

Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar tu unidad.



NINJA®

BATIDORA 2 EN 1

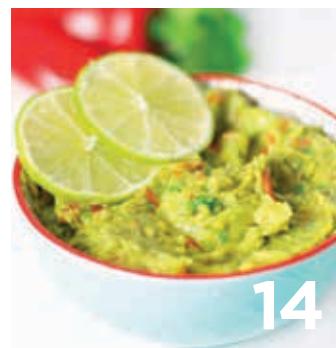
RECETAS RÁPIDAS Y SENCILLAS

CON AUTO-IG®



ÍNDICE

PROGRAMAS AUTO-IQ®	1
BEBIDAS	2
UNTABLES, ACOMPAÑAMIENTOS Y SALSAS	10
IDEAS DE COMIDAS	18
POSTRES Y DULCES	20



PROGRAMAS AUTO-IQ®

Programas inteligentes predefinidos que combinan patrones únicos de batido y pausa que hacen el trabajo por ti. Una vez seleccionado un programa Auto-iQ®, este se iniciará inmediatamente y se detendrá automáticamente cuando se complete el procesamiento. Para detener el procesamiento antes del final de un programa, vuelve a pulsar el mismo botón.



BLEND (BATIR)

Prepara bebidas con frutas frescas o congeladas, líquidos y hielo.

MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)

Ideal para ingredientes más duros, como pieles, semillas y tallos, o cuando quieras un resultado aún más suave.

CRUSH (PICAR)

Perfecto para recetas que incluyan mucho hielo o ingredientes congelados.





ZUMO DE ZANAHORIA ZINGA

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 2 RACIONES

INGREDIENTES

500 g de zanahorias, peladas y cortadas por la mitad
 un trozo de 2,5 cm de jengibre fresco
 200 g de trozos de piña fresca
 500 ml de agua

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa HIGH (ALTA) durante 30-40 segundos o hasta conseguir una textura suave.
- 3 Cuela la pulpa de la zanahoria antes de servir.



LIMONADA CASERA

PROGRAMA: MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 limón sin cera
 50-75 g de azúcar extrafino al gusto
 Hielo
 500 ml de agua

INSTRUCCIONES

- 1 Corta los extremos del limón y córtalo en cuartos. Ponlo en la jarra de 2,1l.
- 2 Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 3 Añade azúcar al gusto, hielo, y completa con 1l de agua. Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 4 Pasa la limonada por un colador antes de servirla con más hielo.



LECHE DE ALMENDRAS

PROGRAMA: MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 700 ml

INGREDIENTES

100 g de almendras enteras, escaldadas o con piel
500 ml de agua

INSTRUCCIONES

- 1 Pon las almendras en un recipiente y déjalas de remojo en agua durante la noche o, al menos, durante 4 horas.
- 2 Escurre las almendras y ponlas en la jarra de 2,1 l. Añade 500 ml de agua.
- 3 Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 4 Pasa la leche de almendras por un colador cubierto con un trozo de muselina, presionando la mezcla contra el colador con una cuchara para acelerar el colado. Cuando hayas colado la mayor parte de la leche, une los extremos de la muselina y exprime para que salga el máximo de leche.



DAIQUIRI DE FRESA

PROGRAMA: CRUSH (PICAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 l

CANTIDAD: 5 RACIONES

INGREDIENTES

240 ml de zumo de lima
240 ml de ron blanco
600 g de fresas congeladas

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa CRUSH (PICAR).



BEBIDAS



MARGARITA DE CÍTRICOS FRESCOS

PROGRAMA: CRUSH (PICAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 l

CANTIDAD: 2-3 RACIONES

INGREDIENTES

1 limón, pelado, cortado en cuartos y sin semillas
1 lima, pelada, cortada a la mitad y sin semillas
zumos de 1 naranja
160 ml de tequila
60 ml de triple seco
32 cubitos de hielo

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa CRUSH (PICAR).



BEBIDAS



BATIDO DETOX

PROGRAMA: MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

¼ de aguacate maduro
100 g de trozos de piña fresca
½ kiwi, pelado y cortado en cuartos
½ rodaja de un limón sin cera y con cáscara
50 g de hojas de espinacas
150 ml de agua
50 g de hielo

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en el vaso individual de 700 ml siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 3 Retira las cuchillas del vaso después de batir. Monta la tapa con boquilla para poder disfrutar de tu batido donde quieras.



BEBIDAS



BATIDO DE CHOCOLATE

PROGRAMA: MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

200 ml de leche semidesnatada

2 bolas de helado de vainilla o de chocolate

1 cucharadita de polvo de cacao si vas a usar helado de vainilla

1 cucharada de sirope de chocolate

INSTRUCCIONES

- 1 Pon los primeros 3 ingredientes del listado de ingredientes en el vaso individual de 700 ml. A continuación, vierte con cuidado el sirope de chocolate haciendo un círculo en la parte superior de la taza.
- 2 Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 3 Retira las cuchillas del vaso después de batir. Monta la tapa con boquilla para poder disfrutar de tu batido donde quieras.



BEBIDAS



BATIDO DE PLÁTANO

PROGRAMA: BLEND (BATIR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 1 RACIÓN

INGREDIENTES

2 plátanos pequeños, pelados y cortados a la mitad

200 ml de leche semidesnatada

1 bola de helado de vainilla

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en el vaso individual de 700 ml siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa BLEND (BATIR).
- 3 Retira las cuchillas del vaso después de batir. Pon la tapa con boquilla para poder disfrutar de tu batido donde quieras.



UNTABLES,
ACOMPAÑAMIENTOS
Y SALSAS



PESTO DE SEMILLAS DE SÉSAMO

PROGRAMA: PULSE (PULSAR)/MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: Jarra de 2,1 L

CANTIDAD: 150 G

INGREDIENTES

50 g de queso parmesano, cortado en cubos
1 manojo de hojas de albahaca, unos 25 g aprox.
1 diente de ajo, pelado
25 g de semillas de sésamo tostado
100 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta recién molida

INSTRUCCIONES

- 1 Pon el parmesano en la jarra de 2,1 l y pulsa PULSE (PULSAR) 3 veces hasta que esté ligeramente picado.
- 2 Añade la albahaca, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite a la jarra de 2,1 l.
- 3 Pulsa LOW (BAJA), bate hasta que las hojas de albahaca estén trituradas y se haya mezclado todo.
- 4 Sirve con pasta.



UNTABLES,
ACOMPAÑAMIENTOS
Y SALSAS



SALSA DE AJO ASADO

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 cabeza de ajo entera
1 cucharada de hojas de perejil
300 ml de yogur griego
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
Sal y pimienta blanca al gusto

INSTRUCCIONES

- 1 Precalienta el horno a 200 °C/marca de gas 6.
- 2 Quitale la parte de arriba a la cabeza de ajo, envuélvela en papel de aluminio y hornéala durante 1 hora o hasta que se ablande. Déjala enfriar y luego, exprímela en la jarra de 2,1 l.
- 3 Añade el resto de ingredientes. Pulsa LOW (BAJA) y bate durante 10-15 segundos o hasta que hayas obtenido la consistencia deseada.



UNTABLES,
ACOMPAÑAMIENTOS
Y SALSAS



SALSA TZATZIKI

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 6-8 RACIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de eneldo fresco
- 2 cucharadas de menta fresca
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 cebolla pequeña, pelada y cortada en cuartos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ pepino, pelado, sin semillas y cortado en cuartos.
- 350 ml de yogur griego
- 1 cucharada de zumo de limón

INSTRUCCIONES

- 1** Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado.
- 2** Pulsa LOW (BAJA) y bate durante 10-15 segundos o hasta que hayas obtenido la consistencia deseada.
- 3** Sírvela con pan pita.



UNTABLES,
ACOMPAÑAMIENTOS
Y SALSAS



SALSA DE MENTA FRESCA

PROGRAMA: PULSE (PULSAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 100ml

INGREDIENTES

- 1 manojo de hojas de menta, sin tallo
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar extrafino
- 1-2 cucharadas de agua hirviendo

INSTRUCCIONES

- 1** Pon la menta en el vaso de 700 ml.
- 2** Pulsa PULSE (PULSAR) 2-3 veces hasta que esté ligeramente picada.
- 3** Añade el vinagre, el azúcar y el agua. Pulsa PULSE (PULSAR) 2-3 veces hasta que esté mezclado.
- 4** Retira las cuchillas del vaso después de batir.



UNTABLES,
ACOMPÑAMIENTOS
Y SALSAS



GUACAMOLE

PROGRAMA: PULSE (PULSAR)

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

- ½ cebolla pequeña, pelada y cortada en cuartos
- 1 guindilla roja pequeña sin semillas
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 tomate grande, sin semillas y cortado en cuartos
- 10 g de cilantro fresco, tallo y hojas
- el zumo de media lima
- 2 aguacates maduros
- una pizca de sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 1 Pon los primeros cinco ingredientes del listado en el vaso de 700 ml.
- 2 Pulsa PULSE (PULSAR) 2-3 veces hasta que esté ligeramente picado.
- 3 Añade el zumo de lima, el aguacate y el aderezo. Pulsa PULSE (PULSAR) 2-4 veces hasta que hayas obtenido la consistencia deseada.
- 4 Retira las cuchillas del vaso después de batir.



UNTABLES,
ACOMPÑAMIENTOS
Y SALSAS



SALSA DE TOMATE VEGETARIANA

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: JARRA DE 2,1 L

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, pelado
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en 8
- 2 ramas de apio, cortadas en 3
- 2 zanahorias, cortadas a la mitad
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cuartos
- 400 g de tomates deshidratados
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 hoja de laurel

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado, excepto en el listado, excepto el laurel.
- 2 Pulsa HIGH (ALTA) durante 30-40 segundos o hasta conseguir la textura deseada.
- 3 Vierte la mezcla en una cacerola, añade el laurel y cuece a fuego lento durante 25 minutos o hasta que se haya espesado.



HUMMUS

PROGRAMA: BLEND (BATIR)

PREP: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: VASO INDIVIDUAL DE 700 ml

CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

HUMMUS CLÁSICO

1 lata de garbanzos de 400 g, escurridos y enjuagados

50 ml de líquido de garbanzos

15 ml de zumo de limón

30 ml de aceite de oliva

1 diente de ajo, pelado

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de pimentón

1 cucharada de pasta tahini

1 cucharadita de sal marina

Aceite de oliva y pimentón para decorar

HUMMUS DE PIMIENTO ROJO

Añade 100 g de pimientos rojos asados a los ingredientes

HUMMUS DE CILANTRO

Añade ½ cucharadita de cilantro molido y 10 g de hojas y ramitas de cilantro fresco a los ingredientes.

INSTRUCCIONES

- 1** Pon todos los ingredientes en el vaso de 700 ml siguiendo el orden del listado.
- 2** Pulsa BLEND (BATIR).
- 3** Retira las cuchillas del vaso después de batir.
- 4** Decora con aceite de oliva y pimentón por encima y sirve.





FRITTATA DE CEBOLLA ROJA Y ESPINACAS

PROGRAMA: MANUAL

PREP.: 5 MINUTOS

RECIPIENTE: Jarra de 2,1 l

CANTIDAD: 2 RACIONES

INGREDIENTES

1 cebolla roja pequeña, pelada y cortada en cuartos

2 cucharadas de aceite de girasol

50 g de hojas de espinacas

6 huevos

100 ml de nata líquida

Sal y pimienta recién molida

INSTRUCCIONES

- 1 Pon la cebolla en la jarra de 2,1 l.
- 2 Pulsa LOW (BAJA) durante 5 segundos.
- 3 Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cuando esté caliente, retira con cuidado las cuchillas del vaso y echa las cebollas picadas en la sartén.
- 4 Fríelas durante 3-4 minutos o hasta que estén blandas. Añade las hojas de espinadas, cocina durante algunos minutos hasta que se ablanden.
- 5 Mientras, enjuaga la jarra y añade los huevos, la nata líquida y el aderezo en la jarra de 2,1 l. Pulsa LOW (BAJA) durante 7 segundos.
- 6 Vierte la mezcla de los huevos sobre las cebollas, remueve desde el exterior hasta el centro, cocina durante varios minutos hasta que esté casi hecho. A continuación, pon la frittata en una parrilla caliente durante 4-5 minutos para que se dore.

SORBETE DE FRESA Y DE MENTA

PROGRAMA: CRUSH (PICAR)
PREP.: 5 MINUTOS
CONGELAR: 15 MINUTOS - 3 HORAS
RECIPIENTE: JARRA DE 2,1l
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

500 g de fresas congeladas
6 hojas de menta fresca
240 ml de zumo de granada
2 cucharadas de azúcar de coco

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en la jarra de 2,1 l siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa CRUSH (PICAR).
- 3 Saca la mezcla de la jarra y ponla en el congelador durante, al menos, 15 minutos antes de servir. Si prefieres una consistencia dura de helado, vierte tu mezcla en un molde rectangular y ponla en el congelador de 2 a 3 horas, o hasta que se haya endurecido.

POSTRES Y
DELICIAS
DULCES



DELICIA HELADA DE VAINILLA Y NUECES

PROGRAMA: MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO)
PREP.: 5 MINUTOS
RECIPIENTE: VASO DE 700 ML
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

125 ml de leche de avena
40 g de nueces cortadas a la mitad
1 ml de extracto puro de vainilla
1 g de edulcorante natural
170 g de yogur griego desnatado
350 ml de hielo

INSTRUCCIONES

- 1 Pon todos los ingredientes en el vaso de 700 ml siguiendo el orden del listado.
- 2 Pulsa MAX BLEND (BATIDO MÁXIMO).
- 3 Retira las cuchillas del vaso después de batir.

POSTRES Y
DELICIAS
DULCES



NINJA[®]

BATIDORA 2 EN 1

CON AUTO-IQ[®]

BN750EU_30_IG_MP_211112_ES_MV1

AUTO-IQ y NINJA son marcas registradas de SharkNinja Operating LLC.
© 2021 SharkNinja Operating LLC