



Contents

English / *Français* / *Español*





First Blends

A guide to getting started with your new Vitamix machine.





Thank you for choosing Vitamix

We're grateful to be welcomed into your kitchen and look forward to becoming a small part of the story that unfolds around your table. Follow this simple guide to become familiar with your machine, walk through a first blend, and experiment with a variety of new recipes that will help nourish your family.

More to Explore

Visit [vitamix.com](https://www.vitamix.com) for hundreds of recipes, step-by-step videos, specialized containers, and helpful accessories. There's always something new to discover. We'll see you there!

Find. Create. Share. Connect.

Follow our social communities for fresh inspiration, and share your own creations using **#myvitamix**.

Recipe Icons

The following recipes are written for the 64- or 48-ounce container, and for machines with and without programs. We've included icons to help you find the correct recipe for your blender.

Programs

-  **Smoothies**
-  **Frozen Desserts**
-  **Hot Soups**
-  **Dips + Spreads**
(on select models)
-  **Self-Cleaning**
(on select models)

Containers

-  **48-ounce container**
-  **64-ounce container**

First Blend

01. Put It Together

Remove the blender motor base and container from the box. Set the container on top of the motor base and add the lid. Your blender is now assembled.

02. Find a Home

Designate a spot on your counter near an outlet as your blender's new home.

03. Wash Up

Fill the container halfway with warm water, add a drop of dish soap, and secure the lid. If your blender has a cleaning program, run it until complete. Otherwise, select your blender's lowest speed (Variable 1), start the blender, and quickly increase to its highest speed (Variable 10). Blend for 1 minute, stop the machine, and rinse the container.

*Your first blend is complete!
Let's make something!*

04. Gather Ingredients

For your first recipe, we recommend a quick smoothie. Use this chart to design your own smoothie with the ingredients you have on hand.

Choose 1 liquid:

- 1 cup (240 ml) soy milk
- 1 cup (240 ml) water
- 1 cup (240 ml) yogurt

Choose 2 fruits + vegetables:

- 1 apple
- 1 cup (140 g) strawberries
- 1 cup (140 g) blueberries
- 1 cup (140 g) grapes
- 1 orange, peeled
- 1 cup (130 g) melon, peeled
- 1 cup (140 g) pineapple
- 1 banana, peeled
- 1 cup (140 g) peaches
- 1 cup (140 g) mango, peeled
- ½ cup (75 g) papaya, peeled
- 1 carrot
- 2 stalks celery
- ½ cup (75 g) cucumber

Choose 1 green: (optional)

- 2 cups (60 g) spinach
- 1 cup (140 g) kale
- 1 small head of Bibb or Boston lettuce
- 1 romaine heart
- ½ cup (75 g) raw broccoli
- ½ head of romaine

05. Load the Container

Add ingredients to the container, liquids and soft fruits first, for the fastest, smoothest blend.



06. Blend

Select Variable 1. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 30 to 45 seconds, until your desired texture is achieved.

A note from our engineers: During your first few uses, you may notice a slight burning odor as the motor is primed. This is completely normal and will dissipate quickly.

The adventure continues ...



*If you prefer a colder, thicker smoothie, add ½ cup ice cubes or frozen fruit.

Smoothies

Using the same brand trusted by the world’s leading smoothie shops is pure exhilaration. Turn healthy fruits, vegetables, and leafy greens into refreshing breakfast and post-workout smoothies—just like the pros.

Going Green Smoothie 64 48

Preparation: 5 minutes / Total Time: 6 minutes
Yield: 2¾ cups (675 ml)

- 1 cup (240 ml) water
- 1 cup (170 g) green grapes
- ½ cup (85 g) pineapple
- ½ banana, peeled
- 2 cups (60 g) fresh spinach
- ½ cup (70 g) ice cubes

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Smoothie program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 45 seconds; or start the machine and allow the Smoothie program to complete.

Amount Per 1 Cup (240 ml) Serving:
Calories 60, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 16mg, Total Carbohydrate 15g, Dietary Fiber 2g, Sugars 11g, Protein 1g



More Greens, Please

If you’re new to green smoothies, this is a great beginner recipe. Even though it’s packed with two cups of fresh spinach, all you taste is delicious fruit.

Whole-Food Juices

Whole-food juice blends the entire ingredient, retaining all of its nutritious fiber and health benefits. For a pulp-free beverage, simply strain and serve.

Orange Juice Plus 64 48

Preparation: 5 minutes / Total Time: 6 minutes
Yield: 4 cups (960 ml)

- ½ cup (120 ml) water
- 4 medium navel oranges, peeled
- 1½ cups (200 g) ice cubes
- ½ teaspoon vanilla extract (optional)
- 2 dates, pitted

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Smoothie program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 45 seconds; or start the machine and allow the Smoothie program to complete.

Amount Per 1 Cup (240 g) Serving:
Calories 50, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 12g, Dietary Fiber 1g, Sugars 10g, Protein 1g



Creative Juices

Give fresh orange juice an unexpected twist with a splash of vanilla extract. This refreshing beverage has all the flavor of freshly squeezed juice, without the work.

Dips & Spreads

Whether you're looking for after-school snack ideas or planning a party straight out of a food magazine, Vitamix recipes for simple dips and spreads will show you just how delicious healthy can be.



Presentation Pointers

Garlic and sesame seeds give our version of this Middle-Eastern dip added flavor. Top your hummus with a drizzle of olive oil and sprinkle of cayenne pepper for an easy appetizer that's sure to impress guests. Find more inspiration at pinterest.com/vitamix.

Hummus 64

Preparation: 5 minutes

Total Time: 6 minutes

Yield: 2½ cups (600 g)

2 (15 ounce / 425 g) cans chickpeas,
one drained, one with liquid

¼ cup (35 g) raw sesame seeds

1 Tablespoon olive oil (optional)

1 lemon, peeled

¼ cup (60 ml) water

1 garlic clove, peeled

1 teaspoon cumin seed or ground cumin

½ teaspoon salt (optional)

Instructions

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Dips + Spreads program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 1 minute; or start the machine and allow the Dips + Spreads program to complete.

Amount Per ¼ Cup (29 g) Serving: Calories 35, Total Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 125mg, Total Carbohydrate 5g, Dietary Fiber 1g, Sugars 1g, Protein 1g

Hummus 48

Preparation: 5 minutes

Total Time: 6 minutes

Yield: 1¼ cups (350 g)

1 can (15 ounce / 425 g) chickpeas,
half of the liquid drained

1 Tablespoon (20 g) raw sesame seeds

½ Tablespoon olive oil (optional)

½ lemon, peeled

1 Tablespoon (15 ml) water

1 garlic clove, peeled

½ teaspoon cumin seed or ground cumin

¼ teaspoon salt (optional)

Non-Dairy Milk

You can create fresh, homemade milk from a variety of seeds, nuts, and grains, and flavor them to taste with your favorite natural sweeteners. They're perfect for cooking, baking, smoothies, or pouring over whole-grain cereal.

Rice Milk 64 48

Total Time: 25 minutes

Yield: 2 cups (480 ml)

2 cups (480 ml) water

1 cup (200 g) brown rice, cooked

2 dates, pitted

1 teaspoon vanilla extract (optional)

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1, start the machine, and quickly increase to its highest speed. Blend for 2 to 3 minutes, or until desired consistency is reached. Store rice milk refrigerated for up to 2 weeks. Shake well before using.

Amount Per 1 Cup (240 ml) Serving:

Calories 67, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 4mg, Total Carbohydrate 15g, Dietary Fiber 1g, Sugars 3g, Protein 1g



Bright Idea

Turn cooked brown rice and a touch of brown sugar into a delicious non-dairy rice milk. Add cinnamon to the rice as it cooks and sprinkle some over the finished milk for a Mexican-style horchata.

Baby Foods

Blending natural, preservative-free meals for your baby couldn't be easier. Add steamed ingredients to the Vitamix blender, or simply blend the family's meal, based on your baby's stage of development.

Banana Berry Baby Food 64 48

Preparation: 5 minutes

Total Time: 15 minutes / Yield: 2½ cups

2 bananas, peeled

10 strawberries (400 g), washed, hulled

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 1 minute.

Note: Always consult your pediatrician for guidance on whether or not raw or cooked ingredients are right for your child.

Amount Per 1½ Cup (127 g) Serving:

Calories 70, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 17g, Dietary Fiber 3g, Sugars 10g, Protein 1g



Healthy Choices

The classic flavors of strawberry and banana, puréed to perfection. This is a simple first fruit blend when your baby is ready for solids.

Nut Butters

Making your own natural, preservative-free nut butters is so easy. Try a variety of flavors for sandwiches, fruit dips, healthy snacks, or a peanut butter smoothie. Almond butter can also add nutty flavor to Asian soups and sauces.

Almond Butter 64

Preparation: 5 minutes

Total Time: 6 minutes

Yield: 2 cups

4 cups (550 g) unsalted roasted almonds

Almond Butter 48

Preparation: 5 minutes

Total Time: 6 minutes

Yield: 1 cup

2 cups (275 g) unsalted roasted almonds

Instructions

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Dips & Spreads Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

Chef's Note: For creamy almond butter, add a liquid. We suggest coconut water or almond oil.

Amount Per 2 Tablespoon (30 g) Serving:

Calories 210, Total Fat 18g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg, Total Carbohydrate 7g, Dietary Fiber 4g, Sugars 2g, Protein 7g



One ingredient. Endless Uses.

With just one simple ingredient, this almond butter is incredibly versatile. Use it on sandwiches, as a fruit dip, or to add flavor to Asian-style soups and stir fry. Store almond butter refrigerated in an airtight container, or freeze for longer storage.

Batters

Vitamix batters save you time and come out light and fluffy for the perfect bakes. From delicious breakfast crêpes, waffles, and pancakes to nutritious muffins and quick breads, Vitamix batters are mixed quickly and poured straight from the container.



Homemade, Made Simple

Mix the batter for these light, fluffy, whole-grain pancakes in your Vitamix container, then pour it directly onto a hot griddle. Top pancakes with our Cinapple or Strawberry Syrup for a fresh, homemade breakfast or brunch.

Oatmeal Cranberry Pancakes 48 64

Preparation: 15 minutes / Total Time: 35 minutes / Yield: 10 pancakes

1½ cup (360 ml) soy milk,
or alternative

1 large egg

2 Tablespoons (30 ml) light
olive oil, optional

¾ cup (60 g) rolled oats

1¼ cup (150 g) whole wheat flour

2 teaspoons baking powder

½ teaspoon baking soda

½ teaspoon salt, optional

¼ cup (25 g) flax meal

¼ cup (30 g) dried cranberries

2 Tablespoons (15 g) sunflower
seeds, unsalted

Place milk, egg, oil, and ¼ cup (20 g) rolled oats into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 6, using the tamper to press ingredients toward the blades. Blend for 20 seconds. Combine the remaining oats, flour, baking powder, baking soda, salt, and flax meal in a large bowl, stirring to combine. Pour the wet mixture into the dry ingredients and mix gently by hand to combine. Stir in the dried cranberries and sunflower seeds. Allow mixture to set for 10 minutes before cooking.

Amount Per 1 Pancake (72 g) Serving: Calories 140, Total Fat 4g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 20mg, Sodium 180mg, Total Carbohydrate 21g, Dietary Fiber 3g, Sugars 5g, Protein 5g

Hot Soups

The friction of the Vitamix blades transforms cold ingredients into steaming hot soups and sauces in less than 10 minutes—no stove required. Create silky purees, or add ingredients through the lid plug opening for a hearty texture.

Corn Soup 64 48

Preparation: 10 minutes / Total Time: 16 minutes / Yield: 5 cups (1.2 l)

1 pound (455 g) frozen corn, thawed	$\frac{1}{8}$ (15 g) onion, peeled
3 cups (720 ml) vegetable stock	$\frac{1}{8}$ teaspoon salt (optional)
$\frac{1}{2}$ teaspoon thyme	$\frac{1}{8}$ teaspoon ground black pepper

Add ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Hot Soups program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 5 minutes 45 seconds; or start the machine and allow the Hot Soups program to complete. Season to taste with salt and pepper.

Chef's Note: Add your favorite spice blend to create a unique flavor. Taco seasoning works well; add tortilla chips, black beans, and more corn at the end of the blend for some texture.

Amount Per 1 Cup (287 g) Serving:

Calories 100, Total Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 500mg, Total Carbohydrate 20g, Dietary Fiber 3g, Sugars 1g, Protein 4g



Money-Saving Soups

This simple soup can be duplicated using leftovers of any kind. Just follow the ratio of 1 pound (455 g) of vegetables to 3 cups (720 ml) of liquid. If you're working with fresh vegetables, just give them a quick blanch to maximize flavor and texture.

Food Prep

Learn how to mince garlic, chop carrots, shred potatoes, and grate hard cheeses without tedious knife work. Your Vitamix blender can do the work for you.

Chopped Parmesan 64 48

Total Time: 5 minutes

Block of Parmesan cheese, cubed

Add cheese to the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 1, start the machine, and quickly increase speed to Variable 5. Blend for 10 to 15 seconds, or until desired consistency is reached.



Chop, chop!

It's no secret that fresh ingredients just taste better. Instead of pre-packaged cheeses, Vitamix makes it easy to chop your own just before serving. Bon appétit!

Dressings

Awaken your salads with flavorful dressings that can double as marinades when your entrées need a kick. Dressing recipes can easily be adjusted to your own flavor profiles with your favorite herbs and spices.

Tomato Vinaigrette 64 48

Preparation: 15 minutes

Total Time: 16 minutes / Yield: 4 cups

¾ cup (180 ml) white balsamic vinegar

⅓ cup (90 ml) water

1½ cups (360 ml) extra virgin olive oil

1½ teaspoon salt (optional)

1 teaspoon (2.5 g) ground black pepper

½ cup (25 g) chives

1½ Roma tomatoes

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1, start the machine, and quickly increase to its highest speed. Blend for 40 seconds.

Amount Per 2 Tablespoon (30 g) Serving:

Calories 120, Total Fat 13g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 160mg, Total Carbohydrate 1g, Dietary Fiber 0g, Sugars 0g, Protein 0g



Simple Salads

With just a few simple ingredients, this tangy vinaigrette adds garden-fresh flavor to your bed of greens.

Flours & Dough

Next pizza night, let your blender knead the dough. Vitamix grinds whole grains into fresh flour, then prepares dough for baking—helping you make homemade breads and gluten-free recipes from scratch.

Whole Wheat Pizza Dough 64

Preparation: 20 minutes / Total Time: 35 minutes / Yield: 6 servings (12 slices)

2½ cups (320 g) whole wheat flour	3¼ teaspoon extra virgin olive oil
3½ teaspoon instant fast rise yeast	8 oz (240 ml) hot water
1¼ teaspoon salt, optional	

Preheat oven to 425°F. Lightly grease a large mixing bowl and baking sheet and set aside. Place flour, salt into the Vitamix container and secure the lid. Place yeast, oil into warm water and allow to rest for 5 minutes to allow the yeast to bloom. Start the blender on its lowest speed and quickly increase speed to Variable 8. Blend for 5 seconds. Turn machine on and remove lid plug. Select Variable 7. Pulse about 60 short times in 45 seconds while slowly adding water mixture through the lid plug opening until a ball forms. After ball has formed, pulse continuously for 5-10 seconds. With floured hands, remove the dough and form into a round ball. Knead the ball for 5 minutes. Place in prepared mixing bowl, turning over to grease on all sides. Let rise for 10 minutes. Stretch into pizza and top with desired toppings. Bake for 12-15 minutes.

Chef Notes: For more flavorful dough make a day ahead of time and store in the refrigerator. Allow to rest before rolling out for an hour or two.

Amount Per Slice: Calories 170, Total Fat 4g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 370mg, Total Carbohydrate 33g, Dietary Fiber 5g, Sugars 0g, Protein 6g



Family Pizza Night

This thin crust comes together so quickly, making it a perfect family meal for a busy weeknight.

Frozen Desserts

A frozen dessert made from all-natural ingredients is the perfect way to end any meal. Use the tamper to press frozen ingredients toward the blades, for a smooth, even blend in seconds.



Make It Your Own

We've used blueberries, strawberries, and a little honey for sweetness, but you can personalize this basic frozen yogurt recipe with your favorite berries and toppings. Share your creations with us at [instagram.com/vitamix](https://www.instagram.com/vitamix).

Berry Frozen Yogurt 64

Preparation: 5 minutes
Total Time: 6 minutes
Yield: 6 cups (1440 ml)

- 1½ cups (360 ml) non dairy vanilla yogurt or alternative yogurt
- 1 Tablespoon (15 ml) honey (optional)
- 2 cups (280 g) frozen blueberries
- 3 cups (420 g) frozen strawberries

Instructions

Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 1 or the Frozen Desserts program. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 55 seconds; or start the machine and allow the Frozen Desserts program to complete. Use the tamper to press the ingredients toward the blades.

Amount Per 1/2 Cup (95 g) Serving:
Calories 60, Total Fat 0.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 20mg, Total Carbohydrate 12g, Dietary Fiber 1g, Sugars 10g, Protein 2g

Berry Frozen Yogurt 48

Preparation: 5 minutes
Total Time: 6 minutes
Yield: 3 cups (720 ml)

- ½ cup (120 ml) non dairy vanilla yogurt or alternative yogurt
- ½ Tablespoon (8 ml) honey (optional)
- 1 cup (140 g) frozen blueberries
- 1 cup (140 g) frozen strawberries

* Notes:



English / Français / Español





Premiers mélanges

Un guide de démarrage pour votre nouvel appareil Vitamix.





Merci d'avoir choisi Vitamix.

Nous sommes honorés d'être accueillis dans votre cuisine et ravis de bientôt participer à l'histoire qui se déroule autour de votre table. Veuillez suivre ce guide facile pour vous accoutumer à votre appareil, être assisté lors de votre premier mélange et essayer une multitude de recettes pour nourrir votre famille.

Plus à explorer

Visitez [vitamix.com](https://www.vitamix.com) pour obtenir des centaines de recettes, des vidéos étape-par-étape, des récipients spécialisés et des accessoires utiles. Il y a toujours du nouveau à découvrir. Au plaisir de vous y voir !

Trouver. Créer. Partager. Connecter.

Suivez notre communauté sur les réseaux sociaux pour vous inspirer d'idées rafraîchissantes et pour partager vos propres créations en utilisant le mot-clic **#myvitamix**.

Icônes des recettes

Les recettes suivantes sont destinées aux récipients de 2 l ou de 1,4 l ainsi qu'aux appareils avec et sans programme. Nous avons utilisé des icônes pour vous aider à trouver des recettes appropriées à votre mélangeur.

Programmes

-  **Smoothies**
-  **Desserts glacés**
-  **Soupes chaudes**
-  **Trempettes + tartinades**
(sur certains modèles)
-  **Auto-nettoyant**
(sur certains modèles)

Récipients

-  **1,4 litre**
-  **2 litres**

Premier mélange

01. Assembler

Sortez le socle-moteur et le récipient du mélangeur de la boîte. Installez le récipient sur le socle-moteur et ajoutez le couvercle. Votre mélangeur est maintenant assemblé.

02. Trouver un domicile

Faites élire domicile à votre mélangeur sur une partie du comptoir près d'une prise de courant.

03. Nettoyer

Remplissez la moitié du récipient d'eau tiède, ajoutez une goutte de savon à vaisselle et fermez le couvercle. Si votre mélangeur dispose d'un programme de nettoyage, exécutez-le jusqu'à ce qu'il soit terminé. Sinon, sélectionnez la vitesse la plus basse de votre appareil (Variable 1), démarrez le mélangeur et augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum (Variable 10). Mélangez pendant 1 minute, arrêtez l'appareil et rincez le récipient.

Voilà votre premier mélange!
Préparons quelque chose!

04. Réunir les ingrédients

Comme première recette, nous conseillons un smoothie rapide. Utilisez la liste ci-contre pour créer votre propre smoothie à l'aide des ingrédients que vous avez sous la main.

Choisissez un liquide :

- 240 ml de lait d'avoine
- 240 ml d'eau
- 240 ml de yogourt

Choisissez deux fruits et légumes :

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 pomme | 140 g de pêches |
| 140 g de fraises | 140 g de mangue, pelée |
| 150 g de bleuets | 75 g de papaye, pelée |
| 140 g de raisins | 1 carotte |
| 1 orange, pelée | 2 branches de céleri |
| 130 g de melon, pelé | 75 g de concombre |
| 140 g d'ananas | |
| 1 banane, pelée | |

Choisissez un légume-feuille (facultatif) :

- | | |
|--|--------------------------|
| 60 g d'épinards | 1 cœur de laitue romaine |
| 140 g de chou frisé | 75 g de brocoli cru |
| 1 petite tête de laitue Bibb ou Boston | ½ tête de laitue romaine |

05. Remplir le récipient

Ajoutez les ingrédients et les fruits tendres en premier dans le récipient, pour un mélange plus lisse des plus rapides.



06. Mélanger

Sélectionnez la variable 1. Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et mélangez pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange ait atteint la texture désirée.

Commentaire de la part de nos ingénieurs :
Au cours de vos premières utilisations, vous remarquerez peut-être une légère odeur de brûlé à l'amorçage du moteur. Cette réaction est tout à fait normale et l'odeur se dissipera rapidement.



*Si vous préférez un smoothie plus froid et épais, ajoutez 65 g (½ tasse) de glaçons ou des fruits congelés.

Smoothies

Utiliser la même marque à laquelle les leaders mondiaux en matière de smoothie font confiance est purement exaltant. Transformez des fruits, des légumes et des légumes-feuilles sains en déjeuner rafraîchissant et en smoothie post-entraînement – à l'image des professionnels.

Smoothie « Virage vert »

Préparation : 5 minutes / Durée totale : 6 minutes

Quantité : 675 ml

240 ml d'eau

170 g de raisins verts

85 g d'ananas

½ banane, pelée

60 g d'épinards frais

70 g de glaçons

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Smoothie ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 45 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Smoothie » faire son travail.

Quantité par portion de 240 ml :

calories 60, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 16 mg, glucides 15 g, fibres alimentaires 2 g, sucres 11 g, protéines 1 g



Plus vert, s'il vous plaît

Si vous n'êtes pas initié aux smoothies verts, cette recette est excellente pour les débutants. Malgré les deux tasses d'épinards frais, on n'y goûte que le délice des fruits.

Jus de fruits entiers

Le jus de fruit entiers mélange tout le fruit, conservant ainsi toutes ses fibres nutritives et ses bienfaits sur la santé. Pour obtenir une boisson sans pulpe, il suffit de la filtrer avant de servir.

Jus d'orange extra

Préparation : 5 minutes / Durée totale : 6 minutes

Quantité : 960 ml

120 ml d'eau

4 oranges moyennes, pelées

200 g de glaçons

3 ml d'extrait de vanille (facultatif)

2 dattes, dénoyautées

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Smoothie ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 45 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Smoothie » faire son travail.

Quantité par portion de 240 g :

calories 50, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 12 g, fibres 1 g, sucres 10 g, protéines 1 g



Jus créatifs

Donnez un petit goût inattendu à votre jus d'orange frais avec quelques gouttes d'extrait de vanille. Cette boisson rafraîchissante offre toute la saveur du jus fraîchement pressé, sans le travail.

Trempettes et tartinades

Que vous cherchiez des idées pour les collations après l'école ou que vous planifiez une soirée digne d'une revue culinaire, les recettes Vitamix pour des trempettes et tartinades simples vous prouveront à quel point manger santé peut être délicieux.



Idées de présentation

L'ail et les graines de sésame ajoutent de la saveur à notre version de cette trempette du Moyen-Orient. Agrémentez votre hummous d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de poivre de cayenne pour un hors-d'œuvre facile qui ne manquera pas d'impressionner les invités. Allez chercher plus d'inspiration à pinterest.com/vitamix.

Hoummous 21

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 600 g

900 g ou 30 oz (2 boîtes) de pois chiches, une égouttée et une avec son liquide

35 g de graines de sésame crues

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)

1 citron, pelé

60 ml d'eau

1 gousse d'ail, pelée

1 cuillère à thé de graines de cumin ou de cumin moulu

½ cuillère à thé de sel (facultatif)

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Trempettes et tartinades ». Démarrez l'appareil, augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 1 minute; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Trempettes et tartinades » faire son travail.

Quantité par portion de 29 g : calories 35, lipides 1,5 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 125 mg, glucides 5 g, fibres 1 g, sucres 1 g, protéines 1 g

Hoummous 1.41

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 350 g

425 g ou 15 oz (1 boîte) de pois chiches avec la moitié du liquide égoutté

20 g de graines de sésame crues

½ cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)

½ citron, pelé

15 ml d'eau

1 gousse d'ail, pelée

½ cuillère à café de graines de cumin ou de cumin moulu

¼ cuillère à thé de sel (facultatif)

Lait sans produits laitiers

Vous pouvez créer votre propre « lait » maison à partir d'une variété de graines, de noix et de céréales, et l'assaisonner à votre goût avec vos édulcorants naturels préférés. Ce lait est parfait pour la cuisine, la cuisson, les smoothies ou même pour verser sur des céréales de grains entiers.

Lait de riz 21 1.41

Durée totale : 25 minutes

Quantité : 480 ml

480 ml d'eau

200 g de riz brun, cuit

2 dattes, dénoyautées

5 ml d'extrait de vanille (facultatif)

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la Variable 1, démarrez l'appareil et augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélangez pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à obtention de la consistance désirée. Conservez le lait de riz réfrigéré pour un maximum de 2 semaines. Bien agiter avant de servir.

Quantité par portion de 240 ml :

calories 67, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 4 mg, glucides 15 g, fibres 1 g, sucres 3 g, protéines 1 g



La bonne idée

Transformez du riz brun cuit à l'aide d'une pincée de cassonade pour créer un délicieux lait sans produits laitiers. Ajoutez de la cannelle lors de la cuisson du riz et saupoudrez-en sur le lait pour un orgeat à la mexicaine.

Nourriture pour bébés

Mélanger des repas entièrement naturels et sans agents de conservation pour votre bébé n'aura jamais été aussi facile. Ajoutez des ingrédients cuits à la vapeur dans votre mélangeur Vitamix ou mettez-y simplement le repas familial, selon le stade de développement de votre bébé.

Nourriture pour bébés aux bananes et aux petits fruits 21 1.41

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 15 minutes / Quantité : 600 g

2 bananes, pelées

400 g (10) de fraises, lavées, équeutées

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1. Démarrez l'appareil, augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 1 minute.

Remarque : Consultez toujours votre pédiatre pour savoir si les ingrédients crus ou cuits conviennent à votre enfant.

Quantité par portion de 127 g :

calories 70, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 17 g, fibres 3 g, sucres 10 g, protéines 1 g



Choix santé

La combinaison classique de bananes et de fraise, parfaitement mise en purée. Cette recette est un mélange de fruits simple pour l'instant où votre bébé sera prêt à manger des aliments solides.

Beurres de noix

Fabriquer votre propre beurre de noix naturel et sans agents de conservation est si facile! Essayez toute la variété de saveurs dans vos sandwichs, trempettes pour fruits, collations santé ou dans un smoothie au beurre d'arachides. Le beurre d'amandes peut aussi ajouter un goût intéressant aux soupes et aux sauces asiatiques.



Un ingrédient. Multi-usage.

Fait à l'aide d'un seul ingrédient, ce beurre d'amande est incroyablement polyvalent. Utilisez-le sur vos sandwichs, comme trempette pour fruits ou pour ajouter du goût à vos soupes et sautés asiatiques. Réfrigérez-le dans un récipient hermétique ou congelez-le pour le conserver plus longtemps.

Beurre d'amandes 21

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 480 g

550 g d'amandes rôties non salées

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Remarque du chef : Pour obtenir du beurre d'amande crémeux, ajoutez du liquide. Nous vous suggérons d'utiliser de l'eau de coco ou de l'huile d'amande.

Quantité par portion de 30 g :

calories 210, lipides 18 g, gras saturés 1,5 g, cholestérol 0 mg, sodium 0 mg, glucides 7 g, fibres alimentaires 4 g, sucres 2 g, protéines 7 g

Beurre d'amandes 1.41

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 240 g

275 g d'amandes rôties non salées



Pâtes à frire

Les pâtes à frire Vitamix vous font sauver du temps et donnent des résultats légers et moelleux pour une cuisson parfaite. Des délicieuses crêpes, gaufres et pancakes du déjeuner, au muffins et pains nutritifs, les pâtes Vitamix sont rapidement mélangées et versées directement du récipient.



Fait maison en toute simplicité

Mélangez la pâte pour ces pancakes à grains entiers moelleux dans votre mélangeur Vitamix, puis versez-la directement sur une poêle chaude. Agrémentez vos pancakes de notre sirop pommes-cannelle ou de notre sirop à la fraise pour un déjeuner ou un brunch frais et fait maison.

Crêpes aux canneberges et à l'avoine 21 1.41

Préparation : 35 minutes / Durée totale : 35 minutes / Quantité : 10 crêpes

360 ml de lait de soja, ou du substitut
de lait de votre choix

1 gros œuf

30 ml d'huile d'olive légère (facultatif)

60 g de flocons d'avoine

120 g de farine de blé entier

2 c. à thé de poudre à pâte

2,5 ml de bicarbonate de soude

½ cuillère à thé de sel (facultatif)

25 g de farine de lin

30 g de canneberges séchées

15 g de graines de tournesol, non salées

Mettez le lait, l'œuf, l'huile et 20 g d'avoine dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement la vitesse jusqu'à la Variable 6, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Mélangez pendant 20 secondes. Combinez l'avoine restante, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la farine de lin dans un grand bol et mélangez pour combiner. Versez le mélange humide dans les ingrédients secs et mélangez doucement à la main pour combiner. Ajoutez les canneberges séchées et les graines de tournesol. Laissez le mélange reposer 10 minutes avant de cuire.

Quantité par porte de 72 g (1) de crêpe : calories 140, lipides 4 g, gras saturée 1 g, cholestérol 20 mg, sodium 180 mg, glucides 21 g, fibres 3 g, sucres 5 g, protéines 5 g

Soupes chaudes

La friction des lames Vitamix peut transformer des ingrédients froids en soupes et en sauces fumantes en moins de 10 minutes, sans l'aide d'aucun élément chauffant. Créez des purées soyeuses ou ajoutez des ingrédients par le bouchon du couvercle pour obtenir une texture des plus onctueuses.

Soupe au maïs 21 1.41

Préparation : 10 minutes / Durée totale : 16 minutes / Quantité : 1,2 l

455 g de maïs surgelé, décongelé

½ cuillère à thé de sel (facultatif)

720 ml de bouillon de légumes

½ cuillère à thé de poivre noir moulu

2,5 ml de thym

15 g (⅓) d'oignon, pelé

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Soupes chaudes ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 5 minutes 45 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Soupes chaudes » faire son travail. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.

Note du chef: Ajoutez votre mélange d'épices préféré pour créer une saveur unique. L'assaisonnement pour tacos est une bonne idée; ajoutez des croustilles de maïs, des haricots noirs et du maïs à la fin pour obtenir une belle texture.

Quantité par portion de 287 g :

calories 100, lipides 1,5 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 500 mg, glucides 20 g, fibres 3 g, sucres 1 g, protéines 4 g



Soupes économiques

Cette recette facile de soupe peut être reproduite avec n'importe quels restants. Suivez seulement le ratio de 455 g de légumes pour 720 ml de liquide. Si vous utilisez des légumes frais, blanchissez-les préalablement pour optimiser la saveur et la texture de votre soupe.

Préparation de nourriture

Apprenez à émincer de l'ail, à couper des carottes, à broyer des pommes de terre et à râper des fromages à pâte dure sans avoir à manipuler un couteau. Votre mélangeur Vitamix peut faire tout ce travail pour vous!

Parmesan haché 21 1.41

Durée totale : 5 minutes

Bloc de parmesan, en cubes

Ajoutez le fromage dans le récipient Vitamix, puis fermez le couvercle. Sélectionnez la variable 1, démarrez l'appareil et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 5. Laissez mélanger pendant 10 à 15 secondes ou jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.



Allez, râpez!

Tout le monde sait que les ingrédients frais ont meilleur goût. Plutôt que d'acheter du fromage préemballé, Vitamix vous permet de râper ou de couper le vôtre aisément avant de le servir. Bon appétit!

Vinaigrettes

Relevez vos salades avec ces vinaigrettes soyeuses et savoureuses, qui peuvent également servir de marinades lorsque vos entrées ont besoin d'une touche additionnelle de saveur. Les recettes de vinaigrettes peuvent aisément être ajustées à votre goût en y ajoutant vos fines herbes et épices préférées.

Vinaigrette aux tomates 21 1.41

Préparation : 15 minutes

Durée totale : 16 minutes / Quantité : 960 ml

180 ml de vinaigre balsamique blanc

90 ml d'eau

360 ml d'huile d'olive extravierge

1½ cuillère à thé de sel (facultatif)

2,5 g de poivre noir moulu

25 g de ciboulette

1½ tomate Roma

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la Variable 1, démarrez l'appareil et augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélangez pendant 40 secondes.

Quantité par portion de 30 g :

calories 120, lipides 13 g, gras saturés 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 160 mg, glucides 1 g, fibres 0 g, sucres 0 g, protéines 0 g



Salades simples

À partir de seulement quelques ingrédients simples, cette vinaigrette acidulée ajoute une fraîcheur renouvelée à un lit de verdure.

Farines et pâtes

Lors de votre prochaine soirée pizza, laissez votre mélangeur pétrir la pâte pour vous. Vitamix broie les grains entiers pour en faire de la farine fraîche, puis prépare la pâte à la cuisson, vous aidant ainsi à créer par vous-même des pains maison et des recettes sans gluten.

Pâte à pizza au blé entier 21

Préparation : 20 minutes / Durée totale : 35 minutes / Quantité : 6 portions (12 tranches)

320 g de farine de blé entier

¼ c. à thé de sel (facultatif)

3 ½ cuillère à thé de levure instantanée
à levée rapide

3¾ c. à café d'huile d'olive extra vierge
240 ml d'eau chaude

Préchauffez le four à 220 °C. Graissez légèrement un grand bol à mélanger et une plaque à cuisson, puis mettre de côté. Mettez la farine et le sel dans le récipient Vitamix, puis verrouillez le couvercle. Mettez la levure et l'huile dans l'eau chaude et laissez reposer 5 minutes pour que la levure gonfle. Démarrez l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmentez graduellement la vitesse jusqu'à la Variable 8. Mélangez pendant 5 secondes. Arrêter l'appareil, puis retirer le bouchon du couvercle. Sélectionnez la variable 7. Mélangez par pulsations rapides environ 60 fois en ajoutant lentement le mélange d'eau par le bouchon du couvercle jusqu'à ce qu'une boule se forme. Lors qu'une boule s'est formée, mélangez par pulsations en continu pendant 5 à 10 secondes. Avec les mains farinées retirez la pâte et formez une boule ronde. Pétrissez la boule pendant 5 minutes. Déposez la pâte dans le bol préparé et retournez afin de graisser toute la surface. Laissez lever pendant 10 minutes. Étirez la pâte en pizza et recouvrez des garnitures désirées. Faites cuire la pâte pendant 12 à 15 minutes.

Notes du chef : Pour une pâte plus savoureuse, préparer un jour à l'avance et conserver au réfrigérateur. Laisser reposer pendant une heure ou deux avant de l'abaisser au rouleau.

Quantité par pointe : calories 170, lipides 4 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 370 mg, glucides 33 g, fibres alimentaires 5 g, sucres 0 g, protéines 6 g



Soirée pizza en famille

Cette croûte mince se prépare à une vitesse qui en fait un repas familial parfait pour les soirs de semaine.

Desserts glacés

Un dessert glacé fait d'ingrédients entièrement naturels est la meilleure manière de conclure un repas. Utilisez le pilon pour pousser les ingrédients surgelés vers les lames pour obtenir une texture lisse et uniforme en quelques secondes.



Personnalisez à votre goût

Nous avons utilisé des bleuets, des fraises et une touche de miel en guise de sucre, mais vous pouvez également personnaliser cette recette en y ajoutant vos baies et garnitures préférées. Partagez vos créations avec nous à [instagram.com/vitamix](https://www.instagram.com/vitamix).

Yogourt glacé aux petits fruits 21 🌱

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 1440 ml

360 ml de yogourt végétal à la vanille ou
de substitut de yogourt de votre choix

15 ml de miel (facultatif)

280 g de bleuets surgelés

420 g de fraises surgelées

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouillez le couvercle. Sélectionnez la variable 1 ou le programme « Desserts glacés ». Démarrez l'appareil, augmentez lentement la vitesse jusqu'au maximum et laissez mélanger pendant 55 secondes; ou démarrez l'appareil et laissez le programme « Desserts glacés » faire son travail. Utilisez le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Quantité par portion de 95 g (½ tasse) :

calories 60, lipides 0,5 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 20 mg,
glucides 12 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 10 g, protéines 2 g

Yogourt glacé aux petits fruits 1.41 🌱

Préparation : 5 minutes

Durée totale : 6 minutes

Quantité : 720 ml

120 ml de yogourt végétal à la vanille ou
de substitut de yogourt de votre choix

8 ml de miel (facultatif)

140 g de bleuets surgelés

140 g de fraises surgelées



* *Remarques :*

English / Français / Español





Primeras mezclas

Una guía para empezar a usar su nueva máquina Vitamix.





Gracias por elegir Vitamix

Le damos las gracias por recibirnos en su cocina y estamos ansiosos por convertirnos en una pequeña parte de la historia que se desarrolle alrededor de su mesa. Siga esta sencilla guía para familiarizarse con su licuadora, recorra paso a paso su primera mezcla y experimente con una variedad de nuevas recetas que le ayudarán a nutrir a su familia.

Explore más

Visite [vitamix.com](https://www.vitamix.com) para ver cientos de recetas, videos paso a paso, jarras especializadas y útiles accesorios. Siempre hay algo nuevo por descubrir. ¡Lo esperamos!

Encuentre, cree, comparta y conéctese.

Siga nuestras comunidades sociales para obtener nueva inspiración y comparta sus propias creaciones usando **#myvitamix**.

Iconos de las recetas

Las siguientes recetas fueron escritas para la jarra de 2 o 1.4 litros, y para las licuadoras con y sin programas. Hemos incluido iconos para ayudarlo a encontrar la receta correcta para su licuadora.

Programas

-  Smoothies
-  Postres congelados
-  Sopas calientes
-  Dips y pastas para untar
(en modelos seleccionados)
-  Limpieza automática
(en modelos seleccionados)

Vasos

-  1.4 litros
-  2 litros

Primera mezcla

01. Ensamble

Saque la base del motor y el vaso de la licuadora de la caja. Coloque el vaso sobre la base del motor y ponga la tapa. Su licuadora ya ha quedado ensamblada.

02. Encuentre un espacio

Designe un lugar sobre su mostrador cerca de una toma de corriente para que sea el nuevo espacio para su licuadora.

03. Limpieza

Llene el vaso hasta la mitad con agua tibia, agregue una gota de jabón para trastes y cierre bien la tapa. Si su licuadora tiene un programa de limpieza, ejecútelo hasta que finalice. De lo contrario, seleccione la velocidad más baja de su licuadora (velocidad 1), encienda la licuadora y aumente rápidamente a su velocidad más alta (10). Licúe durante 1 minuto, apague la máquina y enjuague la jarra.

*¡Su primera mezcla está terminada!
¡Ahora hagamos algo!*

04. Reúna los ingredientes

Para su primera receta, le sugerimos preparar un smoothie rápido. Use esta tabla para diseñar su propio smoothie con los ingredientes que tenga a la mano.

Elija 1 líquido:

1 taza (240 ml) de leche de soya	240 ml (1 taza) de agua
1 taza (240 ml) de yogur	

Elija 2 frutas + verduras:

1 manzana	1 taza (140 g) de duraznos
1 taza (140 g) de fresas	1 taza (140 g) de mango pelado
1 taza (140 g) de arándanos	½ taza (75 g) de papaya pelada
1 taza (140 g) de uvas	1 zanahoria
1 naranja pelada	2 tallos de apio
1 taza (130 g) de melón pelado	½ taza (75 g) de pepino
1 taza (140 g) de piña	
1 plátano pelado	



*Si prefiere un smoothie más frío y espeso, agregue ½ taza de cubitos de hielo o fruta congelada.

Elija 1 verdura de hoja: (opcional)

60 g (2 tazas) de espinacas	1 corazón de lechuga romana
1 taza (140 g) de col rizada	½ taza (75 g) de brócoli crudo
1 cabeza pequeña de lechuga Bibb o lechuga Boston	½ cabeza de lechuga romana

05. Llene el vaso

Agregue los ingredientes al vaso, los líquidos y las frutas suaves primero para un licuado más rápido y sin grumos.



06. Licúe

Seleccione la velocidad 1. Encienda la máquina e incremente poco a poco la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 30 a 45 segundos, o hasta obtener la textura deseada.

Una nota de nuestros ingenieros: Durante los primeros usos, usted podrá percibir un ligero olor a quemado debido a que es la primera vez que se usa el motor. Esto es completamente normal y desaparecerá rápidamente.

Smoothies

Usar la misma marca en la que las principales cadenas de smoothies del mundo confían es un regocijo puro. Convierta las saludables frutas, vegetales y verduras de hoja en un desayuno refrescante o en un smoothie para después de hacer ejercicio — como lo hacen los profesionales.

Smoothie verde

Preparación: 5 minutos / Tiempo Total: 6 minutos
Cantidad obtenida: 2¾ tazas (675 ml)

240 ml (1 taza) de agua
1 taza (170 g) de uvas verdes
½ taza (85 g) de piña
½ plátano pelado
2 tazas (60 g) de espinacas frescas
½ taza (70 g) de cubos de hielo

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para smoothies. Encienda la licuadora e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 45 segundos; o enciéndala y permita que el programa para smoothies finalice.

Cantidad por porción 1 taza (240 ml):
Calorías 60, Grasas totales 0 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 16 mg, Carbohidratos totales 15 g, Fibra dietética 2 g, Azúcares 11 g, Proteína 1 g



Más verduras de hoja, por favor

Si usted es nuevo con los smoothies verdes, ésta es una gran receta para principiantes. Aunque contiene dos tazas (16 onzas) de espinacas frescas, todo el sabor que va a percibir es el de la deliciosa fruta.

Jugos naturales

En los jugos integrales, el ingrediente entero conserva toda su nutritiva fibra y sus beneficios para la salud. Para una bebida sin pulpa, simplemente cuele y sirva.

Jugo de naranja plus

Preparación: 5 minutos / Tiempo total: 6 minutos
Rinde: 960 ml (4 tazas)

120 ml (½ taza) de agua
4 naranjas navel medianas peladas
200 g (1½ tazas) de cubos de hielo
½ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
2 dátiles sin hueso

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para smoothies. Encienda la licuadora e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 45 segundos; o enciéndala y permita que el programa para smoothies finalice.

Cantidad por porción (240 g, 1 taza):
calorías 50, grasas totales 0 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 12 g, fibra dietética 1 g, azúcares 10 g, proteínas 1 g



Jugos creativos

Agregue un toque de extracto de vainilla al jugo de naranja para darle un sabor inesperado. Esta refrescante bebida tiene todo el sabor del jugo recién exprimido, pero sin el trabajo que implica.

Dips y pastas para untar

Ya sea que esté buscando ideas de colaciones para después de la escuela o planeando una fiesta y desee copiar una idea directo de una revista de comida, las recetas Vitamix para preparar de manera sencilla dips y pastas para untar le mostrarán lo deliciosa que puede ser la comida saludable.



Sugerencias de presentación

El ajo y las semillas de ajonjolí intensifican el sabor de nuestra versión de este dip del Medio Oriente. Bañe su humus con unas gotas de aceite de oliva y ponga unas pizcas de pimienta de cayena para una entrada que seguramente impresionará a sus invitados. Encuentre más ideas inspiradoras en pinterest.com/vitamix.

Humus

Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Cantidad obtenida: 2½ tazas (600 g)

2 latas (425 g / 15 onzas) de garbanzos, una escurrida y otra con el líquido

35 g (¼ de taza) de semillas de sésamo crudas

1 cucharada de aceite de oliva (opcional)

1 limón amarillo pelado

60 ml (¼ de taza) de agua

1 diente de ajo pelado

1 cucharadita de semillas de comino o comino molido

½ cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para dips y pastas para untar. Encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 1 minuto; o encienda la máquina y permita que el programa para dips y pastas para untar finalice.

Cantidad por porción (29 g, 1/4 de taza): calorías 35, grasas totales 1.5 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 125 mg, carbohidratos totales 5 g, fibra dietética 1 g, azúcares 1 g, proteínas 1 g

Humus

Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Cantidad obtenida: 1 ¼ taza (350 g)

1 lata (425 g / 15 onzas) de garbanzos, escurrir la mitad del líquido

20 g (1 cucharada) de semillas de sésamo crudas

½ cucharada de aceite de oliva (opcional)

½ limón amarillo pelado

15 ml (1 cucharada) de agua

1 diente de ajo pelado

½ cucharadita de semilla de comino o comino molido

¼ cucharadita de sal (opcional)

Leche sin lácteos

Usted puede hacer leche fresca casera con una variedad de semillas, nueces y granos, y saborizarlos para que sepan a sus endulzantes naturales favoritos. Éstos son perfectos para cocinar, hornear, hacer smoothies o verterlos sobre cereales integrales.

Leche de arroz 21 1.41

Tiempo total: 25 minutos

Rinde: 480 ml (2 tazas)

480 ml (2 tazas) de agua

200 g (1 taza) de arroz integral cocido

2 dátiles sin hueso

1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1, encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima. Licúe durante 2 a 3 minutos o hasta obtener la consistencia deseada. Guarde la leche de arroz en el refrigerador hasta por 2 semanas. Agite bien antes de usar.

Cantidad por porción (240 ml, 1 taza):

calorías 67, grasas totales 0 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 4 mg, carbohidratos totales 15 g, fibra dietética 1 g, azúcares 3 g, proteínas 1 g



Una brillante idea

Deliciosa leche de arroz sin lácteos a base de arroz integral con un toque de azúcar morena. Añada canela al arroz mientras se cuece y esparza un poco sobre la leche terminada para una horchata estilo mexicano.

Papillas

Mezclar alimentos naturales libres de conservadores para su bebé no podría ser más fácil. Agregue ingredientes al vapor al vaso de la Vitamix, o simplemente licúe la comida para el resto de su familia según la etapa de desarrollo de su bebé.

Papilla de plátano y fresa 21 1.41

Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 15 minutos / Cantidad obtenida: 2½ tazas

2 plátanos pelados

10 fresas (400 g), lavadas y peladas

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1. Encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 1 minuto.

Nota: Consulte siempre a su pediatra para obtener orientación sobre si los ingredientes crudos o cocidos son adecuados para su hijo.

Cantidad por porción (127 g, 1/2 taza):

calorías 70, grasas totales 0 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg, carbohidratos totales 17 g, fibra dietética 3 g, azúcares 10 g, proteínas 1 g



Opciones saludables

Los clásicos sabores de la fresa y el plátano combinados en un puré hecho a la perfección. Ésta es una primera mezcla de frutas fácil de preparar cuando su bebé ya está listo para digerir sólidos.

Mantequilla de nuez

Hacer sus propias mantequillas de nueces naturales y libres de conservadores es muy fácil. Pruebe distintos sabores para los sandwiches, dips para frutas, tentempiés saludables o un smoothie con mantequilla de cacahuete. La mantequilla de almendras también puede añadir un sabor a nuez a las sopas y salsas orientales.

Mantequilla de almendra

21



Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Rinde: 2 tazas (16 onzas)

Mantequilla de almendra

141



Preparación: 5 minutos

Tiempo total: 6 minutos

Rinde: 1 taza (8 onzas)

550 g (4 tazas) de almendras tostadas sin sal

275 g (2 tazas) de almendras tostadas sin sal

Instrucciones

Vierta todos los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la licuadora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Licúe durante 60 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas.

Nota del chef: para una mantequilla de almendras cremosa, agregue un líquido. Le sugerimos agua de coco o aceite de almendras.

Cantidad por porción de 2 cucharadas (30 g):

Calorías 210, Grasas totales 18 g, Grasas saturadas 1.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra dietética 4 g, Azúcares 2 g, Proteínas 7 g



Un ingrediente. Un sinfín de usos.

Con tan solo un sencillo ingrediente, esta mantequilla de almendras es increíblemente versátil. Úsela en sandwiches, como dip para frutas o para añadir sabor a las sopas estilo oriental y saltear alimentos. Guarde la mantequilla de almendras en un recipiente hermético en el refrigerador, o congélela para que se conserve más tiempo.

Masas

Las masas de Vitamix le ahorran tiempo y quedan ligeras y esponjosas para el horneado perfecto. Desde deliciosas crepas para el desayuno, waffles y hotcakes hasta nutritivos muffins y panes rápidos, las masas de Vitamix se mezclan rápidamente y pueden verterse directamente del vaso.



Hecho en casa, hecho fácil

Mezcle la masa para estos ligeros y esponjosos hotcakes integrales en su vaso Vitamix y luego viértala directamente a una plancha caliente. Cubra sus hotcakes con nuestro jarabe de manzana con canela o fresa para un fresco desayuno o brunch hecho en casa.

Hotcakes de avena con arándanos 21 1.41

Preparación: 15 minutos / Tiempo total: 35 minutos / Cantidad obtenida: 10 hotcakes

1½ tazas (360 ml) de leche de soya, u otro tipo de leche	½ cucharadita de bicarbonato
1 huevo grande	½ cucharadita de sal (opcional)
2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva light (opcional)	¼ de taza (25 g) de linaza
¾ de taza (60 g) de copos de avena	¼ de taza (30 g) de arándanos secos
1¼ tazas (150 g) de harina de trigo integral	2 cucharadas (15 g) de semillas de girasol sin sal
2 cucharaditas de levadura en polvo	

Vierta la leche, el huevo, el aceite y ¼ de taza (20 g) de avena en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la licuadora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la velocidad 6, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas. Licúe durante 20 segundos. Combine la avena restante, la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato, la sal y la linaza en un tazón grande e incorpore. Vierta la mezcla de la jarra en el tazón y mezcle suavemente con las manos. Incorpore los arándanos deshidratados y las semillas de girasol. Deje reposar la mezcla durante 10 minutos antes de cocinar.

Cantidad por porción de 1 hotcake (72 g): Calorías 140, Grasas totales 4 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 20 mg, Sodio 180 mg, Carbohidratos totales 21 g, Fibra dietética 3 g, Azúcares 5 g, Proteínas 5 g

Sopas calientes

La fricción de las cuchillas de la Vitamix transforma los ingredientes fríos en humeantes sopas calientes y salsas en menos de 10 minutos — sin necesidad de una estufa. Cree sedosos purés o añada ingredientes a través de la abertura del tapón de la tapa para una textura más copiosa.

Sopa de elote

21 1.41



Preparación: 10 minutos / Tiempo total: 16 minutos / Cantidad obtenida: 5 tazas (1.2 l)

455 g (1 libra) de granos de elote congelados y deshielados

1/8 (15 g) de cebolla pelada

720 ml (3 tazas) de consomé de verduras

1/8 de cucharadita de sal (opcional)

1/2 cucharadita de tomillo

1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

Vierta todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para sopa caliente. Encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 5 minutos y 45 segundos; o encienda la máquina y permita que el programa para sopa caliente finalice. Salpimente al gusto.

Nota del chef: agregue su mezcla de especias favorita para crear un sabor único. Puede utilizar el condimento para tacos; agregue totopos, frijoles negros y más maíz al final de la mezcla para obtener textura.

Cantidad por porción (287 g, 1 taza):

calorías 100, grasas totales 1.5 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, sodio 500 mg, carbohidratos totales 20 g, fibra dietética 3 g, azúcares 1 g, proteínas 4 g



Sopas económicas

Esta sencilla sopa se puede elaborar usando sobras de cualquier tipo. Solo siga la proporción entre 455 g (1 libra) de verduras y 720 ml (3 tazas) de líquido. Si está usando vegetales frescos, solo blanquéelos rápidamente para maximizar el sabor y la textura.

Preparación de alimentos

Aprenda cómo trocear ajo, picar zanahorias, cortar papas en juliana y rallar quesos duros sin lo tedioso de usar un cuchillo. Su licuadora Vitamix puede hacer el trabajo por usted.

Parmesano picado 21 1.41

Tiempo total: 5 minutos

Un bloque de queso parmesano en cubos

Vierta el queso en la jarra de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1, encienda la máquina e incremente poco a poco la velocidad a 5. Licúe de 10 a 15 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.



¡A picar y a picar!

No es ningún secreto que los ingredientes frescos saben mejor. En lugar de usar quesos previamente empacados, la Vitamix lo ayuda a picar los suyos fácilmente antes de servirlos. ¡Buen provecho!

Aderezos

Avive sus ensaladas con ricos aderezos que también pueden servir como marinadas cuando sus entradas necesiten un mayor efecto. Las recetas de aderezos pueden ser fácilmente ajustadas a sus propios perfiles de sabor con sus hierbas y especias favoritas.

Vinagreta de jitomates saladette 21 1.41

Preparación: 15 minutos

Tiempo total: 16 minutos / Rinde: 4 tazas (32 onzas)

180 ml ($\frac{3}{4}$ de taza) de vinagre balsámico blanco

$\frac{1}{3}$ de taza (90 ml) de agua

360 ml (1½ tazas) de aceite de oliva extra virgen

1½ cucharadita de sal (opcional)

2.5 g (1 cucharadita) de pimienta negra molida

$\frac{1}{2}$ taza (25 g) de cebollín

1½ tomates Roma

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1, encienda la máquina e incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima. Licúe durante 40 segundos.

Cantidad por porción (30 g, 2 cucharadas):

calorías 120, grasas totales 13 g, grasas saturadas 2 g, colesterol 0 mg, sodio 160 mg, carbohidratos totales 1 g, fibra dietética 0 g, azúcares 0 g, proteínas 0 g



Ensaladas sencillas

Esta vinagreta de sabor fuerte da un sabor fresco a una cama de verduras de hoja con tal solo algunos ingredientes.

Harinas y masas

Para su siguiente noche de pizza, deje que su licuadora amase la masa. Vitamix muele los granos enteros hasta convertirlos en una fresca harina y luego prepara la masa para el horneado — ayudándolo a preparar sus panes caseros y recetas libres de gluten desde cero.



Noche de pizza familiar

Esta corteza delgada se prepara tan rápido que puede ser la comida perfecta para su familia durante una noche ajetreada entre semana.

Masa de trigo integral para pizza 21

Preparación: 20 minutos / Tiempo Total: 35 minutos / Cantidad obtenida: 6 porciones (12 rebanadas)

2½ tazas (320 g) de harina de trigo integral

3¼ cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

3½ cucharaditas de levadura instantánea de acción rápida

8 oz (240 ml) de agua caliente

1¼ cucharaditas de sal (opcional)

Precaliente el horno a 220 °C (425 °F). Engrase ligeramente un tazón grande y una bandeja para hornear y reserve. Ponga la harina y la sal en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Coloque la levadura, el aceite en agua tibia y déjela reposar durante 5 minutos para que la levadura florezca. Encienda la licuadora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente a la velocidad 8. Licúe durante 5 segundos. Apague la máquina y retire la tapita dosificadora. Seleccione la velocidad 7. Mientras agrega poco a poco la mezcla líquida a través de la abertura de la tapita dosificadora, oprima rápidamente el control de pulsos unas 60 veces en 45 segundos hasta que se forme una bola. Una vez que se haya formado la bola, pulse continuamente durante 5 a 10 segundos. Con las manos enharinadas, tome la masa y dele forma redonda. Amase la bola durante 5 minutos. Coloque en el tazón previamente engrasado y mueva bien para que se engrase toda. Deje que se levante durante 10 minutos. Extienda la masa para que adquiera la forma de pizza y agregue encima los ingredientes que desee. Hornee por 12 a 15 minutos.

Notas del chef: para una masa con más sabor, prepárela con un día de anticipación y guárdela en el refrigerador. Déjela reposar durante una hora o dos antes de extenderla.

Cantidad por rebanada: Calorías 170, Grasas totales 4 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 370 mg, Carbohidratos totales 33 g, Fibra dietética 5 g, Azúcares 0 g, Proteínas 6 g

Postres congelados

Un postre congelado hecho de puros ingredientes naturales es la manera perfecta de terminar cualquier comida. Úsela barra presionadora para dirigir los ingredientes congelados hacia las cuchillas, para obtener una mezcla uniforme y sin grumos en segundos.



Agregue su toque

Nosotros usamos moras azules, fresas y un poco de miel para endulzar, pero usted puede personalizar esta básica receta de helado de yogurt con sus bayas y coberturas favoritas. Comparta sus creaciones con nosotros en [instagram.com/vitamix](https://www.instagram.com/vitamix).

Yogurt de bayas congeladas ²¹

Preparación: 5 minutos
Tiempo total: 6 minutos
Rinde: 1,440 ml (6 tazas)

1½ tazas (360 ml) de yogurt de vainilla sin lácteos u otro tipo de yogurt
1 cucharada (15 ml) de miel (opcional)
280 g (2 tazas) de moras azules congeladas
420 g (3 tazas) de fresas congeladas

Instrucciones

Vierta los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1 o el programa para postres congelados. Encienda la máquina, incremente rápidamente la velocidad hasta llegar a la máxima y licúe durante 55 segundos; o encienda máquina y permita que el programa para postres congelados finalice. Utilice la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las aspas.

Cantidad por porción 1/2 taza (95 g):

Calorías 60, Grasas totales 0.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg, Carbohidratos totales 12 g, Fibra dietética 1 g, Azúcares 10 g, Proteínas 2 g

Yogurt de bayas congeladas ^{1.41}

Preparación: 5 minutos
Tiempo total: 6 minutos
Rinde: 720 ml (3 tazas)

½ taza (120 ml) de yogurt de vainilla sin lácteos u otro tipo de yogurt
½ cucharada (8 ml) de miel (opcional)
140 g (1 taza) de moras azules congeladas
140 g (1 taza) de fresas congeladas

* *Notas:*



English / Français / Español

