ingrediente opcional que desee) en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a 8 y licue durante 30 segundos. Mientras la máquina sigue encendida, retire el tapón de la tapa y vierta lentamente la mantequilla tibia a través de la abertura. Conforme la mezcla empiece a espesar, puede agregar la mantequilla con mayor rapidez. Termine de verter la mantequilla y después de licuar durante otros 30 segundos, vuelva a colocar el tapón de la tapa. Incremente la velocidad hasta llegar a 10 y licue durante 3 a 5 segundos.

#### **Cantidad por porción de 2 cucharadas (30 g):**

Calorías 170, Calorías de grasa 170, Grasas totales 19 g, Grasa saturada 11 g, Colesterol 120 mg, Sodio 50 mg, Carbohidratos totales 0 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 0 g, Proteínas 1 g

## Vinagreta de jitomate y albahaca

Preparación: 10 minutos

Tiempo total: 12 minutos

Rinde para: 2 tazas (480 ml)

¼ de taza (60 ml)  
de vinagre balsámico blanco

2 cucharaditas de miel

2 cucharaditas de mostaza  
en polvo

1 cucharadita de jugo  
de limón amarillo

1 cucharadita de sal

2 hojas frescas de albahaca,  
cada una partida en 3-4 trozos

1 taza (175 g) de jitomates uva,  
partidos a la mitad

1 taza (240 ml) de aceite de oliva

### Instrucciones

Vierta el vinagre balsámico, la miel, la mostaza, el jugo de limón, la sal, la albahaca y los jitomates en el vaso de la Vitamix en el orden que se indica y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a la máxima y licue durante 1 minuto. Reduzca la velocidad a 8. Retire el tapón de la tapa y agregue el aceite a través de la abertura del tapón de la tapa con un flujo constante. Después de agregar todo el aceite, vuelva a colocar el tapón de la tapa y licue durante 15 segundos.

### Cantidad por porción de 1 cucharada (15 g):

Calorías 60, Grasas de grasa 60, Grasas totales 7 g, Grasa saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 75 mg, Carbohidratos totales 1 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 0 g, Proteínas 0 g



## Alioli

Preparación: 10 minutos

Tiempo total: 11 minutos

Rinde para: 1 3/4 tazas (420 ml)

3 yemas de huevos grandes

1/4 de taza (60 ml) de jugo de limón amarillo recién exprimido

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta

1 cucharadita de ajo en polvo o puré de ajo tostado

1 1/4 tazas (330 ml) de aceite de oliva light

### Instrucciones

Vierta las yemas, el jugo de limón, la mezcla de sal y pimienta y el ajo en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta 6 y licue durante 15 segundos. Mientras la máquina sigue encendida, retire el tapón de la tapa y vierta lentamente el aceite a través de la abertura del tapón de la tapa. Conforme la mezcla empiece a espesar, puede agregar el aceite con mayor rapidez. Termine de verter el aceite y, después de licuar durante otros 15 segundos, vuelva a colocar el tapón de la tapa. Incremente la velocidad hasta llegar a 10 y licue durante 3 a 5 segundos. Apague la máquina. Refrigere en un recipiente hermético hasta por 1 semana.

#### Cantidad por porción de 2 cucharadas (30 g):

Calorías 200, Calorías de grasa 190, Grasas totales 32 g, Grasa saturada 3.5 g, Colesterol 40 mg, Sodio 70 mg, Carbohidratos totales 1 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 0 g, Proteínas 1 g



*La alioli es una salsa sencilla y versátil que puede usarse para aderezar tacos; como dip para las papas fritas; o untarse en su emparedado favorito.*

# Espuma

*Cree espuma caliente o fría para hacer porciones individuales o lotes de bebidas de café y cocteles espumosos.*



*La leche descremada muy fría es ideal para esta receta porque produce una gran cantidad de espuma ligera y etérea.*

## Chai latte frío

*Preparación: 5 minutos / Tiempo total: 6 minutos + pulsos  
Rinde para: 2 lattes (16 onzas) (480 ml) / Porciones: 2*

- 1 taza (240 ml) de leche descremada fría
- 1 ½ tazas (360 ml) de infusión de té chai
- 2 tazas (260 g) de cubos de hielo, para uso dividido
- 2 pizcas de canela molida
- Endulzante (opcional)

### Instrucciones

Vierta la leche en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a 6 y licue durante 30 segundos. (Si reduce la receta para una porción individual, reduzca el tiempo de licuado a 15 segundos). Apague la máquina y retire la tapa. Agregue el té chai. Cierre bien la tapa, seleccione la velocidad 8 y pulse de 3 a 5 veces para que se incorporen los ingredientes. Vierta 1 taza de cubos de hielo en cada taza de 16 onzas (480 ml). Vierta el latte en las tazas, luego agregue una pizca de canela. Endulce si así lo desea.

### Cantidad por porción:

Calorías 45, Calorías de grasa 0, Grasas totales 0 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 55 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 6 g, Proteína 4 g



## Chocolate caliente

Preparación: 5 minutos / Tiempo total: 11 minutos

Rinde para: 4 tazas (950 ml) / Porciones: 4

2 tazas (480 ml)  
de leche descremada

½ taza (85 g) de chispas  
de chocolate con leche

⅓ de cucharadita  
de extracto de menta

*Ingredientes opcionales:*

⅓ de cucharadita de extracto  
de naranja

⅓ de cucharadita de extracto de coco

⅓ de cucharadita de extracto de vainilla

### Instrucciones

Vierta todos los ingredientes (más cualquier ingrediente opcional) en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a la máxima y licue durante 6 minutos.

#### *Cantidad por porción:*

Calorías 160, Calorías de grasa 60, Grasas totales 6 g, Grasa saturada 4 g, Colesterol 5 mg, Sodio 70 mg, Carbohidratos totales 19 g, Fibra dietética 1 g, Azúcares 17 g, Proteína 6 g



*Prepare un chocolate caliente con su propio sello experimentando con diversos extractos y diferentes tipos de chocolate.*



## *Pisco ácido*

*Preparación: 5 minutos / Tiempo total: 6 minutos*

*Rinde para (individual): 1 coctel (12 onzas) (360 ml)*

*Rinde para (varios): 4 cocteles (12 onzas) (360 ml)*

### *Bebida individual:*

1 ½ onzas (45 ml) de pisco

1 ½ onzas (45 ml)  
de jugo de cítricos

¾ de onza (20 ml)  
de jarabe natural

½ (1/2 onza) (10 ml)  
de clara de huevo

1 taza (130 g) de cubos de hielo,  
más otro tanto para servir

### *Varias bebidas:*

6 onzas (175 ml) de pisco

6 onzas (175 ml) de jugo de cítricos

3 onzas (90 ml) de jarabe natural

1 ½ onzas (45 ml) de clara de huevo

3 tazas (390 g) de cubos de hielo,  
más otro tanto para servir

## *Instrucciones*

Vierta los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente la velocidad hasta 6 y licue durante 15 segundos. Retire la tapa y presione el hielo según sea necesario. Agregue hielo extra si lo desea.

### *Cantidad por porción:*

Calorías 190, Calorías de grasa 0, Grasas totales 0 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg, Carbohidratos totales 17 g, Fibra dietética 1 g, Azúcares 12 g, Proteína 2 g



*Para preparar una variante vegana, use  
aquafaba (líquido de garbanzo) en vez  
de claras de huevo.*

## Bata

Obtenga más volumen en menos tiempo y sustituya sus frutas o bayas favoritas para tener una variedad infinita de recetas.

### Crema batida de frambuesa

Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Rinde para: 3 1/2 tazas (800 ml)

3 tazas (700 ml) de crema espesa fría

1/3 de taza (75 g) de azúcar granulada o endulzante de su preferencia

1 taza (130 g) de frambuesas frescas

Un par de gotas de extracto de vainilla (opcional)

#### Instrucciones

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente la velocidad hasta llegar a la máxima y licue de 45 segundos a 1 minuto, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia el disco al final del tiempo de licuado. Adorne con menta.

#### Cantidad por porción de 2 cucharadas (30 g):

Calorías 90, Calorías de grasa 80, Grasas totales 8 g, Grasa saturada 5 g, Colesterol 25 mg, Sodio 5 mg, Carbohidratos totales 4 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 3 g, Proteínas 1 g



Para preparar una crema batida simple omita las bayas o sustitúyalas por 1/4 de taza de raspadura de chocolate para obtener una crema batida de chocolate.



*En esta receta se puede usar cualquier tipo de baya fresca, pero las bayas más suaves son ideales porque se incorporan con mayor facilidad a la mezcla.*

## *Panna Cotta de zarzamora*

*Preparación: 10 minutos / Tiempo total: 20 minutos + 4 horas de enfriamiento*

*Rinde para: 4 tazas (960 ml) / Porciones: 8*

2 tazas (480 ml) de crema espesa

½ de taza (75 g) de azúcar granulada

1 cucharadita de gelatina en polvo

1 ¾ tazas (250 g) de zarzamoras frescas

### *Instrucciones*

Vierta la crema y el azúcar en una cacerola de fondo grueso. Bata para incorporarlas. Hierva a fuego medio/alto durante 5 minutos, mezclando ocasionalmente. Retire del fuego. Agregue y bata la gelatina en polvo. Vierta las zarzamoras y la mezcla de la crema en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a 6 y licue durante 45 segundos. Vierta equitativamente en 8 ramequines (tazones) de 4 onzas. Enfríe en el refrigerador durante al menos 4 horas o durante toda la noche.

### *Cantidad por porción:*

Calorías 260, Calorías de grasa 200, Grasas totales 22 g, Grasa saturada 14 g, Colesterol 70 mg, Sodio 15 mg, Carbohidratos totales 14 g, Fibra dietética 2 g, Azúcares 12 g, Proteína 2 g

# Helado de Brandy Alexander

Preparación: 10 minutos / Tiempo total: 12 minutos

Rinde para: 4 cocteles (5 onzas) (150 ml) / Porciones: 4

---

6 onzas (175 ml)  
de Hennessy® V.S

8 onzas (220 g) (4 bolas grandes)  
de helado de vainilla

6 onzas (175 ml) de Kahlúa®

Nuez moscada (opcional)

## Instrucciones

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado junto con 4 cubos de hielo y cierre bien la tapa. Seleccione el ajuste más bajo. Encienda la máquina, incremente la velocidad gradualmente hasta llegar a 5 durante 30 segundos. Licue a velocidad 5 durante otros 60 segundos. Incremente la velocidad hasta llegar a 8 y licue otros 30 segundos. Retire la tapa y vierta en 4 copas. Adorne con nuez moscada fresca.

### **Cantidad por porción:**

Calorías 350, Calorías de grasa 50, Grasas totales 6 g, Grasa saturada 3.5 g, Colesterol 15 mg, Sodio 30 mg, Carbohidratos totales 27 g, Fibra dietética 0 g, Azúcares 27 g, Proteínas 2 g

