

# Cuisinart®

INSTRUCTION  
AND RECIPE  
BOOKLET



**Cuisinart® Kitchen Central**

**CFP-800 Series**

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

---

## FOOD PROCESSOR WORK BOWL CAPACITY RECOMMENDATIONS

<b>FOOD</b>	<b>CAPACITY</b>
Sliced or shredded fruit, vegetables or cheese	8 cups
Chopped fruit, vegetables or cheese	2 cups
Puréed fruit, vegetables or cheese	3 cups cooked; 1½ cups puréed
Chopped or puréed meat, fish or seafood	¾ pound
Thin liquid (e.g., dressings, soups, etc.)	4 cups
Cake batter	8-inch cheesecake batter; 1 box (15.25 ounce) cake mix
Cookie dough	2½ dozen (based on average chocolate chip cookie recipe)
White bread/pizza dough	2½ cups (all-purpose or bread flour)
Nuts for nut butter	2 cups

---

# IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

This package contains a Cuisinart® CFP-800 Food Processor, a disc accessory package, and full-size Blender and Juice Extractor Attachments, each assembled and in its own molded packing compartment.

## PARTS AND ACCESSORIES

- 8-cup Food Processor work bowl, cover with feed tube, metal chopping/mixing blade, reversible slicing and shredding discs, stem adapter
- 40-ounce Blender jar and lid with measure pour lid insert
- Juice Extractor with base, clear juice bowl, mesh filter basket/blade, 0.7-liter pulp tank, lid and pusher
- Instruction/Recipe Book

**CAUTION: ALL CUTTING TOOLS HAVE VERY SHARP EDGES. To avoid injury when unpacking the parts, never touch the cutting edges of blades or discs.**

- Place the box on its side on a low table or on the floor next to the kitchen counter or wherever you intend to keep your Kitchen Central.
- Open top flaps – there will be two molded packing trays visible. Slide these out, lift the top tray off, and put it aside.
- Remove the Instruction/Recipe Book.
- Lift out the Motor Housing Base and place it on a flat, sturdy surface.
- Remove the assembled Food Processor and the Disc Pack.
- Remove the Blender.
- Remove the assembled Juice Extractor.
- Remove all parts from plastic bags.
- Save the shipping cartons and all packing material. You will find them very useful if you need to repack the appliance for moving or other shipment.
- **NOTE:** We recommend that you visit our website, [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) for a fast, efficient way to complete your product registration.

---

# IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, especially when children are present, basic safety precautions should always be taken including the following:

1. Read all instructions.
2. **Blades and discs are sharp.** Handle them carefully.
3. **Always unplug appliance from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, before removing food and before cleaning. To unplug, grasp plug and pull from electrical outlet. Never pull cord.**
4. Do not use outdoors.
5. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces, including the stove.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Call 1-800-726-0190 (in the United States) for information on examination, repair, or adjustment. Return appliance to nearest Cuisinart service facility for examination, repair and/or mechanical or electrical adjustment.
7. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
8. **Turn the appliance OFF, then unplug from the outlet when not in use, before assembling or disassembling parts and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull the power cord.**
9. To protect against risk of electric shock, do not put base in water or other liquids.
10. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage always unplug the unit from the electrical outlet. Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes
11. Keep hands and utensils away from moving blades or discs while processing, blending, or juicing to reduce the risk of severe injury to persons or damage to the machine or parts. A scraper may be used only when the appliance is not running.
12. Avoid coming into contact with moving parts. Never push food down into food processor or juice extractor by hand. Always use pusher.
13. Make sure motor has completely stopped before removing the lids. (If machine does not stop within four seconds after turning off, call 1-800-762-0190 for assistance. Do not use the machine.)
14. To reduce the risk of injury, never store food processor blade or discs on motor shaft. Blade and discs should be on shaft only when the bowl is properly locked in place and processor is in use. Food processor blade and discs, and juice extractor mesh filter basket/blade are very sharp and should always be stored out of reach of children.
15. Be sure covers of food processor and juice extractor are securely locked into place, and blender lid is on tight before operating the Kitchen Central.
16. Never try to defeat, override or tamper with cover interlock mechanisms.
17. Do not operate this, or any other motor-driven appliance, while under the influence of alcohol or other substances that affect your reaction time or perception.
18. The Kitchen Central is cULus listed for household use. Use only for food preparation as described in the accompanying Instruction and Recipe Book.
19. The use of attachments, including canning jars, not recommended or sold by Cuisinart® may cause fire, electric shock or personal injury, or damage to your appliance.
20. To avoid possible malfunction of the appliance's switch, never store food processor or juice extractor attachment assembly with cover on in locked position.
21. When using the food processor, do not fill the bowl above the marked maximum fill line to avoid risk of injury due to damage to the cover or bowl.
22. When the blender is on, do not touch cutting assembly, interfere with blade movement, or remove blender jar cover.

- 
23. To reduce the risk of injury when using the blender, never place removable blade assembly on base without the jar being properly attached. To attach blade to jar, twist to secure it firmly in place. Injury can result if moving blades accidentally become exposed.
  24. Always operate the blender with the cover in place.
  25. Never leave your blender unattended while it is running.
  26. When blending hot liquids in Blender Jar, remove measure pour lid insert to allow steam to escape.
  27. When using the juice extractor, be sure the cover is properly positioned and securely in place before turning the motor on. Do not open the cover while the unit is operating.
  28. Do not put fingers or other objects into the juice extractor opening while it is in operation. If food becomes stuck in the opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down, or turn the motor off and disassemble the unit to remove the remaining food.
  29. If the juice extractor mesh filter basket/blade is damaged, do not use.
  30. Always make sure the juice extractor cover is properly positioned and secured before turning the unit on. The safety interlock will not let the motor operate if cover is not secure. Do not loosen the cover while the juice extractor is in use.
  31. Never juice with the spout in the closed position.

**NOTICE:**

This appliance has a polarized plug (one prong is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not modify the plug in any way.

## **SPECIAL CORD SET INSTRUCTIONS**

A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use. If a long extension cord is used, the marked electrical rating of the extension cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance, and the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

**SAVE THESE  
INSTRUCTIONS  
FOR HOUSEHOLD  
USE ONLY**

# WARNING: RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK



The lightning flash with arrowhead symbol within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of uninsulated, dangerous voltage within the product's enclosure that may be of sufficient magnitude to constitute a risk of fire or electric shock to persons.



The exclamation point within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of important operating and maintenance (servicing) instructions in the literature accompanying appliance.

# CONTENTS

Important Unpacking Instructions.....	3
Important Safeguards .....	4
Parts .....	7
General Assembly .....	9
Food Processor Assembly .....	9
Troubleshooting.....	10
Blender Assembly .....	12
Juice Extractor Assembly.....	14
Troubleshooting Chart.....	15
Cleaning, Storage, and Maintenance..	15
Food Processor Tips .....	17
Blender Tips .....	18–19
Juice Extractor Tips .....	20–21
Recipes.....	22
Warranty .....	58

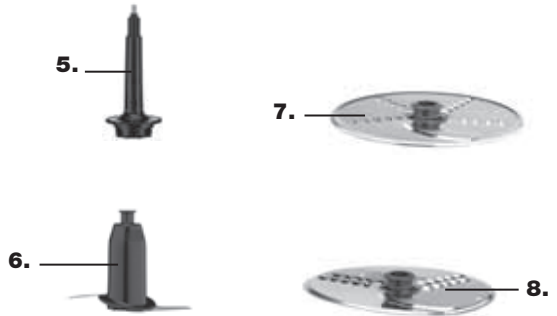
	<b>WARNING</b> RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK DO NOT OPEN	
<b>WARNING: TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK, DO NOT REMOVE COVER (OR BACK) NO USER-SERVICEABLE PARTS INSIDE REPAIR SHOULD BE DONE BY AUTHORIZED SERVICE PERSONNEL ONLY</b>		

---

## PARTS

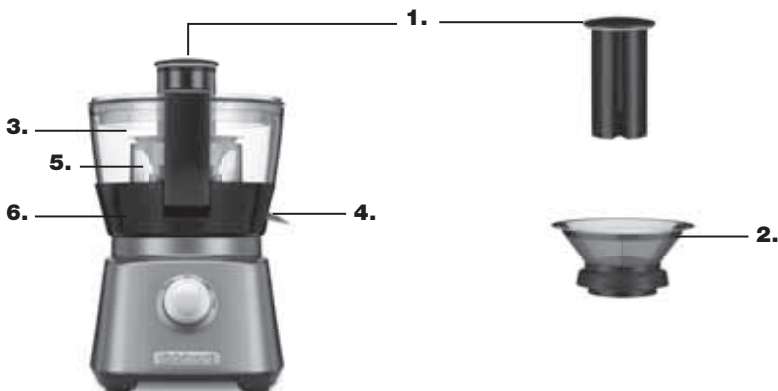
### FOOD PROCESSOR

1. Motor housing base
2. Speed control dial settings for OFF, Low, High, and Pulse controls
3. 8-cup work bowl
4. Cover with feed tube and pusher
5. Stem adapter
6. Metal chopping/mixing/dough blade
7. Fine reversible slicing/shredding disc
8. Medium reversible slicing/shredding disc
9. BPA free (not shown)  
All materials that come in contact with food or liquid are BPA free



### JUICE EXTRACTOR

1. Cover with feed tube and pusher
2. Mesh filter basket/blade
3. Clear juice bowl
4. Drip-free pour spout
5. Filter housing
6. Juice extractor base with locking arms



---

## BLENDER

1. Blender Cover
2. Measured pour lid insert
3. 40 oz. durable plastic jar
4. High-quality blade assembly with patented stainless steel blades



**NOTE: BLADES ARE SHARP.  
HANDLE CAREFULLY.**



## GENERAL ASSEMBLY

### Before First Use

Before using your Cuisinart® Kitchen Central for the first time, wash all parts. Place the base on a dry, level countertop with the controls facing you. Do not plug the unit in until it is fully assembled.

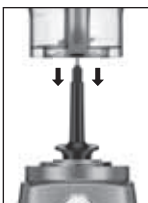
\*For your convenience, the base and attachments each have clear tabs and/or visible indicators to make attaching and detaching all parts simple.



## FOOD PROCESSOR ASSEMBLY

### CHOPPING/MIXING/DOUGH BLADE

1. Put the stem adapter onto the motor housing base.
2. Place the work bowl over stem adapter, lining up the arrow ▼ on the base of work bowl with arrow ▲ on the rim of motor housing base. To lock work bowl in place, turn it clockwise to line up arrow ▼ with lock/arrow 🔒 on rim of motor housing base.
3. Holding blade by plastic hub, carefully place it over the stem adapter. Turn blade until it fits snugly and rests on the bottom of the work bowl.
4. Plug the motor housing base into an electrical outlet.
5. Add desired ingredients to work bowl.
6. Place work bowl cover on work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
7. Place pusher into feed tube opening on the work bowl cover.
8. You are now ready to operate the machine.



## REVERSIBLE SLICING/SHREDDING DISCS

1. Put the stem adapter onto the motor housing base.
2. Place the work bowl over stem adapter, lining up the ▲ on base of work bowl with the ▲ on the rim of motor housing base. Turn the work bowl clockwise, past LOCK to lock it into place.
3. Choose desired disc.
4. Holding disc by outer edges, carefully place it over the stem adapter, with the side being used facing up.
5. Place work bowl cover onto work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
6. Place pusher into the feed tube opening on the work bowl cover.
7. Plug the motor housing base into an electrical outlet.
8. You are now ready to operate the machine.



## MACHINE CONTROLS

### Speed Control Dial with Pulse, OFF, Low, High

The High and Low controls are features that allow the machine to run until OFF is selected.

1. Properly assemble and engage the machine.
2. Add ingredients to the work bowl, either through the feed tube or directly into the bowl. If using a disc, food must be added through the feed tube only.
3. Turn dial to Low or High speed. Machine will run until dial is turned to OFF.

### Pulse Function

The Pulse control is a feature that allows the machine to run only while the Pulse dial is engaged. This capability provides more accurate control of the duration and frequency of processing. Unless otherwise specified, a pulse should be about one second.

- With the machine properly assembled and engaged, and ingredients in the work bowl, turn the dial to Pulse.

**Pulse mode:** Turn dial to Pulse and alternately “pulse and release” in short bursts until ingredients have reached desired consistency.

---

# MACHINE FUNCTIONS

## USING THE CHOPPING/MIXING/ DOUGH BLADE

### Chopping

- For raw ingredients: Peel, core and/or remove seeds and pits. Food should be cut into ½- to 1-inch pieces. Foods cut into same-size pieces produce the most even results.
- Pulse food in 1-second increments to chop. For the finest chop, either hold in the Pulse position or turn the dial to High or Low to run the machine continuously. Watch ingredients closely to achieve desired consistency, and scrape the work bowl as needed. Low speed is recommended for making doughs and batters. High speed is recommended for most other chopping, processing and slicing/shredding tasks.

### Puréeing

- To purée fresh fruits or cooked fruits/vegetables: Ingredients should be cut into 1-inch pieces; a smooth purée is best achieved when all the pieces are equal in size. Pulse to initially chop and then process High or Low until food is puréed; scrape the work bowl as necessary. Do not use this method to purée cooked white potatoes.
- To purée solids for a soup or sauce: Strain the solids from the liquid and process the solids alone. Add cooking liquid and process as needed.

## USING THE REVERSIBLE SLICING/ SHREDDING DISCS

- The slicing disc creates whole, uniform slices. It slices fruits and vegetables, cooked meat and semi-frozen raw meat. The shredding disc shreds most firm and hard cheeses. It also shreds vegetables such as potatoes, carrots and zucchini.
- Always pack food in the feed tube evenly for slicing and shredding. The food will dictate the amount of pressure: Use light pressure for soft foods, medium pressure for medium foods, and firm pressure for harder foods. Always process with even pressure.
- For round fruits or vegetables: Remove a thick slice on the bottom of the food so that it sits upright in the feed tube. If food does not fit in the feed tube, cut in half or quarters to fit. Process with even pressure.
- For small ingredients such as mushrooms, radishes or strawberries: Trim the ends so the food sits upright in the feed tube.
- When slicing or shredding cheese, be sure that the cheese is well chilled.
- To shred leafy vegetables like lettuce or spinach:

Roll leaves together and stand them up in feed tube. Process with even pressure.

**NOTE: Always use pusher when slicing or shredding. Never put your hands in the feed tube when unit is running**

## TROUBLESHOOTING

### FOOD PROCESSING

- 1. Problem:** The food is unevenly processed.

#### **Solution:**

- The ingredients should be cut evenly into ½- to 1-inch pieces before processing.
- Process in batches to avoid overloading.

- 2. Problem:** Slices are uneven or slanted.

#### **Solution:**

- Place evenly cut food, cut-side down, into the feed tube.
- Apply even pressure on the pusher.

- 3. Problem:** Food falls over in feed tube.

#### **Solution:**

- Feed tube should be packed full for best results.

- 4. Problem:** Some food remains on top of the disc.

#### **Solution:**

- It is normal for small pieces to remain; cut remaining bits by hand and add to processed ingredients.

## KNEADING DOUGH

- 1. Problem:** Motor slows down.

#### **Solution:**

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
- Dough may be too dry (see number 7).

- 2. Problem:** Blade doesn't incorporate ingredients.

#### **Solution:**

- Always start the food processor before adding liquid. Add liquid in a slow, steady stream, or through the drizzle hole in the pusher, allowing the dry ingredients to absorb it. If too much liquid is added too quickly, wait until ingredients in the work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly (do not turn off the machine). Pour liquid onto dough as it passes under feed tube opening; do not pour liquid directly onto bottom of the work bowl.

- 3. Problem:** Blade rises in work bowl.

#### **Solution:**

- 
- Excessively sticky dough can cause blade to rise. Carefully push blade down and immediately add 2 tablespoons of flour through the feed tube while the machine is running.
- 4. Problem:** Dough doesn't clean inside of the work bowl.
- Solution:**
- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
  - Dough may be too dry (see number 7).
  - Dough may be too wet (see number 8).
- 5. Problem:** Nub of dough forms on top of blade and does not become uniformly kneaded.
- Solution:**
- Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in the work bowl.
- 6. Problem:** Dough feels tough after kneading.
- Solution:**
- Divide dough into 2 or 3 pieces and redistribute evenly in bowl. Process 10 seconds or until uniformly soft and pliable.
- 7. Problem:** Dough is too dry.
- Solution:**
- While machine is running, add water, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.
- 8. Problem:** Dough is too wet.
- Solution:**
- While machine is running, add flour, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.

## Technical

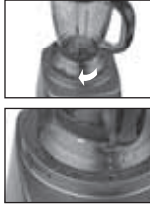
- 1. Problem:** The motor does not start.
- Solution:**
- There is a safety interlock to prevent the motor from starting if it is not properly assembled. Make sure the work bowl and work bowl cover are securely locked into position.
  - If the motor still will not start, check the power cord and outlet.
- 2. Problem:** The food processor shuts off during operation.
- Solution:**
- The cover may have become unlocked; check to make sure it is securely in position.

- A safety protector in the motor prevents the motor from overheating, which is caused by excessive strain. Turn the dial to OFF and wait 20 to 30 minutes to allow the food processor to cool off before resuming.
- 3. Problem:** The motor slowed down during operation.
- Solution:**
- This is normal as some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) may require the motor to work harder. Simply reposition the food in the feed tube and try again.
  - The maximum load capacity may have been exceeded. Remove some of the ingredients and continue processing.
- 4. Problem:** The food processor vibrated/moved around the countertop during processing.
- Solution:**
- Make sure the rubber feet at the bottom of the unit are clean and dry. Also make sure that the maximum load capacity is not being exceeded.
  - This is normal as some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) may require the motor to work harder

---

# BLENDER ASSEMBLY

1. Place the motor housing base on a flat, sturdy surface that is clean and dry. Put the assembled blender jar on the base, lining up the ▼ on skirt of jar with the rib on the top of motor housing. To lock jar in place, turn it clockwise to line up the ▼ with lock arrow on the top of motor housing.



2. Plug the motor housing base into an electrical outlet.
3. Put all ingredients into the blender jar and secure cover by turning clockwise to lock into place. You may add more ingredients by lifting the measured pour lid insert and dropping ingredients into the jar. Replace the lid insert after adding ingredients. Do not put hands into blender jar with blender plugged in.

**NOTE:** Add liquid ingredients first to blender jar, then follow with solid ingredients. This will provide more consistent blending and prevent unnecessary stress on the motor.

4. Start blending: Turn dial to Low or High speed. Blender will run until dial is turned to OFF.

**Pulse mode:** Turn dial to Pulse and alternately “pulse and release” in short bursts until ingredients have reached desired consistency.

**To stop blending process:** Simply turn dial to OFF.

**When finished blending:** Turn dial to OFF and unplug the unit from the electrical outlet. Never remove the blender jar from the motor housing base until the blender is off. Turn assembled blender jar counterclockwise and lift off base. Do not put hands into blender jar with blender plugged in.

**NOTE:** To remove blender jar cover, unlock by twisting counterclockwise. Lifting measured pour lid insert will not remove cover.

**To dislodge food:** Turn blender OFF. Use a rubber or plastic spatula to help remove food lodged around the blade assembly. Do not use spatula until you have turned the blender OFF. Replace the cover and lid insert and continue blending, if necessary. Make sure spatula is not inside the blender jar before resuming blending.

**To reset the unit:** This appliance features an advanced resettable thermal fuse.

In the event of an overload, the unit will shut down to protect the motor from overheating. To reset the appliance when this happens, unplug the unit and let it cool for 20 to 30 minutes. Then, reduce the contents of the blender jar and/or clear any jams. Restart the unit as noted in the operating directions.

**NOTE:** To remove blender jar cover, lift edge of cover upward. Lifting measured pour lid will not remove cover.

## DISASSEMBLY

1. Turn the blender jar upside down and place it on a flat sturdy surface.
2. Turn the blade assembly clockwise and lift to remove.
3. To reassemble the blender jar, turn the blade assembly counter-clockwise and make sure it is fastened.

**NOTE:** Blades are sharp; handle carefully.

## HELPFUL REMINDERS

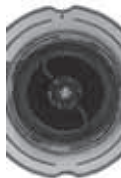
- Once the blender cover is in position, additional ingredients can be added during blending by simply lifting the measured pour lid insert, adding ingredients, and replacing the lid insert.
- Cover should always be in place while the unit is on.
- **Warning:** Do not place blender jar on base while motor is running.
- Remove jar from motor housing base and empty before removing blade assembly.
- Do not put hands into blender jar with blender plugged in.
- Boiling liquids or solid frozen foods (with the exception of ice cubes or ½-inch [1.3 cm] pieces of frozen fruit) should never be put into the blender jar.
- Do not put ice, frozen foods or very cold liquids into a blender jar that has come directly from a hot dishwasher.
- Do not put very hot liquids or foods into a blender jar that has come directly from the freezer. Boiling liquids should cool for 5 minutes before being poured into blender jar. Remove measured pour lid insert.
- Follow Cleaning, Storage, and Maintenance instructions on page 13, prior to your first use.

---

# DOS AND DON'TS WHEN USING YOUR BLENDER

## DO:

- Make sure the electrical outlet is rated at the same voltage as that stated on the bottom of the motor housing base.
- Always use the blender on a clean, sturdy and dry surface.
- **Always add liquid ingredients to the blender jar first, then add remaining ingredients. This will ensure that ingredients are uniformly mixed.**
- Cut most foods into cubes approximately ½ inch (1.3 cm) to 1 inch (2.5 cm) to achieve a more uniform result. Cut all cheeses into pieces no larger than ½ inch (1.3 cm).
- Use the measured pour lid insert to measure liquid ingredients such as alcohol. Replace lid insert after ingredients have been added.
- Use a rubber or plastic spatula as needed, only when the blender is turned OFF. Never use metal utensils, as damage may occur to the blender jar or blade assembly.
- Place cover on firmly. Always operate the blender with the cover on.
- Make sure removable blade assembly is securely attached to blender jar. Please ensure the seal ring is assembled in the blade holder before putting it on the jar. Turn the blade holder counterclockwise until the slot end of blender jar meets the indication rib position of blade holder as below.
- Always remove blade assembly before cleaning.
- When scraping ingredients in the blender jar with a spatula, remove the food from the sides of the blender jar and place it in the center of the jar, over the blade assembly.
- When chopping fresh herbs, garlic, onion, zest, breadcrumbs, nuts, spices, etc., make sure the blender jar and blade assembly are completely dry.
- If food tends to stick to the sides of the blender jar when blending, Pulse in short bursts.
- Pulses should be short bursts. Space the pulses so the blades stop rotating between pulses.



## DON'T:

- Don't store food or liquids in your blender jar.
- Don't place blade assembly on motor base without the blender jar attached.
- Don't attempt to mash potatoes, knead heavy dough, or beat egg whites.
- Don't remove blender jar while unit is on. Keep the blender jar cover on the blender jar while blending.
- Don't twist removable blade assembly from blender jar when removing blender jar from motor base. Simply lift blender jar from motor base.
- Don't overprocess foods. Blender will achieve most desired results in seconds, not minutes.
- Don't overload blender. If the motor stalls, turn the blender off immediately, unplug the unit and remove a portion of the food, then continue.
- Don't use any utensil inside the blender jar while the motor is on.
- Don't use any container or accessories not recommended by Cuisinart. Doing so may result in injury.
- Don't put hands inside the blender jar when blender is plugged in.
- Don't add boiling liquids or frozen foods (except ice cubes or ½-inch pieces of frozen fruit) to glass blender jar. Boiling liquids should cool for 5 minutes before being poured into blender jar. Remove measured pour lid insert.
- Don't run blender when jar is empty.

# JUICE EXTRACTOR ASSEMBLY

## ASSEMBLING THE JUICE EXTRACTOR ATTACHMENT ON THE BASE

1. Place the motor housing base on a flat, sturdy surface that is clean and dry. Place the base of the juice extractor onto the motor base, with the groove for the pour spout on the right-hand side. Line up white arrow ▼ on bottom edge of juice extractor base with the arrow ▲ on the rim of motor housing base. To lock extractor base in place, turn it clockwise to line up arrow ▼ with lock/arrow 🔒 on rim of motor housing.
2. Set the clear plastic bowl onto the base, positioning the pour spout in the groove.
3. Hold the mesh filter basket/blade carefully by the rim, using both hands, and place it into the center opening of the bowl. Slowly rotate it, gently pressing down, until you feel it drop into place. Push down firmly to secure.
4. Place the lid on the bowl.
5. Lift the side latches up to grasp the lid and press down to lock them into place.
6. Place the pusher into the lid's feed tube.



## PUTTING THE ASSEMBLED JUICE EXTRACTOR ATTACHMENT ONTO THE MOTOR BASE

1. If juice extractor attachment is stored while fully assembled, first lift the side latches up to disengage them from the lid.
2. Place the assembled attachment onto the housing base with the pour spout on the

right-hand side, and the indicator mark on the juice extractor base a little forward of the indicator mark on the motor base.

3. With the juice extractor base seated firmly on the center gear connector in the motor base, turn the full assembly clockwise to lock it into place. The indicator marks will line up and the assembly will stop turning.
4. Lift the side latches up to grasp the lid and press down to lock them into place.

## OPERATING INSTRUCTIONS

1. Press pour spout down into the open position and place a container under it to catch juice.
2. Wash all fruits and vegetables before juicing.
3. While many items will fit through the food tube whole, any with diameters larger than 2¾ inches will need to be cut.
4. Turn dial to Low when ready to begin.
5. Remove the food pusher from the feed tube and drop items into the opening. Return the pusher to the tube and press firmly to feed food into the extractor basket.
6. Juice will flow through the spout into the juice container; strained pulp will remain in the bowl.
7. When finished juicing, turn the unit to OFF.
8. Before removing the juice container from under the spout, slide the spout up to the closed position. This will prevent juice from dripping onto the counter.

## DISASSEMBLING THE JUICE EXTRACTOR ATTACHMENT AFTER USE

1. Unplug the unit.
2. Lift the pour spout up to the closed position.
3. Lift the side latches from the bottom to release.
4. Turn the juice extractor assembly counterclockwise to remove it from the base.
5. Lift lid up to remove from bowl.
6. Carefully remove mesh filter basket/blade from the filter housing by pulling up on the sides of the rim with both hands. **Be careful not to touch the blades in the bottom of the basket.**
7. Lift the bowl off of the juice extractor base.
8. All removable parts, not including the juicer base, are top-shelf dishwasher-safe for quick and easy cleanup.

---

## TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
Juice extractor does not turn on	<ul style="list-style-type: none"><li>• The cover is not engaged. (See #30, page 5.)</li><li>• Turn dial to ON to start juicing.</li></ul>
Juice flow is slow	<ul style="list-style-type: none"><li>• Make sure the pour spout is opened all the way.</li><li>• Excess pulp in mesh filter basket can slow juice rate. Stop the juice extractor and clean filter basket.</li></ul>
Difficulty getting herbs or leafy greens down the feed tube	<ul style="list-style-type: none"><li>• Place them between other ingredients.</li></ul>
Juice still flowing with unit off	<ul style="list-style-type: none"><li>• Make sure the pour spout is closed all the way.</li></ul>
Unit is ON, but juice/pulp not flowing	<ul style="list-style-type: none"><li>• Make sure the mesh filter basket/blade is in place and pour spout is open.</li></ul>

## CLEANING, STORAGE, AND MAINTENANCE

### FOR MOTOR HOUSING BASE

- Do not immerse the motor housing in water or spray it with water. Clean only by wiping with a damp sponge, cloth or paper towel. Use any liquid dishwashing detergent, but do not use any products containing ammonia or scouring powders, as these products will dull, scratch or mar the finish.
- If the feet leave spots on the counter, spray spots with a spot remover and wipe with a damp sponge.
- If any trace of the spot remains, repeat the procedure and wipe the area with a damp sponge and nonabrasive cleaning powder.

### FOR FOOD PROCESSOR ATTACHMENT

- Always unplug your Cuisinart® Kitchen Central from the electrical outlet before cleaning.
- Keep the blade and discs out of reach of children.
- All parts except the motor housing base are dishwasher safe, and we recommend washing them in the dishwasher on the top rack only. Due to intense water heat, washing the work bowl, cover and accessories on the bottom rack may cause damage over time. Insert the cover with the

feed tube facing up to ensure proper cleaning. Insert the work bowl and pusher upside down for drainage. Remember to unload the dishwasher carefully wherever you have placed sharp blades and discs into it.

- To simplify cleaning, rinse the work bowl, cover, pusher and blade or disc immediately after use so food won't dry on them. Be sure to position the pusher upside down for drainage. If food lodges in the pusher, remove it by running water through it, or use a bottle brush.
- If you wash the blade and discs by hand, do it carefully. When handling, use the plastic hubs. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight. To clean the metal blade, fill the work bowl with soapy water, hold the blade by its plastic center and move it rapidly up and down on the center shaft of the bowl. Use of a spray attachment is also effective. If necessary, use a brush.
- The work bowl is made of SAN plastic. It should not be placed in a microwave oven.

**IMPORTANT:** Never store any blade or disc on the motor shaft. No blade or disc should be placed on the shaft except when the processor is about to be used.

**MAINTENANCE:** Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

---

## FOR YOUR SAFETY

- Like all powerful electrical appliances, a food processor should be handled with care. Follow these guidelines to protect yourself and your family from misuse that could cause injury.
- Handle and store metal blade and discs carefully. Their cutting edges are very sharp.
- Never put blade or discs on the motor shaft until the work bowl is locked in place.
- Always be sure that the blade or disc is down on motor shaft as far as it will go.
- Always insert the metal blade in the work bowl before putting ingredients in bowl.
- When slicing or shredding food, always use the pusher. Never put your fingers or spatula into feed tube.
- Always wait for the blade or disc to stop spinning before you remove the pusher assembly or cover from the work bowl.
- Always unplug the unit before removing food, cleaning, or putting on or taking off parts.
- Always remove work bowl from base of machine before you remove the chopping/mixing/dough blade.
- Be careful to prevent the chopping blade from falling out of the work bowl when emptying the bowl. Remove it before tilting the work bowl.

## FOR BLENDER ATTACHMENT

- The blender is made of corrosion-resistant parts that are easy to clean. Before first use and after every use, clean each part thoroughly. Periodically check all parts before reassembly. If any part is damaged or blender jar is chipped or cracked, **DO NOT USE BLENDER.**
- Remove the blender jar from the motor base by turning slightly counterclockwise and lifting off.
- Remove the blade assembly by turning counterclockwise. Wash in warm, soapy water, rinse, and dry thoroughly.  
**CAUTION:** Handle the blade assembly carefully. It is SHARP and may cause injury. Do not attempt to remove blades from assembly.
- Remove the blender jar cover and the measured pour lid insert. Wash in warm, soapy water, rinse and dry thoroughly, or place in upper rack of dishwasher. The blender jar must be washed in warm, soapy water and rinsed and dried thoroughly. The blender jar can also be placed upside down in dishwasher.

**TIP:** You may wish to clean your blender blade assembly as follows: Squirt a small amount of dishwashing liquid into assembled blender jar and fill halfway with warm water. Run on Low for 15 seconds. Repeat, using clean tap water. Rinse and dry all parts thoroughly.

**MAINTENANCE:** Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

## FOR JUICE EXTRACTOR ATTACHMENT

- For preliminary cleanup, use cleaning brush to remove excess pulp from the filter/sieve and the lid after each use. Vegetable and fruit pulp will harden if left to dry on the unit parts, making it harder to clean.
- Unplug juicer and carefully take it apart, following Disassembly Instructions on page 13.  
**WARNING:** Be careful when handling the mesh filter basket/blade, as blades are very sharp.
- Rinse all removable parts with cold water.
- Wash the clear juice bowl, juice pitcher, pusher, lid and mesh filter basket/blade in hot, sudsy water, or on top rack of dishwasher. Do not use a metal brush or pad.  
**NOTE:** For best juicing results, the mesh filter basket/blade must always be thoroughly cleaned after each use.
- Towel- or air-dry all parts.

**MAINTENANCE:** Any other servicing should be performed by an authorized service representative.



## FOOD PROCESSOR TIPS

You can slice, shred and chop a multitude of vegetables and fruits in the Cuisinart® Kitchen Central. What you may not know is that the food processor is the perfect tool for a number of other tasks, such as softening butter, making breadcrumbs, making baby food, etc. Here is a guide that will help you in preparing just about anything!

FOOD	TOOL	DIRECTIONS
Soft Cheeses (ricotta, cream cheese, cottage cheese, etc.)	Chopping/Mixing/Dough Blade	Have cheese at room temperature. When applicable, cut into 1-inch pieces. Process until smooth, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Perfect for making cheesecakes, dips, pasta fillings, and more.
Firm Cheeses (Cheddar, Swiss, Edam, Gouda, etc.)	Slicing/Shredding Disc	Cheese should be well chilled before slicing/shredding. Cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Hard Cheeses (Parmesan, Romano, etc.)	Chopping/Mixing/Dough Blade Slicing/Shredding Disc	Chill cheese. If using the chopping blade, cut into ½-inch pieces. Pulse to break up and then process until finely grated. This will produce a nice grated cheese. If slicing or shredding, cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Baby Food	Chopping/Mixing/Dough Blade	As for all fruit and vegetable purées, cut ingredients into ½- to 1-inch pieces. Steam ingredients until completely soft. Pulse to chop, then process until completely smooth (add steaming liquid through the feed tube when processing if necessary). To ensure there are no lumps, press mixture through a fine mesh strainer. Keeps frozen in ice cube trays for individual 1-ounce portions.
Butter	Chopping/Mixing/Dough Blade Slicing/Shredding Disc	<i>For creaming:</i> Have butter at room temperature. Cut into 1-inch pieces. Process, scraping bowl as necessary. For compound (flavored) butters, process flavoring ingredients, such as herbs, zest, vegetables, etc., before adding butter. <i>For shredding/slicing:</i> Freeze briefly. Use light to medium pressure to shred or slice. Shredded butter is great for preparing certain pastry doughs. Sliced butter is great for serving alongside corn on the cob or freshly made rolls.
Bread/Cookie/Cracker/Chip Crumbs	Chopping/Mixing/Dough Blade	Break into pieces. Pulse to break up, and then process until desired consistency. This will make perfect bread/cracker/chip crumbs for coating meats and fish. Processed cookies make delicious pie and cake crusts!
Milk Shakes/Smoothies	Chopping/Mixing/Dough Blade	For milk shakes, first add ice cream. While unit is running, add milk through the feed tube until desired consistency is achieved. For smoothies, add fruit first, then add the liquid through the feed tube while unit is running.
Fresh Herbs	Chopping/Mixing/Dough Blade	Wash and dry herbs VERY well. Pulse to roughly chop. Continue pulsing until desired consistency is achieved.
Nuts	Chopping/Mixing/Dough Blade	Pulse to chop to desired consistency. To make a nut butter, pulse to break up, and then process until smooth, stopping to scrape down as needed.
"Ice Cream"	Chopping/Mixing/Dough Blade	Put frozen fruit cut into 1-inch pieces into the work bowl, with liquid (juice or milk), any desired sweeteners, such as sugar, honey, simple syrup, and other flavors. Process until smooth.
Whipped Cream	Chopping/Mixing/Dough Blade	Process well-chilled cream until cream begins to thicken. Add sugar as desired; process continuously until cream reaches desired consistency. This cream is dense and perfect as a whipped topping for cake or ice cream.
Superfine Sugar	Chopping/Mixing/Dough Blade	Process granulated sugar for about 1 minute until finely ground. Excellent for using in meringues and other baked goods.
Ground Meat	Chopping/Mixing/Dough Blade	Cut meat into ½-inch pieces. Pulse to chop, about 14 long pulses, or until desired consistency is achieved. If a purée is desired, continue to process. Never chop/purée more than ¾ pound at one time.

---

## BLENDER TIPS

### Chopping Nuts

Put ½ cup shelled nuts into the blender jar and cover blender. Pulse until desired chop is achieved. Pulse fewer times for coarsely chopped nuts. For best results, process small amounts, ½ cup or less.

### Bread, Cookie or Cracker Crumbs

Break or cut bread, cookies or crackers into pieces ½ inch or less in size. For best bread results, use day-old bread (drier bread works best). Put bread, cookie or cracker pieces in blender jar. Pulse to chop, then run continuously until desired texture of crumbs is achieved. For best results, process 1 cup or less at a time.

### Grating Fresh Citrus Zest

For best results, blender jar and cutting assembly must be clean and dry. Remove zest from fruit in strips using a vegetable peeler; use a sharp knife to remove the bitter white pith from the underside of the zest. Process no more than 8 strips at a time (zest of 1 medium lemon). Cut strips in half. Put strips and 1 teaspoon sugar or coarse salt (from recipe) into the blender jar. Cover blender jar. Run on Low for 15 to 20 seconds.

### Baby Food

Combine ½ cup cooked vegetables, fruit or meat with 3 to 4 tablespoons liquid (water, milk, fruit juice, broth, or cooking liquid) in the blender jar. Process until puréed.

### Grinding Spices

For best results, blender jar and cutting assembly must be clean and dry. Put ¼ to ½ cup of spices/seeds/peppercorns into blender jar. Pulse to break up, then run for 20 to 40 seconds on Low.

### Whipping Cream

If possible, chill blender jar and cutting assembly in refrigerator for 15 minutes. Put 1 cup heavy or whipping cream into blender jar. Cover jar. Run on Low until cream is thickened. (Do not overblend – bits of butter will begin to form.) If desired, add 1 tablespoon sugar and 1 to 2 teaspoons of pure vanilla extract or other flavoring. Consistency will be that of a thickened, but not fluffy whipped cream, and is most appropriate for topping desserts or coffee drinks.

**NOTE:** When using the blender to purée hot mixtures such as creamed soups and baby foods, strain the solids from the liquid, reserving the cooking liquid. Then put ½ to 1 cup of the reserved cooking liquid into the blender jar along with the cooked solids. Begin blending on Low and then

turn to High until desired consistency/purée is reached.

**NOTE:** Allow hot foods to cool slightly before blending to prevent steam buildup, which may cause the lid to lift up from the blender jar. Remove measured pour lid insert.

For quick cleaning, add 1 cup of warm water and a drop of liquid dish soap to the blender jar. Cover and run on Low or High for 30 seconds or more as needed. Discard the soapy water and rinse blender thoroughly before the next use. Keep your blender out on the counter within easy reach, and you will be surprised how often you will use it.

To prevent diluting the drink, keep ice cubes made of juices, yogurt, milk or fruit purées on hand to substitute for plain ice when making smoothies and frosty beverages or use frozen fruit.

# BLENDER TIPS

## QUICK REFERENCE GUIDE

To activate blender	Plug in, turn knob to desired speed
To begin blending	Turn knob
To change speeds	Turn knob
To Pulse	Turn knob to Pulse
To stop blending (and deactivate blender)	Turn knob to OFF and unplug

## SPEED SELECTION GUIDE

Refer to this guide to choose the best blender speed for your desired result.

Ingredient/Recipe	Speed	Result
Reconstituting frozen juice concentrate	LOW	Smooth and full-bodied
Mayonnaise	LOW	Thick and creamy
Salad dressings	LOW or HIGH	Completely blended and emulsified
Nuts (shelled, ½ cup or less at a time)	PULSE to chop	Coarse to fine
Heavy or whipping cream	LOW – PULSE	Thick, creamy topping
Bread, cookies or cracker crumbs (add ½-inch pieces, 1 cup or less at a time)	PULSE first, then blend on High	Coarse to fine as desired
Grating/chopping citrus zest (add 1 to 2 teaspoons sugar or salt from recipe)	PULSE first, then blend on Low	Uniformly fine
Smoothies, shakes, health drinks	LOW or HIGH	Smooth, creamy and thick
Baby food/fruit and vegetable purée	HIGH	Smooth and creamy
Frozen cocktails	HIGH	Thick and slushy
Spices	PULSE first, then blend on Low	Coarse to fine

---

## JUICE EXTRACTOR TIPS

- Extracted juice captures about 95% of the nutrients from fresh fruits and vegetables. Drinking extracted juice is a fast and efficient way for your body to digest and absorb all of those nutrients. Digesting whole fruits can take about an hour; extracted juices take only 15 minutes.
- Freshly extracted juices are an excellent aid in weight management and in cleanses, which rid the body of toxins.
- Always use fresh, organic and seasonal produce. Organic produce is grown without synthetic fertilizers and chemicals, which is very important when juicing whole foods. Buying foods in season is considerably less expensive than purchasing off-season produce, and flavors are much better.
- Wash all fruits and vegetables immediately after purchasing and store them in the refrigerator. This way they are ready to juice at any time.
- Always juice fresh fruits and vegetables as soon as possible after purchasing. The longer produce is held, the more nutrients are lost.
- Fresh juices should be consumed immediately. They lose nutrients as they sit.
- Certain fruits should be peeled before juicing. Examples are pineapples, melons, mangoes, papayas, citrus – any fruit with skin that you cannot eat. Also remove all pits and hard seeds from peaches, cherries, mangoes, etc.
- Citrus fruit juice is delicious and rich in nutrients.
- If cucumbers are waxy, peel them before juicing.
- Juice the softer ingredients before the harder ones.
- When juicing herbs or leafy greens, juice them in the middle of a combination of ingredients in order to extract the greatest amount of juice.
- Use your taste to guide you on fruit and vegetable combinations for juices. The recipes provided are a guideline, but the possibilities are endless. Experiment to discover your favorite combinations.
- Carrots make a great and tasty base for vegetable juices, and apples do the same for fruit juices.
- Beets and carrots both have a naturally high sugar content, so when added to vegetable juices they can balance out any bitter flavors juiced vegetables may have.
- Use your juice extractor in tandem with your blender. Blend fresh juices with ingredients like bananas, yogurt, and protein powders for delicious power smoothies.
- It is also possible to make a healthier, fresher version of your favorite cocktail with fresh juices.
- Blend fruit juices and add sparkling water or seltzer to make a natural soda.
- The pulp that is separated from the juice has its own health benefits. It is high in fiber and can be used in a variety of ways.

# APPROXIMATE YIELD JUICING CHART

FRUIT	AMOUNT	YIELD
<b>APPLE</b> (quartered)	1 medium (about 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
<b>CANTALOUPE</b> (peeled and seeded)	1 cup, cubed	½ cup or 4 ounces
<b>GRAPES</b>	1 cup	½ cup or 4 ounces
<b>ORANGE</b> (peeled and quartered)	1 medium (about 12 ounces)	⅔ cup or 5 ounces
<b>PEACH</b> (pitted)	1 medium (about 10 ounces)	¼ cup or 2 ounces
<b>PEAR</b> (quartered)	1 medium (about 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
<b>PAPAYA</b> (peeled and seeded)	½ fruit (about 1 pound 3 ounces)	1 cup or 8 ounces
<b>PINEAPPLE</b> (peeled and cored)	½ fruit	1 cup or 8 ounces
<b>WATERMELON</b> (peeled and seeded)	1 cup, cubed	½ cup or 4 ounces
<b>STRAWBERRIES</b>	1 cup	½ cup or 4 ounces
<b>GRAPEFRUIT</b> (peeled and quartered)	1 medium to large (about 1 pound)	1¼ cups or 10 ounces
<b>LEMON</b> (peeled)	1 fruit (about 5 ounces)	¼ cup or 2 ounces
<b>KIWI</b>	1 fruit (about 3 ounces)	1 ounce
VEGETABLE	AMOUNT	YIELD
<b>BEET</b> (quartered)	1 medium (about 6 to 7 ounces)	½ cup or 4 ounces
<b>LEAFY GREENS</b>	1 handful (about 8 leaves)	1½ ounces
<b>CARROT</b>	1 pound	1 cup or 8 ounces
<b>CELERY</b>	4 large stalks	½ cup or 4 ounces
<b>BELL PEPPER</b> (quartered)	1 medium (about 9 ounces)	½ cup or 4 ounces
<b>CUCUMBER</b>	1 medium/large (about 11 ounces)	1 cup or 8 ounces
<b>TOMATO</b>	1 medium (about 5 ounces)	½ cup or 4 ounces
<b>PARSLEY</b>	1 bunch (about 6 ounces)	¼ cup or 2 ounces
<b>CABBAGE</b>	¼ head (about 12 ounces)	¾ cup or 6 ounces

---

## BASICS

Mayonnaise .....	24
Basic Fresh Breadcrumbs.....	25
Basil Pesto .....	26
Pico de Gallo.....	27
Chunky Guacamole .....	27
Hummus .....	28
Basic Vinaigrette .....	28
Hollandaise Sauce .....	29

## BREAKFAST/BRUNCH/DRINKS

Zucchini Spice Bread.....	30
Onion, Pepper and Potato Frittata .....	31
Tropical Vitamin C Smoothie .....	32
Super Protein Shake .....	33
Light Green Smoothie.....	34
Antioxidant Smoothie .....	34
Morning Zinger.....	35
Super C Juice.....	36
Veggie Juice Plus.....	37
Green Zing .....	38
Apple, Beet and Fennel Juice .....	39

## SOUPS/SALADS/SIDES

Gazpacho .....	40
Curried Coconut and Butternut Squash Soup .....	41
Lightened Broccoli and Potato Soup.....	42
Coleslaw .....	43
Chopped Salad.....	44
Potato-Zucchini-Carrot Cakes .....	45

## ENTREES

Pizza Margherita .....	46
Mushroom, Leek and Gruyère Quiche.....	47
Chicken Pot Pie.....	48
Tacos Americanos.....	49

---

## DOUGHS/BREADS

Pizza Dough .....	50
Pâte Brisée .....	51
Buttery Dinner Rolls.....	52
Buttermilk Biscuits .....	53

## DESSERTS

Classic Apple Pie .....	54
Carrot Cake with Cream Cheese Frosting.....	55
Dairy-Free Chocolate Mousse.....	56
Pumpkin Bread Pudding.....	57

# MAYONNAISE

Taste the difference in homemade mayonnaise.

4	LARGE EGG YOLKS
¾	TEASPOON KOSHER SALT
½	TEASPOON DIJON MUSTARD
1	TEASPOON FRESH LEMON JUICE
1	TABLESPOON WATER
¾	CUP VEGETABLE OIL

Makes 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Process the egg yolks, salt, mustard, lemon juice and water on Low until smooth, about 30 seconds. With the machine running on Low, slowly add the oil through the drizzle hole in the pusher until all oil is incorporated and the mayonnaise is emulsified and homogenous.
2. Scrape down sides; taste and adjust seasoning accordingly.

**Note:** For fresh herb mayonnaise: Process 1/3 cup firmly packed fresh herbs (e.g., parsley, dill, tarragon, basil, etc.), stems removed, with the yolks before adding the oil.

For a bolder-flavored mayonnaise, increase the salt by ¼ teaspoon, the Dijon mustard by ½ teaspoon and lemon juice to 1 tablespoon.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 93 (96% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 10g  
sat. fat 1g • chol. 41mg • sod. 104mg • calc. 5mg • fiber 0g*



## BASIC FRESH BREADCRUMBS

There is no need to buy breadcrumbs when you can make them with your Cuisinart® Food Processor in no time at all.

### 4 SLICES WHITE BREAD

Makes 1¼ cup

1. Preheat oven to 325°F. Bake slices of bread in a single layer for about 20 minutes or until bread is completely dried out.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Directly into the work bowl, break the bread into pieces and pulse 10 times, then process until desired texture is achieved; about 30 seconds to 1½ minutes for coarse crumbs, and 3 to 4 minutes for fine crumbs.

**TIP:** For seasoned breadcrumbs, add ¼ teaspoon each dried oregano, dried basil, garlic powder, and ground onion flakes to toasted bread and process as above.

**NOTE:** Breadcrumbs can also be processed from day-old bread. Simply break into uniform pieces and follow above instructions until finely chopped.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 48 (11% from fat) • carb. 9g • pro. 2g • fat 1g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 72mg • calc. 8mg • fiber 1g*

## BASIL PESTO

This is a slightly cheesier version of the standard pesto, but you can adjust the amount of cheese as desired. Try any combination of herbs or nuts in this recipe.

- 2 OUNCES PARMESAN OR PECORINO CHEESE, CUT INTO ½-INCH CUBES
- 1 GARLIC CLOVE
- ¼ CUP PINE NUTS, LIGHTLY TOASTED
- 3 CUPS TIGHTLY PACKED FRESH BASIL LEAVES (ABOUT 3 OUNCES)
- ½ TEASPOON KOSHER SALT
- ½ TO ⅔ CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Makes 1¼ cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cheese, garlic and nuts to the work bowl and pulse to roughly chop, about 10 pulses. Add the basil leaves and salt and pulse about 10 to 15 times; scrape the bowl. With the machine running on Low, add the olive oil in a slow, steady stream through the feed tube, processing until combined and emulsified, about 1 minute. Scrape down the sides of the work bowl.
2. To store the pesto, transfer to a glass jar or airtight container. Tap to remove all air bubbles and even out the surface. Cover the surface directly with plastic wrap and refrigerate. The pesto will keep for 5 days in the refrigerator, or it may be frozen.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 72 (80% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 8g  
sat. fat 1g • chol. 2mg • sod. 74mg • calc. 40mg • fiber 0g*

## PICO DE GALLO

Serve warm tortilla chips alongside this fresh and tangy salsa.

- ¼ CUP FRESH CILANTRO, STEMS DISCARDED
- 2 SMALL SCALLIONS, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 SMALL GARLIC CLOVE
- 1 JALAPEÑO, SEEDED, CUT INTO ½-INCH PIECES
- ¾ TEASPOON KOSHER SALT
- 2 CUPS GRAPE TOMATOES
- 1 TEASPOON FRESH LIME JUICE

Makes about 2 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cilantro, scallions, garlic and jalapeño and pulse to chop, about 10 pulses. Add the salt, tomatoes and lime juice and pulse to chop until desired consistency is reached, about 8 to 10 pulses.
2. Taste and adjust seasoning accordingly. Depending on desired consistency, strain salsa to remove excess liquid.

*Nutritional information per serving (¼ cup):*

*Calories 11 (7% from fat) • carb. 2g • pro. 0g • fat 0g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 287mg • calc. 7mg • fiber 1g*

## CHUNKY GUACAMOLE

Our fresh guacamole is perfect for the Sunday game or served alongside tacos or quesadillas for a festive dinner.

- 1 SMALL GARLIC CLOVE
- ½ JALAPEÑO, SEEDED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 SCALLION, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 TABLESPOON FRESH CILANTRO, STEMS DISCARDED
- 2 RIPE AVOCADOS, HALVED, PITS REMOVED
- 2 TABLESPOONS FRESH LIME JUICE
- ¾ TEASPOON KOSHER SALT

Makes about 1 cup

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic, jalapeño, scallion and cilantro and pulse to roughly, but evenly chop.
2. Scrape down the sides of the bowl. Scoop out the insides of the avocados in pieces directly into the work bowl and add the lime juice and salt. Alternate between pulsing and running on High until desired consistency is achieved, about 10 to 15 pulses.

*Nutritional information per serving (¼ cup):*

*Calories 71 (73% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 6g  
sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 118mg • calc. 7mg • fiber 3g*

# HUMMUS

Serve this brightly flavored dip with warm pita for a satisfying snack.

- 1 GARLIC CLOVE
- 1 TEASPOON KOSHER SALT
- 2 CANS (15.5 OUNCES EACH)  
CHICKPEAS, RINSED AND DRAINED
- ¼ CUP TAHINI
- 2 TABLESPOONS FRESH LEMON JUICE
- ¼ CUP PLUS TWO TABLESPOONS  
WATER
- ½ TEASPOON GROUND CUMIN
- ¼ CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL, PLUS  
1 TABLESPOON FOR SERVING
- ⅛ TEASPOON PAPRIKA (OPTIONAL)  
PINCH ZA'ATAR (OPTIONAL)

Makes about 3 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube and process to finely chop, about 10 seconds. Add remaining ingredients and process on Low until smooth, about 3 minutes, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed.
2. For serving, transfer hummus to a shallow bowl. Make a slight indentation in the center of the dip and fill with the remaining tablespoon of oil. Sprinkle the paprika and za'atar, if using, over the oil.

*Nutritional information per serving (2 tablespoons):*

Calories 79 (44% from fat) • carb. 2g • pro. 2g • fat 4g • sat. fat 1g  
chol. 0mg • sod. 207mg • calc. 23mg • fiber 2g

# BASIC VINAIGRETTE

This simple vinaigrette is perfect over a salad of mixed greens and fresh vegetables. Substituting 1½ teaspoons of herbes de Provence for the combined basil/thyme/marjoram is an easy way to change it up a bit, and saves on the amount of dried herbs you need to have on hand.

- ¼ CUP RED WINE VINEGAR
- 1 TEASPOON DIJON-STYLE MUSTARD
- ¼ CUP FRESH PARSLEY
- ½ TEASPOON DRIED BASIL
- ½ TEASPOON DRIED THYME
- ½ TEASPOON DRIED MARJORAM
- ¼ TEASPOON GROUND WHITE PEPPER
- ½ TEASPOON KOSHER SALT
- ¾ CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Makes 1 cup

1. Put the vinegar, mustard, parsley, spices and salt into the blender jar. Run on Low until combined, and parsley is finely chopped
2. Once the mixture is combined, carefully remove the pour lid from the cover of the blender. Run the blender on Low and slowly add the oil through the opening. The process should take about 2½ minutes.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

Calories 91 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g  
sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 76mg • calc. 3mg • fiber 0g

# HOLLANDAISE SAUCE

A staple with Eggs Benedict, but this rich, buttery sauce is also great over steamed vegetables.

- 1 CUP (½ POUND, 2 STICKS)  
UNSALTED BUTTER
- 4 LARGE EGG YOLKS
- ¼ TEASPOON KOSHER SALT
- PINCH GROUND MUSTARD
- PINCH FRESHLY GROUND BLACK  
PEPPER
- 1½ TABLESPOONS FRESH LEMON JUICE

Makes about 1 cup

1. Place butter in a saucepan over low heat to melt. It is best to check the temperature of the butter. Heat until about 150°F, so that when you are ready to use the butter, it registers at 140°F – this temperature is very important. It must not be under or the egg yolks will not cook; if it is too hot, then the sauce will not come together properly.
2. While the butter is melting, add the remaining ingredients to the jar of the blender jar. About a minute before adding the butter, run the unit on Low for about 30 seconds, to combine
3. With the blender still running on Low, carefully remove the pour lid from the cover. Very slowly drizzle the hot butter through the opening at the top of the lid. Only add about 1 to 2 tablespoons at a time. Wait for the mixture to resemble the consistency of mayonnaise, and then very slowly, drip by drip, add another 1 to 2 tablespoons. Continue in this fashion, adding just enough butter so that the consistency stays like mayonnaise. The entire process should take about 10 minutes.
4. When all butter has been incorporated, taste and adjust seasoning as desired. Serve while still warm.

*Nutritional information per serving (1 tablespoon):*

*Calories 114 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 12g  
sat. fat 7g • chol. 82mg • sod. 35mg • calc. 6mg. • fiber 0g*

# ZUCCHINI SPICE BREAD

This moist, quick bread is perfect for breakfast or for an afternoon snack.

	NONSTICK COOKING SPRAY
2¼	CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
1½	TEASPOONS GROUND CINNAMON
¾	TEASPOON GROUND ALLSPICE
¼	TEASPOON GROUND NUTMEG
1	TEASPOON KOSHER SALT
1	TEASPOON BAKING POWDER
½	CUP WALNUTS, LIGHTLY TOASTED
1	LARGE ZUCCHINI, APPROXIMATELY 8 TO 10 OUNCES
½	CUP VEGETABLE OIL
1	CUP GRANULATED SUGAR
2	LARGE EGGS
½	CUP DRIED CHERRIES OR CRANBERRIES

Makes one 2-pound loaf (16 servings)

1. Preheat oven to 325°F. Coat a 9 x 5 x 3-inch loaf pan with cooking spray.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, spices, salt and baking powder and process on Low for 10 seconds to sift. Transfer ingredients to a large bowl; reserve. Add the walnuts to the work bowl and chop, 2 to 3 pulses. Leaving the nuts in the work bowl, remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Trim the zucchini to fit the feed tube and shred. Transfer the walnuts and zucchini to the bowl with the dry ingredients. Stir to mix.
3. Reinsert the chopping blade and add the vegetable oil, sugar and eggs. Process on Low for 5 to 10 seconds until combined. Add to the mixing bowl with the dry ingredients, along with the dried fruit, and stir until just combined.
4. Pour the batter into the prepared pan and bake in the middle of the oven for 1 hour and 15 minutes, or until a toothpick or cake tester comes out clean.
5. Cool on a wire rack for 5 minutes, and then turn the loaf out onto a wire rack to cool completely.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 194 (37% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 8g  
sat. fat 1g • chol. 23mg • sod. 183mg • calc. 14mg • fiber 1g*

# ONION, PEPPER AND POTATO FRITTATA

Frittatas are simple and delicious. This is also tasty with some crumbled, cooked Italian sausage mixed into it.

- 2 GARLIC CLOVES
- 1 SMALL ONION, HALVED
- 1 MEDIUM RED BELL PEPPER,  
QUARTERED, CORED AND SEEDED
- 1 SMALL TO MEDIUM RUSSET POTATO  
(4 TO 6 OUNCES), PEELED AND  
HALVED, RESERVED IN COLD WATER
- 1 OUNCE PARMESAN CHEESE
- 3 TEASPOONS OLIVE OIL, DIVIDED
- ½ TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
- ¼ TEASPOON FRESHLY GROUND  
BLACK PEPPER, DIVIDED
- 12 LARGE EGGS, BEATEN

Makes 10 servings

1. Preheat oven to 350°F.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube and process to finely chop.
3. Keeping the garlic in the bowl, remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the onion and pepper on High. Remove vegetables and reserve. Slice the potato on High; remove and reserve in cold water.
4. Remove the slicing disc, and insert the fine shredding disc. Shred the Parmesan on High; reserve.
5. Place a 10-inch, oven-safe, nonstick skillet\* over medium heat. Add 2 teaspoons of the olive oil and swirl the pan to coat the surface evenly. Once oil is hot, add the garlic, onion and pepper, with a pinch each of the salt and pepper; sauté until softened, about 6 to 8 minutes. Remove and reserve.
6. Add the remaining teaspoon of oil to the pan. Remove the potatoes from the water and dry well on a towel. Add to the pan with 2 pinches each of the salt and pepper. Sauté until tender and edges are browned, about 6 minutes.
7. Once potatoes have browned, add the onion/pepper mixture back to the pan, stir to combine, then top with the eggs, remaining salt and pepper and shredded Parmesan. Leave skillet on the heat so that the bottom and sides of the frittata begin to set, about 6 minutes. Place skillet into oven and bake until the top of the frittata is golden and puffed, about 20 to 25 minutes.
8. Carefully remove skillet from oven and invert onto a cutting board. Cut the frittata and serve immediately.

\*If not using a nonstick pan, coat the pan with a nonstick cooking spray before adding the eggs. Once the vegetables are sautéed, stir them into beaten eggs and add to the coated pan.

*Nutritional information per serving  
(based on 10 servings):*

*Calories 127 (56% from fat) • carb. 5g  
pro. 9g • fat 8g • sat. fat 3g  
chol. 225mg • sod. 248mg  
calc. 73mg • fiber 1g*

# TROPICAL VITAMIN C SMOOTHIE

A delicious way to get your daily vitamin C.

- 1 CUP ORANGE JUICE
- 1 CUP PAPAYA, CUT INTO 1-INCH  
PIECES (ABOUT ¼ LARGE PAPAYA)
- 1 CUP FRESH STRAWBERRIES, HULLED  
AND HALVED
- 1 CUP FROZEN MANGO
- ½ CUP FROZEN STRAWBERRIES

Makes about 3 cups

1. Put ingredients into the blender jar in order listed.
2. Run on High until smooth, about 45 seconds.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving (based on 4 servings):*

*Calories 188 (2% from fat) • carb. 47g • pro. 2g • fat 1g •  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 10mg • calc. 57mg • fiber 6g*



# SUPER PROTEIN SHAKE

This simple smoothie packs in protein and fiber for a complete breakfast shake!

- 1½ CUPS SOY, ALMOND OR HEMP MILK (COW'S MILK MAY ALSO BE USED)
- ½ CUP PLAIN OR VANILLA YOGURT, ANY FAT VARIETY
- 1 BANANA, BROKEN INTO 4 PIECES
- 2 TABLESPOONS PROTEIN POWDER
- 1 TABLESPOON ALMOND BUTTER
- 2 CUPS MIXED FROZEN BERRIES

Makes about 3 cups

1. Place ingredients in Cuisinart® blender jar in order listed.
2. Blend on High for about 1 minute.
3. Serve immediately.

*Nutritional Information per serving (1 cup):*

*Calories 175 (21% from fat) • carb. 26g • pro. 12g • fat 4g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 26mg • calc. 83mg • fiber 6g*

## LIGHT GREEN SMOOTHIE

This green smoothie is delicious and nutritious as much as it is simple. Use any greens you have on hand to substitute.

- 1 CUP NONDAIRY MILK (E.G., RICE, ALMOND OR SOY) OR JUICE
- 1 RIPE BANANA, BROKEN INTO 4 PIECES
- 1 CUP BABY SPINACH
- 1 CUP FROZEN STRAWBERRIES

Makes 2 cups

1. Put all ingredients into blender in the order they are listed.
2. Blend on High for about 45 seconds.
3. Serve immediately.

*Nutritional info per serving (1 cup):*

*Calories 138 (10% from fat) • carb. 30g • pro. 5g • fat 2g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 57mg • calc. 48mg • fiber 4g*

## ANTIOXIDANT SMOOTHIE

Arm your cells with extra protection with this nutrient-dense smoothie.

- 1 CUP NONDAIRY MILK OR JUICE
- ½ AVOCADO OR 1 SMALL BANANA, BROKEN INTO 4 PIECES
- 1 TEASPOON ACAI POWDER
- 1 TABLESPOON COCONUT OIL
- 1 CUP BABY KALE
- 2 CUPS FROZEN WILD BLUEBERRIES

Makes about 3 cups

1. Put all ingredients into blender in the order they are listed.
2. Blend on High for about 45 seconds.
3. Serve immediately.

*Nutritional information per serving (1 cup):*

*Calories 172 (43% from fat) • carb. 25g • pro. 2g • fat 9g  
sat. fat 5g • chol. 0mg • sod. 11mg • calc. 33mg • fiber 5g*

# MORNING ZINGER

A delicious way to get up and go.

- 1 HANDFUL FRESH PARSLEY, ABOUT  
1 CUP PACKED
- 1 MEDIUM APPLE, QUARTERED
- ½ OUNCE FRESH GINGER, ABOUT  
1-INCH PIECE
- 3 MEDIUM CARROTS

Makes about 8 ounces

1. Assemble the Juice Extractor and turn it on.
2. Juice the ingredients in the order listed.
3. Stir juice and serve immediately.

*Nutritional information per serving (8 ounces):*

Calories 198 (6% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 0g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 186mg • calc. 165mg • fiber 1g

*\* Notable nutrients based on daily percentages:*

Vitamin A 829% • Vitamin C 167% • Iron 26% • Folate 35%

## SUPER C JUICE

Red peppers are packed full of vitamin C, and a little goes a long way. Make this juice when you're feeling under the weather, for it provides you with twice your daily value of vitamin C and over four times your daily need of vitamin A!

- ½ LARGE RED PEPPER, SEEDED
- 4 MEDIUM CARROTS
- ½ LARGE GRAPEFRUIT, PEELED AND HALVED
- ½ MEDIUM ORANGE, PEELED
- ¼ LEMON, PEELED

Makes about 14 ounces

1. Assemble the Juice Extractor and turn it on.
2. Juice the ingredients in the order listed.
3. Stir juice and serve immediately.

*Nutritional information per serving (8 ounces):*

*Calories 94 (4% from fat) • carb. 24g • pro. 2g • fat 1g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 86mg • calc. 72mg • fiber 1g*

*\* Notable nutrients based on daily percentages:*

*Vitamin A 441% • Vitamin C 188% • Total Folate 13%*

# VEGGIE JUICE PLUS

A rainbow of veggies, chock-full of nutrients, all in one glass.

- 1 MEDIUM TOMATO, QUARTERED
- ½ MEDIUM CUCUMBER
- ½ LEMON, PEELED
- 1 HANDFUL PARSLEY, ABOUT 1 CUP  
PACKED
- 3 TO 4 KALE LEAVES
- ½ MEDIUM BEET, QUARTERED
- 2 MEDIUM CARROTS

Makes about two 7-ounce servings

1. Assemble the Juice Extractor and turn it on.
2. Juice the ingredients in the order listed.
3. Stir juice and serve immediately.

*Nutritional information per serving (7 ounces):*

*Calories 116 (7% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 1g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 137mg • calc. 152mg • fiber 2g*

*Notable nutrients based on daily percentages:*

*Vitamin A 548% • Vitamin B6 20% • Vitamin C 184%  
Iron 20% • Folate 31%*

# GREEN ZING

The ginger adds the zing in this bright green tonic.

- 1 MEDIUM CUCUMBER
- ½ BUNCH KALE, ABOUT 3 TO 4 LEAVES
- 1 LARGE HANDFUL PARSLEY
- 2 HANDFULS SPINACH
- 1 2- TO 3-INCH PIECE GINGER
- 3 CELERY STALKS
- ¼ LEMON, PEELED

Makes 12 ounces

1. Assemble the Juice Extractor and turn it on.
2. Juice the ingredients in the order listed.
3. Stir juice and serve immediately.

*Nutritional information per serving (5 ounces):*

*Calories 28 (8% from fat) • carb. 6g • pro. 1g • fat 0g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 54mg • calc. 52mg  
fiber 2g*

*Notable nutrients based on daily percentages:  
Vitamin A 41% • Vitamin C 24% • Folate 13%*

## APPLE, BEET AND FENNEL JUICE

A sweet juice, this combination is bright in color and packed with nutrients, including 608mg of potassium.

½ MEDIUM ORANGE, PEELED  
2 MEDIUM APPLES, QUARTERED  
1 MEDIUM BEET, QUARTERED  
¼ FENNEL BULB

Makes about 12 ounces

1. Assemble the Juice Extractor and turn it on.
2. Juice the ingredients in the order listed.
3. Stir juice and serve immediately.

*Nutritional information per serving (8 ounces):*

*Calories 130 (3% from fat) • carb. 33g • pro. 2g • fat 1g  
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 79mg • calc. 53mg • fiber 1g*

*Notable nutrients based on daily percentages:  
Vitamin C 49% • Folate 26%*

# GAZPACHO

This bright and vibrant soup is perfect all summer long.

- 1 GARLIC CLOVE
- 1 JALAPEÑO, SEEDED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- ¼ CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
- 2 SCALLIONS, TRIMMED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- ½ MEDIUM TO LARGE CUCUMBER (ABOUT 3 OUNCES), PEELED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- ¼ YELLOW BELL PEPPER, CUT INTO 1-INCH PIECES
- ¼ RED BELL PEPPER, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 2 MEDIUM VINE-RIPE TOMATOES, CORED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 TEASPOON KOSHER SALT
- ¼ TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
- 1 TEASPOON RED WINE VINEGAR
- 1 TEASPOON FRESH LIME JUICE
- 3 DASHES HOT SAUCE
- 1½ CUPS VEGETABLE JUICE, LOW SODIUM

Makes 3½ cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic and jalapeño down the feed tube to chop. Stop to scrape down the sides and add the parsley, scallions, cucumber, bell peppers and tomatoes. Pulse 5 to 6 times to roughly chop.
2. Add the remaining ingredients and pulse another 6 to 7 times to incorporate. Taste and adjust seasoning as desired. Serve.

*Nutritional information per serving (½ cup):*

*Calories 24 (5% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 0g  
at. fat 0g • chol. 0mg • sod. 362mg • calc. 18mg fiber 1g*



# CURRIED COCONUT AND BUTTERNUT SQUASH SOUP

Rich in flavor, this version of butternut squash soup is sure to satisfy!

- 2 TABLESPOONS BUTTER OR GHEE (CLARIFIED BUTTER)
- 1 SMALL ONION, CHOPPED\*
- 1 JALAPEÑO, SEEDED AND FINELY CHOPPED\*
- 1 1-INCH PIECE OF GINGER, PEELED AND FINELY CHOPPED\*
- 1 GARLIC CLOVE, FINELY CHOPPED\*
- 1 TABLESPOON CURRY POWDER
- 1 SMALL BUTTERNUT SQUASH, ABOUT 1 POUND, PEELED, SEEDED AND CUT INTO CUBES (ABOUT 2½ TO 3 CUPS)
- 1 CAN (13.5 OUNCES) COCONUT MILK
- ½ TEASPOON KOSHER SALT

Makes about 3 cups

1. Heat the butter or ghee in a 6-quart saucepan and place over medium-low heat. Once melted, add the onion, jalapeño, ginger and garlic; stir. Add the curry powder and let sauté very gently for about 5 minutes. Be careful to keep the heat low enough so that it will gently heat up without burning.
2. Stir in the squash, making sure the ingredients are well coated. Add the coconut milk and salt and bring mixture to a boil. Reduce to a simmer and continue cooking until squash is tender, about 30 minutes.
3. Once tender, scoop the solids from the liquid and add to the blender. Remove measured pour lid, blend on Low until smooth. With blender running, add the liquid and any remaining solids and continue blending until smooth. Taste and adjust seasoning accordingly.

\*Quick tip: Using the food processor to chop vegetables makes food preparation a breeze!

*Nutritional Information per serving (1 cup):*

Calories 246 (54% from fat) • carb. 28g • pro. 3g  
fat 16g sat. fat 14g • chol. 10mg • sod. 362mg  
calc. 112mg • fiber 4g

# LIGHTENED BROCCOLI AND POTATO SOUP

You will not miss the cream in this hearty yet healthy blended soup.

- 1 TEASPOON OLIVE OIL
- 1 GARLIC CLOVE, SMASHED
- ½ SMALL ONION, CHOPPED
- ¾ POUND BROCCOLI, CUT INTO ½-  
TO 1-INCH PIECES
- 6 OUNCES RED POTATOES, PEELED  
AND CUT INTO ½-INCH PIECES
- 1 TEASPOON SEA OR KOSHER SALT,  
DIVIDED
- ½ TEASPOON FRESHLY GROUND  
BLACK PEPPER, DIVIDED
- 3 CUPS VEGETABLE BROTH
- ½ TEASPOON LEMON ZEST

Makes about 4 cups

1. Put olive oil into large saucepan or small stockpot and place over medium heat. Once oil is hot and shimmers across the surface of the pot, add the garlic and onion. Sauté until soft and fragrant, about 5 minutes.
2. Stir in the broccoli and potatoes with the salt and pepper. Add the broth and turn the heat up slightly to bring to a boil.
3. When the mixture comes to a boil, reduce the temperature to maintain a simmer. Simmer for about 20 to 30 minutes, so that the vegetables are completely tender.
4. Once tender, scoop the solids from the liquid and add to the blender. Remove measured pour lid, blend on Low until smooth. With blender running, add the liquid and any remaining solids and continue blending until smooth.
5. Add the lemon zest. Taste and adjust seasoning accordingly.

*Nutritional information per serving (1 cup):*

*Calories 140 (39% from fat) • carb. 17g • pro. 5g • fat 7g  
sat. fat 2g • chol. 5mg • sod. 680mg • calc. 71mg • fiber 4g*

# COLESLAW

A mayonnaise-free version of this classic barbecue side dish, this is nice and light with the same tang.

- 3 SMALL SCALLIONS, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1 CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
- 2 TABLESPOONS KETCHUP
- 2 TABLESPOONS CIDER VINEGAR
- 2 TABLESPOONS VEGETABLE OIL
- ½ TEASPOON KOSHER SALT
- ⅛ TEASPOON CELERY SALT
- ¼ TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
- 1 LARGE CARROT, PEELED
- ¼ MEDIUM HEAD RED CABBAGE, CORED, ABOUT 8 OUNCES
- ¼ MEDIUM HEAD SAVOY CABBAGE, CORED, ABOUT 8 OUNCES

Makes about 5 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the scallions and parsley and pulse to finely chop, about 6 to 8 pulses. Add the ketchup, cider vinegar, oil, salt, celery salt and black pepper and pulse to combine. Reserve.
2. Remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Shred the carrot on High. Remove the shredding disc and flip to insert the slicing disc. Slice the cabbages on High. Transfer to a large mixing or serving bowl and toss all ingredients together.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

*Nutritional information per serving (½ cup):*

*Calories 55 (68% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 4g sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 89mg • calc. 25mg fiber 1g*

# CHOPPED SALAD

This delicious, garden-fresh salad is always a big hit – even among non-salad eaters!

- 1 SMALL SHALLOT, CUT INTO 1-INCH PIECES
- 2SCALLIONS, TRIMMED, CUT INTO 1-INCH PIECES
- ¼ CUP FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
- 1 CELERY STALK, TRIMMED, HALVED LENGTHWISE
- 1 MEDIUM CARROT, TRIMMED, PEELED, HALVED LENGTHWISE
- ½ MEDIUM CUCUMBER, PEELED, SEEDED, QUARTERED LENGTHWISE
- 2 PLUM TOMATOES, QUARTERED LENGTHWISE
- ½ CUP CORN, FRESH OR FROZEN, THAWED
- 1 CUP CANNED CHICKPEAS, DRAINED AND RINSED
- ½ TEASPOON KOSHER SALT
- ¼ TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
- 2½ TABLESPOONS BASIC VINAIGRETTE (PAGE 28)

Makes about 4 cups

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the shallot, scallions and parsley; pulse to chop, about 10 pulses.
2. Remove the chopping blade and insert the medium slicing disc. Slice the celery, carrot, cucumber and tomatoes on High.
3. Transfer ingredients from work bowl to a large mixing bowl and toss with the corn, chickpeas, salt, pepper and vinaigrette.
4. Taste and adjust seasoning accordingly. Serve immediately.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 87 (38% from fat) • carb. 12g • pro. 2g • fat 4g sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 271mg • calc. 25mg • fiber 2g

# POTATO-ZUCCHINI-CARROT CAKES

A twist on the traditional potato latke.

- 1 TABLESPOON FRESH ITALIAN PARSLEY, STEMS DISCARDED
- 1 MEDIUM RUSSET POTATO, PEELED, CUT TO FIT THE FEED TUBE
- 1 SMALL ZUCCHINI, TRIMMED
- 1 SMALL TO MEDIUM CARROT, TRIMMED AND PEELED
- 1 SMALL ONION
- 3/4 TEASPOON KOSHER SALT
- 1/4 TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
- 2 TABLESPOONS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR OR MATZO MEAL
- 1 LARGE EGG, LIGHTLY BEATEN
- 2 TABLESPOONS VEGETABLE OIL, PLUS MORE AS NEEDED
- APPLESAUCE AND SOUR CREAM FOR SERVING

Makes 10 to 12, 2½-inch cakes

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the parsley and finely chop, using 5 to 6 long pulses. Leaving the parsley in the bowl, remove the chopping blade and replace with the medium shredding disc. Laying the vegetables horizontally in the feed tube (trim to fit as needed), shred the potato, zucchini, carrot and onion on High. Wrap the vegetables in a clean kitchen towel and wring it over a bowl or the sink to squeeze out all the excess liquid.
2. Transfer the vegetables to a medium-size bowl. Add the salt, pepper and flour and gently mix to fully combine. Gradually add the beaten egg (you may not need all of it) until the mixture just holds together. You do not want the mixture to be too wet or the final cakes will be dense.
3. Put the oil in large, nonstick skillet over medium-high heat. When oil is hot, use a heaping tablespoon per pancake and drop the batter into the pan. Use the back of the spoon to flatten out the pancakes into 2½-inch rounds. Cook the pancakes in batches, no more than 4 at a time, about 1½ to 2 minutes per side or until crisp and browned. Repeat, adding oil as needed until all pancakes are cooked. Keep finished pancakes warm on rack set over a baking sheet in a 200°F oven.
4. Serve pancakes warm with applesauce and sour cream.

*Nutritional information per pancake (based on 12):*

Calories 48 (48% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 3g  
sat. fat 0g • chol. 12mg • sod. 105mg • calc. 9mg • fiber 1g

# PIZZA MARGHERITA

This Neapolitan pizza is perfect in summer, when fresh tomatoes and basil are abundant.

- 1 RECIPE PIZZA DOUGH (PAGE 50)
- 1 OUNCE PARMIGIANO REGGIANO, CUT INTO ½-INCH CUBES
- 4 TO 6 OUNCES FRESH MOZZARELLA, WELL CHILLED
- 2 TO 3 PLUM TOMATOES (RIPE, BUT STILL FIRM)
- 8 TO 10 MEDIUM TO LARGE FRESH BASIL LEAVES, THINLY SLICED
- UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR, FOR STRETCHING DOUGH
- CORNMEAL, FOR SPRINKLING
- 2 TABLESPOONS EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- PINCH KOSHER SALT

Makes one 12-inch pizza (8 servings)

1. Prepare the pizza dough and allow to rise. Preheat oven to 500°F with rack in the middle of the oven. If using a baking stone, place it on the rack and allow it to heat for an additional 30 minutes after the oven has preheated.
2. While the oven is heating, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the Parmigiano cubes through the feed tube and process until finely grated. Remove and reserve.
3. Remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Shred the mozzarella on High. Remove and reserve. Flip the shredding disc to the slicing disc side. Slice the tomatoes on High.
4. On a lightly floured work surface, stretch the dough into a 12- to 14-inch round. Place on a baker's peel or the underside of a baking sheet that has been sprinkled with cornmeal (or you can stretch the dough onto a greased pizza mesh/screen, or alternately bake on a parchment-lined baking sheet). Brush the dough with the olive oil and then sprinkle with both of the cheeses. Arrange the sliced tomatoes over the cheese.
5. Carefully slide the pizza into the oven (whether onto the stone, or onto a baking sheet or directly onto the rack if using a pizza screen). Bake the pizza for 10 to 15 minutes, or until the cheese is bubbly and the dough is nicely browned at the edges.
6. Remove pizza and sprinkle with the fresh basil and a pinch of salt.

*Nutritional information per serving:*

Calories 184 (40% from fat) • carb. 20g • pro. 7g • fat 8g  
sat. fat 3g • chol. 14mg • sod. 390mg • calc. 96mg • fiber 1g

# MUSHROOM, LEEK AND GRUYÈRE QUICHE

From an elegant weekend brunch to a light lunch or dinner when paired with salad, quiche works for any meal.

½	RECIPE PÂTE BRISÉE DOUGH (PAGE 51)
1	GARLIC CLOVE
1	SMALL TO MEDIUM LEEK, TRIMMED, CUT INTO ½-INCH PIECES
4	OUNCES MUSHROOMS
1	TEASPOON OLIVE OIL
¼	TEASPOON KOSHER SALT, DIVIDED
1	TEASPOON FRESH THYME (OR ¼ TO ½ TEASPOON DRIED)
2	OUNCES GRUYÈRE
¾	CUP WHOLE MILK
½	CUP HEAVY CREAM
3	LARGE EGGS
1	LARGE EGG YOLK
¼	TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER

Makes 12 servings

1. Preheat oven to 350°F.
2. Roll out dough to 1/8-inch-thick circle and fit into a 9-inch tart pan. Chill in refrigerator for 30 to 40 minutes. Using a fork, prick the chilled dough evenly all over, but make sure not to go entirely through the dough. Line the shell with parchment and weigh it down with dried beans or rice. Bake for 15 to 20 minutes, or until the dough under the parchment is no longer wet. Remove the beans/rice and parchment and continue baking until the shell is golden brown, an additional 10 to 15 minutes. Remove and set aside. Reduce the oven temperature to 325°F.
3. While shell is baking, prepare the filling. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, add the garlic and leek through the feed tube and process to finely chop. Remove and reserve. Remove the chopping blade and insert the medium slicing disc and slice the mushrooms on Low.
4. Put oil in a medium skillet over medium-low heat. Once oil is hot, add the chopped garlic and leek with a pinch of the salt. Sauté until softened, about 4 minutes. Add the mushrooms and thyme. Sauté until mushrooms are softened and have picked up some color, about 6 to 10 minutes.
5. While the mushrooms are cooking, remove the slicing disc and insert the fine shredding disc. Shred the Gruyère on High. Remove and reserve.
6. Replace the shredding disc with the chopping blade. Put the milk, cream, eggs, yolk, remaining salt and the pepper in the work bowl. Process on Low to fully combine.
7. To assemble the quiche, scatter the garlic, leek and mushrooms evenly along the bottom of the baked tart shell. Pour the egg mixture over the vegetables and scatter the Gruyère on top.
8. Place the quiche on a baking sheet and bake for 25 to 30 minutes or until just set.
9. Remove from oven and let sit for 5 to 10 minutes before serving.

*Nutritional information per serving:*

Calories 193 (70% from fat)  
carb. 9g • pro. 5g • fat 15g  
sat. fat 9g • chol. 102mg  
sod. 185mg • calc. 79mg  
fiber 0g

# CHICKEN POT PIE

The ultimate comfort food

- 1 MEDIUM CARROT, PEELED
- 1 CELERY STALK
- 1 SMALL ONION (4 OUNCES), CUT INTO 1-INCH PIECES
- 6 TABLESPOONS UNSALTED BUTTER
- 1 ROASTED CHICKEN, APPROXIMATELY 2 TO 3 POUNDS, ROOM TEMPERATURE, CUT INTO 1-INCH PIECES (SKIN AND CARCASS DISCARDED)
- ¼ CUP UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
- 4 TO 5 CUPS CHICKEN BROTH, LOW SODIUM
- 1 MEDIUM WAXY POTATO, PEELED, CUT INTO ½-INCH CUBES, RESERVED IN COLD WATER UNTIL READY TO USE
- 1 MEDIUM SWEET POTATO, PEELED, CUT INTO ½-INCH CUBES, RESERVED IN COLD WATER UNTIL READY TO USE
- ¾ TEASPOON KOSHER SALT
- ¼ TEASPOON FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
- ⅓ CUP FROZEN PEARL ONIONS
- ⅓ CUP FROZEN PEAS
- 1 RECIPE BUTTERMILK BISCUIT DOUGH (PAGE 53)

\* If not prepared in advance, prepare the biscuit dough when the pot pie base is simmering on the stove. Just make sure the ingredients are measured out and ready to go!

*Nutritional information per serving (based on 10 servings):*

Calories 494 (52% from fat)  
carb. 32g • pro. 27g • fat 28g  
sat. fat 13g • chol. 112mg  
sod. 777mg • calc. 43mg • fiber 3g

Makes 8 to 10 servings

1. Preheat oven to 400°F with the rack in the lower third of the oven.
2. Insert the medium slicing disc into the work bowl of the food processor; slice the carrot and celery together and reserve.
3. Remove the slicing disc and insert the chopping blade. Add the onion and pulse about 5 to 6 times to chop.
4. Put the butter in a medium-size stockpot over medium-low heat. Once melted and hot, add the onion, carrot and celery to the pot to sauté, until vegetables are softened, about 8 to 10 minutes.
5. While the vegetables are cooking, roughly chop the chicken in 2 batches, by pulsing each batch 2 to 3 times. Remove and reserve in a separate bowl.
6. Stir the flour into the vegetable mixture and cook for about 2 to 3 minutes to eliminate any raw flour taste. Slowly whisk in 4 cups of the chicken broth, increase heat to medium-high to bring to a boil, then reduce heat slightly to maintain a healthy simmer. Stir in the potatoes, salt and pepper, and let simmer for about 15 minutes, until vegetables are tender. Add more broth if necessary so vegetables stay submerged. Stir in the reserved chicken and frozen onions. Simmer for an additional 30 to 35 minutes to thicken. Once stew-like, stir in the peas.
7. Cut biscuit dough into 9 pieces\*. Reserve, covered loosely with plastic.
8. Pour filling into a 9-inch square pan. Evenly distribute the biscuits over the top of the filling so there is about ¼ inch of space between biscuits.
9. Bake until biscuits are fully cooked and golden brown, about 15 minutes. Allow pot pie to rest at least 15 minutes before serving.



# TACOS AMERICANOS

A bit spicy and full of flavor, this is a great recipe to have in your arsenal – kids especially will love assembling their own tacos.

## GARNISH:

- 4 OUNCES **MONTEREY JACK**
- 1/4 HEAD **ROMAINE OR ICEBERG**  
LETTUCE
- 2 PLUM **TOMATOES, QUARTERED**

## TACO FILLING:

- 1 GARLIC CLOVE
- 1 JALAPEÑO, SEEDED, HALVED,  
CUT INTO 1-INCH PIECES
- 1/2 MEDIUM ONION, CUT INTO  
1-INCH PIECES
- 3/4 POUND BEEF STEW MEAT,  
CUT INTO 1/2-INCH PIECES
- 1 TEASPOON VEGETABLE OIL
- 1 1/2 TEASPOONS CHILI POWDER
- 1/2 TEASPOON GROUND CUMIN
- 1/4 TEASPOON DRIED OREGANO  
PINCH CAYENNE
- 3/4 TEASPOON KOSHER SALT
- 2 TEASPOONS TOMATO PASTE
- 1/2 CUP CHICKEN BROTH, LOW SODIUM
- 16 SMALL (3- TO 5-INCH) SOFT CORN  
TORTILLAS, KEPT WARM
- SOUR CREAM OR PLAIN YOGURT,  
FOR SERVING
- PICO DE GALLO, FOR SERVING  
(PAGE 27)
- CHUNKY GUACAMOLE, FOR  
SERVING (PAGE 27)

Makes about 12 tacos

1. Insert the medium shredding disc into the work bowl of the food processor. On High, shred the Monterey Jack. Remove and reserve, keeping it loosely covered with plastic wrap. Flip the disc to the slicing disc side. On High, slice the lettuce; remove and reserve. Slice the tomatoes and reserve.
2. Remove the slicing disc and insert the chopping blade. With the machine running on High, drop the garlic and jalapeño through the feed tube until finely chopped. Stop the machine, scrape down the sides of the bowl and add the onion. Pulse to finely chop, about 3 times. Scrape down the sides of the bowl and add the stew meat. Using 10 to 12 long pulses, finely chop the meat, pausing between pulses to allow the meat to drop back into the bowl. Scrape down the sides of the bowl halfway through chopping.
3. Put the oil into a large skillet over medium-high heat. Add the chopped meat-vegetable mixture, spices and salt. Cook until the meat is no longer pink. Add the tomato paste and cook for about 1 minute. Add the broth and cook until it has evaporated. Remove the pan from the heat.
4. To assemble the tacos, put about 2 to 3 tablespoons of taco meat in the center of each tortilla. Top with some of the lettuce, tomato and cheese. Garnish with sour cream, pico de gallo and guacamole.

*Nutritional information per taco:*

Calories 128 (56% from fat) • carb. 6g • pro. 8g • fat 8g sat. fat 3g • chol. 27mg • sod. 290mg • calc. 88mg fiber 1g

# PIZZA DOUGH

This dough can be used for more than just the obvious – don't forget about calzones, savory breads and focaccia!

2¼	TEASPOONS (1 STANDARD PACKET, ¼ OUNCE) ACTIVE DRY YEAST
1	TEASPOON GRANULATED SUGAR
⅔	CUP WARM WATER (105°F – 115°F)
1⅔	CUPS BREAD FLOUR (YOU MAY SUBSTITUTE UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR)
1	TEASPOON OLIVE OIL, PLUS MORE FOR COATING DOUGH
¾	TEASPOON KOSHER SALT

Makes ¾-pound dough (two 9-inch crusts, or one 14-inch crust)

1. In a liquid measuring cup, dissolve yeast and sugar in warm water. Let stand until foamy, about 5 minutes.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, olive oil and salt. With the machine running on Low, pour the liquid mixture through the feed tube as fast as the flour absorbs it. Process until the dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball. Continue to process for 30 seconds to knead the dough. Dough may be slightly sticky.
3. Lightly coat the inside of a large bowl with olive oil. Add dough and turn to coat in oil and cover bowl tightly with plastic wrap. Let rise in a warm place until doubled in size, about 1 hour.
4. Place dough on a lightly floured surface and punch down. Form into desired crust size(s) as directed by appropriate recipe.

*Nutritional information per serving (based on 12 servings):*

*Calories 62 (6% from fat) • carb. 13g • pro. 2g • fat 0g  
sat. fat 0g • chol. 0g • sod. 143mg • calc. 0mg • fiber 0g*

# PÂTE BRISÉE

This versatile dough can be used for sweet or savory treats.

- 2 CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR
- 1 TEASPOON KOSHER SALT
- 16 TABLESPOONS (2 STICKS) UNSALTED BUTTER, COLD, CUT INTO 1/2-INCH CUBES
- 1/4 CUP ICE WATER

Makes two, single-crust 9-inch pies or one, 9-inch double-crust pie

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour and salt and process on Low for 10 seconds to sift. Add the butter and pulse until the mixture resembles coarse crumbs.
2. Pour in water 1 tablespoon at a time and pulse until mixture just forms a dough – you may not need all of the water. Divide dough equally into two pieces and form each into a flat disc; wrap in plastic wrap and refrigerate until ready to use.

**NOTE:** As long as it is well wrapped, this pastry freezes well for up to 6 months.

*Nutritional information per double-crust serving (based on 12 servings):*

*Calories 200 (66% from fat) • carb. 15g • pro. 2g • fat 15g sat. fat 9g • chol. 40mg • sod. 190mg • calc. 0mg fiber 0g*

*Nutritional information per single-crust serving (based on 12 servings): Calories 100 (66% from fat) • carb. 7g • pro. 1g fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 95mg • calc. 0mg fiber 0g*

# BUTTERY DINNER ROLLS

Fresh from the oven, warm rolls make any dinner extra special.

<b>1/3</b>	<b>CUP WHOLE MILK, PLUS 1 TABLESPOON FOR BRUSHING</b>
<b>4</b>	<b>TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, PLUS 1 TABLESPOON FOR BRUSHING AND FOR PAN</b>
<b>2</b>	<b>TABLESPOONS GRANULATED SUGAR</b>
<b>1 3/4</b>	<b>TEASPOONS ACTIVE DRY YEAST</b>
<b>3</b>	<b>TABLESPOONS WARM WATER (105°F – 110°F)</b>
<b>2 1/2</b>	<b>CUPS BREAD FLOUR</b>
<b>3/4</b>	<b>TEASPOON KOSHER SALT</b>
<b>1</b>	<b>LARGE EGG, LIGHTLY BEATEN</b>

Makes 10 rolls

1. In a small saucepan combine the 1/3 cup of milk, 4 tablespoons of butter and the sugar. Warm over low heat until the butter is melted. Remove from heat and set aside to cool to room temperature
2. Dissolve the yeast in the warm water. Let stand 5 minutes, or until mixture is foamy. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour and salt; process for 10 seconds on Low. Combine the beaten egg with the milk and yeast mixture, and with the machine running on Low, slowly add the liquids through the feed tube and process until a dough ball forms. Continue processing 45 seconds to knead the dough. Shape the dough into a smooth ball and place it in a 1-gallon sealable plastic bag. Squeeze the air out and seal the bag. Let rise in a warm place until the dough has doubled in size, about 45 to 60 minutes.
3. Preheat oven to 450°F. Lightly butter a 9-inch round baking pan. Divide the dough into 10 equal pieces, about 2 ounces each. Roll into smooth rounds and arrange in the prepared pan. Cover with plastic wrap and let rise until the rolls have doubled in size, about 30 to 40 minutes. Combine remaining tablespoon of milk and butter and heat until the butter has melted. Just before baking, gently brush the rolls with the melted butter/milk mixture. Bake until golden brown or an internal temperature of 180°F is reached, about 12 to 15 minutes. Remove from pan and let cool on a rack for about 10 minutes for serving.
4. For a softer roll, brush each with melted butter just after removing from oven.

*Nutritional information per roll:*

Calories 144 (28% from fat)  
carb. 7g • pro. 4g • fat 2g  
sat. fat 1g • chol. 22mg  
sod. 157mg • calc. 17mg  
fiber 1g

# BUTTERMILK BISCUITS

These biscuits are so light and tender, you will want to make them every night.

1¼	CUPS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR, PLUS MORE FOR SHAPING
¼	CUP CAKE FLOUR
2	TEASPOONS CREAM OF TARTAR
1½	TEASPOONS BAKING SODA
¼	TEASPOON GRANULATED SUGAR
½	TEASPOON KOSHER SALT
	PINCH FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
6	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, COLD AND CUBED
¾	CUP BUTTERMILK
2	TABLESPOONS UNSALTED BUTTER, MELTED

Makes 8 biscuits

1. Preheat oven to 500°F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add both flours, cream of tartar and baking soda and process on Low for 10 seconds. Add the sugar, salt and pepper and process on Low again for 5 seconds. Add the cold butter and pulse to incorporate until the size of the butter resembles peas.
3. While pulsing, pour the buttermilk (you may not need all of it) through the feed tube until just incorporated – the dough will be sticky, but not overly wet. Remove dough from work bowl and place on a well-floured surface. Knead dough by hand about two to three times, form into a log and cut into 8 equal pieces. Form each piece into a round and place, evenly spaced, on the prepared baking sheet.
4. Bake 10 minutes, or until golden brown. Remove from oven and brush with melted butter. Serve immediately.

**TIP:** For more rustic-style biscuits, bake the pieces of dough without shaping once you've portioned them out.

*Nutritional information per biscuit:*

Calories 191 (54% from fat) • carb. 19g • pro. 3g  
fat 11g sat. fat 7g • chol. 31mg • sod. 389mg  
calc. 26mg • fiber 0g

# CLASSIC APPLE PIE

Everyone needs a foolproof apple pie recipe – here is our favorite to share with you and your family.

- 1** RECIPE **PÂTE BRISÉE DOUGH**  
(PAGE 51)
- 1½** POUNDS APPLES  
(GOLDEN DELICIOUS, GINGER  
GOLD, OR PINK LADY TEND TO BE  
THE TASTIEST), ABOUT 4 MEDIUM,  
PEELED, CORED, AND HALVED
- 1½** TEASPOON GROUND CINNAMON
- ¼** TEASPOON KOSHER SALT
- 1** TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT
- ½** CUP GRANULATED SUGAR,  
PLUS MORE FOR SPRINKLING
- EGG WASH (1 LARGE EGG,  
LIGHTLY BEATEN WITH 1 TEASPOON  
OF WATER)**

*Nutritional information per serving  
(based on 12 servings):*

*Calories 263 (51% from fat)  
carb. 30g • pro. 2g • fat 15g  
sat. fat 9g • chol. 48mg  
sod. 241mg • calc. 5mg • fiber 1g*

Makes one 10-inch pie, 8 to 12 servings

1. Preheat oven to 450°F, with the rack in the lower third of the oven.
2. Roll out one of the discs of dough to 1/8-inch-thick circle and fit into a 10-inch pie plate. Chill in refrigerator for a minimum of 20 minutes. Using a fork, prick the chilled dough evenly all over, but make sure not to go entirely through the dough.
3. While dough is chilling, prepare the filling. Insert the slicing disc into the work bowl of the food processor. Stand the apple halves upright in the feed tube and slice on High. Transfer to a large bowl and gently toss with the lemon juice, spices, salt, vanilla extract and sugar.
4. Transfer the apple mixture to the pie shell.
5. Roll out the remaining dough into a 10-inch disc. Brush the outer rim of the pie shell with the egg wash. Press the dough disc on top of the filled pie plate, pressing down the sides to seal. Using a paring knife, trim any excess dough and discard (or save for another use). Cut four 1/2-inch vents in the center of the top of the pie crust in a circular pattern, similar to a clock's 12, 3, 6 and 9 o'clock positions. Brush the top with more of the egg wash and sprinkle with granulated sugar.
6. Bake the pie for 15 minutes, then reduce the temperature to 350°F and continue to bake until golden brown, approximately another 40 minutes. Let the pie rest on a cooling rack at least 40 minutes before serving.

# CARROT CAKE WITH CREAM CHEESE FROSTING

A cake that is moist, sweet and a bit tangy. Garnish the top with sliced, toasted almonds or finely chopped walnuts for a perfect presentation.

	<b>NONSTICK COOKING SPRAY</b>
<b>3/4</b>	<b>CUP PLUS 2 TABLESPOONS UNBLEACHED, ALL-PURPOSE FLOUR</b>
<b>1</b>	<b>TEASPOON GROUND CINNAMON</b>
<b>1</b>	<b>TEASPOON BAKING POWDER</b>
<b>1/2</b>	<b>TEASPOON BAKING SODA</b>
<b>1/2</b>	<b>TEASPOON KOSHER SALT</b>
<b>1</b>	<b>CUP WALNUTS, TOASTED</b>
<b>1/2</b>	<b>POUND CARROTS (3 TO 4 MEDIUM), PEELED</b>
<b>1/2</b>	<b>CUP GRANULATED SUGAR</b>
<b>1/2</b>	<b>CUP PACKED LIGHT OR DARK BROWN SUGAR</b>
<b>1/2</b>	<b>CUP PLUS 2 TABLESPOONS VEGETABLE OIL</b>
<b>2</b>	<b>LARGE EGGS</b>
<b>1</b>	<b>TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT</b>

## FROSTING:

<b>8</b>	<b>OUNCES CREAM CHEESE, ROOM TEMPERATURE, CUT INTO 8 PIECES</b>
<b>1</b>	<b>STICK UNSALTED BUTTER, ROOM TEMPERATURE, CUT INTO 4 PIECES</b>
<b>1</b>	<b>CUP CONFECTIONERS' SUGAR</b>
<b>1/4</b>	<b>TEASPOON KOSHER SALT</b>
<b>1/2</b>	<b>TEASPOON PURE VANILLA EXTRACT</b>

*Nutritional information per serving:*

*Calories 495 (62% from fat)  
carb. 41g • pro. 7g • fat 35g  
sat. fat 11g • chol. 74mg  
sod. 405mg • calc. 58mg • fiber 2g*

Makes one 9-inch round cake, about 10 servings

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 9-inch round baking pan with cooking spray; set aside.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, cinnamon, baking powder, baking soda and salt. Process on Low 10 seconds. Transfer to a large mixing bowl.
3. Put the walnuts into the work bowl and pulse 2 to 3 times to coarsely chop. Leaving the nuts in the bowl, remove the chopping blade and replace with the medium shredding disc. Shred the carrots on High. Add the nuts and carrots to the bowl with the dry ingredients.
4. Remove the shredding disc and replace with the chopping blade. Add the sugars to the work bowl. In a large measuring cup, combine the oil, eggs and vanilla extract. While the unit is running on Low, gradually add the wet ingredients through the feed tube. Process until well mixed, about 30 to 45 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Add the wet ingredients to the dry and stir until just combined.
5. Pour the batter into the prepared pan and bake for 35 minutes or until a cake tester inserted in the center comes out clean. Cool completely in the pan.
6. Prepare the frosting. Clean the chopping blade and insert into the work bowl. Add the cream cheese and butter and process on High until smooth, about 60 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl. Add the sugar, salt and vanilla extract and process until completely smooth, another 15 to 20 seconds.
7. Once the cake has cooled completely, remove from the pan and turn out onto a serving plate or cake stand. Frost the entire cake, spreading evenly on the top and sides with an offset spatula. Chill cake slightly before serving.

# DAIRY-FREE CHOCOLATE MOUSSE

This rich chocolate mousse is so good, you won't miss a thing!

- 12** OUNCES SEMI-SWEET CHOCOLATE,\*  
CHOCOLATE CHIPS OR ROUGHLY  
CHOPPED
- 1/3** CUP GRANULATED SUGAR
- 1/2** TABLESPOON PURE VANILLA  
EXTRACT
- 1** CUP SOY MILK
- 1** 14-OUNCE PACKAGE SILKEN TOFU,  
CUT INTO 1-INCH CUBES
- Makes 10, 1/2-cup servings
1. Put the chocolate, sugar and vanilla extract into the blender jar.
  2. Put soy milk into a saucepan and place over medium heat. Bring milk to just a boil. Let the milk sit for 5 minutes after coming to a boil. Pour over the chocolate in the blender and blend on Low. Remove the pour lid insert from the blender cover and add the tofu cubes while the blender is running on High. Once all the tofu has been added, stop the blender and pulse on High 2 to 3 times.
  3. Blend on High until homogenous, about 35 seconds.
  4. Pour mousse into individual custard cups, wrap with plastic wrap and refrigerate for at least 2 hours before serving.
- \*Dairy-free chocolate may be used.

*Nutritional information per serving:*

*Calories 222 (42% from fat) • carb. 31g • pro. 4g • fat 11g sat. fat 6g • chol. 0mg • sod. 151mg • calc. 27mg fiber 2g*



# PUMPKIN BREAD PUDDING

Bread pudding can be mixed and assembled ahead of time and baked while dinner is being served for a warm dessert. Top with sweetened whipped cream.

- 1 TABLESPOON UNSALTED BUTTER
- 1 POUND CHALLAH LOAF, CUT INTO 2-INCH CUBES
- 6 LARGE EGGS
- 1½ CUPS CANNED PUMPKIN PURÉE
- 1 CAN (12 OUNCES) EVAPORATED LOWFAT MILK
- ½ CUP PLUS 2 TABLESPOONS GRANULATED SUGAR
- ½ TABLESPOON PURE VANILLA EXTRACT
- 1¼ CUPS HEAVY CREAM
- 1½ TEASPOONS CINNAMON
- ⅛ TEASPOON ALLSPICE
- ⅛ TEASPOON GINGER
- PINCH FRESHLY GROUND NUTMEG

Makes about 10 to 12 servings

1. Butter a 2-quart soufflé dish or another baking dish equivalent to 2 quarts. Place bread cubes into a large mixing bowl.
2. Put the eggs, canned pumpkin, evaporated milk, sugar, vanilla extract, heavy cream and spices into the blender jar. Process ingredients on Low until homogenous, about 30 to 45 seconds. Pour egg mixture over the bread cubes and toss together so that all of the bread cubes are coated with egg mixture. Let the mixture stand for 45 minutes, or cover and refrigerate up to 12 hours (if refrigerated, let come to room temperature for 30 minutes before proceeding). Pour mixture into prepared dish before baking or refrigerating.
3. Ten minutes before baking, preheat oven to 325°F. Place the soufflé dish with the bread pudding into a larger baking dish with a rim that is at least 2 inches high. Place the baking dishes in the oven and carefully pour water into the larger, outer dish until the water comes up the sides of the soufflé dish by 1 inch. Bake for about 60 minutes, until the internal temperature reaches 140°F. Remove from oven and allow the bread pudding to rest for about 20 minutes on a rack before serving. Serve with sweetened whipped cream.

*Nutritional information per serving  
(based on 12 servings):*

*Calories 242 (46% from fat) • carb. 25g  
pro. 7g • fat 12g • sat. fat 6g • chol. 148mg  
sod. 189mg • calc. 123mg • fiber 1g*

---

## LIMITED THREE-YEAR WARRANTY (U.S. AND Canada Only)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Kitchen Central that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners.

We warrant that your Cuisinart® Kitchen Central will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for three years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart® Kitchen Central should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Consumer Service Representatives, or send the defective product to Consumer Service at Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order made payable to Cuisinart (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

**NOTE:** For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty. Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model number (located on bottom of product), original date

of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

Your Cuisinart® Kitchen Central has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

### CALIFORNIA RESIDENTS ONLY:

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If the above options do not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.

Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

---

## **BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT**

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 before returning the product to be serviced. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

**Important:** If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.

©2021 Cuisinart  
East Windsor, NJ 08520  
Printed in China

19CE058666

F IB-16094-ESP-C



---

## ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si este producto tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su producto sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

**Importante:** si debe llevar el producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún esté bajo garantía.

# GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADA SOLAMENTE)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si posee un aparato Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas, los demás comerciantes ni los dueños.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Si este producto presenta algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, lo repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el producto defectuoso a: Cuisinart, Service Department, 7475 North Glen Harbor Blvd., Glendale, AZ 85307.

Regrese el producto defectuoso, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US\$10,00 para cubrir los gastos de manejo y envío. Los residentes de California solo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío. **NOTA:** para mayor seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los paquetes enviados a una dirección equivocada. Los productos perdidos o dañados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía. Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del problema, así como cualquier información pertinente.

Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, directamente a Cuisinart para que lo reparen o servicio posventa al 1-800-726-0190.

Los residentes de California también pueden, directamente a Cuisinart para que lo reparen o servicio posventa al 1-800-726-0190.

Los residentes de California también pueden, directamente a Cuisinart para que lo reparen o servicio posventa al 1-800-726-0190.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá al consumidor a un centro de servicio independiente, cambiará el producto o reemplazará al consumidor el precio original del producto, menos la cantidad imputable al uso del producto por el consumidor hasta que este se dañe. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart será responsable por los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los productos defectuosos durante el período de garantía.

Este tipo.

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de Estado a otro.

## RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120 V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

## BUDÍN DE CALABAZA

Puede preparar la mezcla de este budín por adelantado y cocinarlo durante la cena, para saborearlo recién salido del horno. Sirvalo con crema batida.

- Rinde aprox. 10 a 12 porciones
1. Emantequillar un molde para soufflé u otra fuente de 2 cuartos de galón (1,9 L). Colocar el pan en un tazón grande.
  2. Colocar la leche, el puré de calabaza, la leche evaporada, el azúcar, la vainilla, la crema líquida y las especias en la jarra de la licuadora. Licuar a baja velocidad ("LOW") por aprox. 30 a 45 segundos, hasta conseguir una mezcla homogénea. Verter a mezcla encima del pan y revolver. Dejar reposar por 45 minutos, o cubrir y refrigerar por hasta 12 horas (sacar de la nevera 30 minutos antes de hornear). Verter la mezcla en el molde preparado antes de hornear o refrigerar.
  3. Diez minutos antes de hornear, precalentar el horno a 325 °F (160 °C) Colocar el molde para soufflé en una bandeja más grande con un borde de al menos 2 pulgadas (5 cm). Meter la bandeja al horno y llenarla con 1 pulgada (2.5 cm) de agua tibia. Cuando la temperatura interna del budín alcance 140 °F (60 °C), retirar del horno y dejar enfriar por aprox. 20 minutos, sobre una rejilla. Servir con crema batida.
- Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):
- Calorías 242 (46 % de grasa) • Carbohidratos 25 g  
 Proteínas 7 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 6 g  
 Colesterol 148 mg • Sodio 189 mg • Calcio 123 mg • Fibra 1 g

1	CUCARADA (15 g) DE MANTÉQUILLA SIN SAL
1	LIBRA (455 g) DE PAN JALÁ ("CHALLAH"), EN PEDAZOS
6	HUEVOS GRANDES
1½	TAZAS (355 ml) DE PURÉ DE CALABAZA EN LATA
1	LATA DE 12 ONZAS (355 ml) DE LECHE EVAPORADA BAJA EN GRASA
½	TAZA + 2 CUCARADAS (110 g) DE AZÚCAR GRANULADA
½	CUCARADA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA
1¼	TAZAS (295 ml) DE CREMA LÍQUIDA PARA BATIR ("HEAVY CREAM")
1½	CUCARADITAS DE CANELA EN POLVO
½	CUCARADA DE PIMIENTA DE JAMAICA EN POLVO
½	CUCARADITA DE JENGIBRE EN POLVO
1	1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA RALLADA

# MOUSSE DE CHOCOLATE SIN LÁCTEOS

!Este mousse de chocolate es tan rico como el original!

12	ONZAS (340 g) DE CHOCOLATE SEMIDULCE* (CHOCOLATE PICADO O CHISPAS DE CHOCOLATE)	
1/3	TAZA (65 g) DE AZÚCAR GRANULADA	
1/2	CUCHARADA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA	
1	TAZA (235 ml) DE LECHE DE SOYA	
14	ONZAS (400 g) DE TOFU EXTRA FIRME, EN CUBOS	

Rinde 10 porciones de 1/2 taza (120 ml)

1. Colocar el chocolate, el azúcar y la vainilla en la jarra de la licuadora.
2. Poner la leche a calentar a fuego medio, en una cacerola. Calentar justo hasta que empiece a hervir. Cuando la leche empieza a hervir, retirarla del fuego y dejar que se entibie por 5 minutos. Agregar la leche a la jarra y licuar a baja velocidad ("LOW"). Sin apagar, agregar los cubitos de tofu por la abertura en la tapa y seguir licuando a alta velocidad ("HIGH"). Después de haber añadido todo el tofu, apagar y pulsar 2 a 3 veces.

3. Licuar a alta velocidad ("HIGH") por aprox. 35 segundos adicionales, hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Verter la mezcla en ramequines, cubrir con papel film/plástico y refrigerar por 2 horas o más antes de servir.

\*Puede usar chocolate sin lácteos.

Información nutricional por porción:

Calorías 222 (42 % de grasa) • Carbohidratos 31 g  
 Proteínas 4 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 6 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 151 mg • Calcio 27 mg • Fibra 2 g



# PASTEL DE ZANAHORIA CON COBERTURA DE QUESO CREMA

Un pastel jugoso, dulce y algo agrio. Décorlo con láminas de almendras tostadas o nueces finamente picadas para una presentación perfecta.

3/4	TAZA + 2 CUCHARADAS (110 g) DE HARINA COMÚN
1	CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO
1	CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
1/2	CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	TAZA (120 g) DE NUECES TOSTADAS
1/2	LIBRA (225 g) DE ZANAHORIAS (3 A 4 ZANAHORIAS MEDIANAS), PELADAS
1/2	TAZA (100 g) DE AZÚCAR GRANULADA
1/2	TAZA LENA (100 g) DE AZÚCAR RUBIA (AZÚCAR DE CAÑA INTEGRAL) O MORENA
1/2	TAZA + 2 CUCHARADAS (150 ml) DE ACEITE VEGETAL
2	HUEVOS GRANDES
1	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA
<b>COBERTURA:</b>	
8	ONZAS (225 g) DE QUESO CREMA, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDAZOS
1	BARRA (115 g) DE MANTEQUILLA SIN SAL, A TEMPERATURA AMBIENTE, EN PEDACITOS
1	TAZA (120 g) DE AZÚCAR GLASE
1/4	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1/2	CUCHARADITA DE EXTRACTO NATURAL DE VAINILLA

*Información nutricional por porción:*

Calorías 495 (62 % de grasa) • Carbohidratos 41 g • Proteínas 7 g • Grasa 35 g • Grasa saturada 11 g • Colesterol 74 mg • Sodio 405 mg • Calcio 58 mg • Fibra 2 g

1. Precalentar el horno a 350°F (180 °C). Engrasar un molde redondo de 9 pulgadas (23 cm) con spray vegetal.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Procesar a baja velocidad ("LOW") por 10 segundos. Reservar, en un tazón grande.
3. Colocar las nueces en el bol y pulsar 2 a 3 veces para picar grueso. Sin vaciar el bol, sacar la cuchilla picadora e instalar el disco triturador medio. Triturar las zanahorias, usando la velocidad alta ("HIGH"). Reservar, junto con los ingredientes secos.
4. Sacar el disco rallador e instalar la cuchilla picadora. Colocar el azúcar en el bol. Colocar el aceite, los huevos y la vainilla en una taza de medir grande; revolver. Encender la máquina a baja velocidad ("LOW") y verter lentamente los ingredientes líquidos por la boca de alimentación. Procesar por aprox. 30 a 45 segundos, raspando el bol de vez en cuando. Agregar los ingredientes húmedos a la mezcla de ingredientes secos y revolver justo hasta incorporarlos.
5. Verter la mezcla en el molde y hornear por 35 minutos, hasta que un probador salga limpio. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde.
6. Preparar la cobertura: instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora. Agregar el queso crema y la mantequilla, y procesar a alta velocidad ("HIGH") por aprox. 60 segundos, hasta obtener una mezcla suave (raspar el bol si es necesario). Agregar el azúcar, la sal y la vainilla; procesar por 15 a 20 segundos adicionales.
7. Después de que se haya enfriado el pastel, desmoldarlo sobre un plato para servir o un soporte para pastel. Cubrir todo el pastel con el glaseado, usando una espátula angulada. Refrigerar antes de servir.

# TARTA ("PIE") DE MANZANA CLÁSICA

Todo el mundo necesita una receta infalible de tarta de manzana. A continuación, viene nuestra favorita para compartir con su familia.

- Rinde 8 a 12 porciones (una tarta de 10 pulgadas/ 25 cm)
- Colocar la rejilla del horno en el tercio inferior del horno y precalentar este a 450 °F (230 °C).
  - Estirar la masa con un rodillo hasta formar un disco de 1/8 de pulgada (3 mm) de espesor por 10 pulgadas (25 cm) de diámetro. Refrigerar por 20 minutos o más. Pinchar el fondo de tarta varias veces con un tenedor, teniendo cuidado de no perforar completamente la masa.
  - Mientras la masa se está enfriando, preparar el relleno. Instalar el disco rebanador. Colocar las mitades de manzana rectas en la boca de alimentación y rebanar, usando la velocidad alta ("HIGH"). Colocar en un recipiente grande y agregar el jugo de limón, las especias, la sal, la vainilla y el azúcar; revolver para mezclar.
  - Verter la mezcla en el fondo de tarta.
  - Estirar el resto de la masa para formar otro disco de 10 pulgadas (25 cm). Cepillar la orilla del fondo de tarta con el barniz de huevo. Colocar el disco de masa encima de la tarta, presionando las orillas para sellar. Cortar el exceso de masa con un cuchillo filudo. Cortar cuatro hendiduras de 1/2 pulgada (0.5 cm) en la corteza superior. Cepillar la corteza con el barniz de huevo y rociar con azúcar granulada.
  - Homear por 15 minutos, y luego ajustar la temperatura a 350 °F (180 °C) y homear por 40 minutos adicionales, hasta dorarse. Dejar enfriar sobre una rejilla por 40 minutos o más antes de servir.

RECETA DE MASA QUEBRADA (PÁGINA 52)

LIBRAS (680 g) DE MANZANAS

DELICIOUS, GINGER GOLD Y

PINK LADY SUELEN SER LAS MÁS

SABROSAS), PELADAS Y CORTADAS

A LA MITAD

JUGO DE 1/2 LIMÓN

CUCARADITA DE CANELA EN

POLVO

PIZCA DE NUEZ MOSCADA

RALLADA

CUCARADITA DE SAL KOSHER

CUCARADITA DE EXTRACTO

NATURAL DE VAINILLA

TAZA (100 g) DE AZÚCAR

GRANULADA + UN POCO MÁS

PARA ESPOLVOREAR

BARNIZ DE HUEVO (1 HUEVO

GRANDE LIGERAMENTE BATIDO +

1 CUCARADITA DE AGUA)

Información nutricional por porción

(basada en 12 porciones):

Calorías 263 (51 % de grasa)

Carbohidratos 30 g • Proteínas 2 g

Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g

Colesterol 48 mg • Sodio 241 mg

Calcio 5 mg • Fibra 1 g

Estos panecillos son tan ligeros y sabrosos que los querrá preparar todas las noches.

## PANECILLOS DE SUERO DE LECHE

1 1/4	TAZAS (155 g) DE HARINA COMUN (MÁS SI ES NECESARIO)
1/4	TAZA (35 g) DE HARINA DE REPOSTERÍA
2	CUCHARADITAS DE CRÉMOR TÁRTARO
1 1/2	CUCHARADITAS DE BICARBONATO DE SODIO
1/4	CUCHARADITA DE AZÚCAR GRANULADA
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
	RECIBEN MOLIDA
6	CUCHARADAS (85 g) DE MANTEQUILLA SIN SAL, EN PEDACITOS
3/4	TAZA (160 g) DE SUERO DE LECHE ("BUTTERMILK")
2	CUCHARADAS (30 g) DE MANTEQUILLA SIN SAL, DERRETIDA

Rinde 8 panecillos

1. Precalentar el horno a 500°F (260 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfuzado.

2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina, el

crémor tártaro y el bicarbonato de sodio y procesar a baja velocidad ("LOW") por 10 segundos.

Agregar el azúcar, la sal y la pimienta y procesar a baja velocidad ("LOW") por 5 segundos. Agregar la

manteqüilla fría y pulsar 15 veces para incorporar.

3. Verter lentamente el suero de leche por la boca de

alimentación mientras pulsa. Nota: puede que no

necesite todo; la masa debe estar pegajosa, pero

no muy húmeda. Colocar la masa sobre una

superficie generosamente enharinada. Amasar a

mano 2 a 3 veces, formar una barra y cortar en 8

porción y colocar las bolas sobre la placa para

horno.

4. Hornear por 10 minutos, hasta dorarse.

Retirar del horno y cepillar con manteqüilla

derretida. Servir inmediatamente.

**CONSEJO:** para obtener panecillos de aspecto más

tradicional, hornear los pedazos tal cual, sin formar

bolas.

Información nutricional por panecillo:

Calorías 191 (54 % de grasa) • Carbohidratos 19 g

Proteínas 3 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 7 g

Coolesterol 31 mg • Sodio 389 mg • Calcio 26 mg • Fibra 0 g

# PANCITOS CON SABOR A MANTEQUILLA

Recién salidos del horno, estos sabrosos panritos convertirán cualquier cena en una ocasión especial.

- Rinde 10 panritos
1. En una cacerola pequeña, mezclar 1/3 de taza (80 ml) de la leche con 4 cucharadas (85 g) de la mantequilla y el azúcar. Calentar a fuego lento hasta que la mantequilla esté derretida. Retirar del fuego y dejar entibiar a temperatura ambiente.
  2. Disolver la levadura en agua tibia. Dejar fermentar por 5 minutos, o hasta que la mezcla se ponga espumosa. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina y la sal, y procesar a baja velocidad ("LOW") por 10 segundos. Mezclar el huevo batido y la mezcla de leche. Encender la máquina en "LOW", verter los ingredientes líquidos en la boca de alimentación y procesar justo hasta que los ingredientes lleguen a formar una bola de masa. Después de esto, seguir procesando por 45 segundos adicionales. Formar una bola de masa suave y colocar esta en una bolsa hermética. Expulsar el aire y cerrar la bolsa. Dejar leudar al doble de su volumen, por 45 a 60 minutos.
  3. Precalentar el horno a 450 °F (230 °C). Engrasar ligeramente un molde redondo de 9 pulgadas (23 cm) con mantequilla. Dividir la masa en 10 porciones iguales. Formar bolitas suaves y disponer estas en el molde. Cubrir sin apretar con papel film/plástico y dejar leudar al doble de su volumen por 30 a 40 minutos. Mezclar el resto de la leche y de la mantequilla y calentar la mezcla hasta que la mantequilla esté derretida. Justo antes de hornear, cepillar los panritos con la mezcla de leche con mantequilla. Hornear por 12 a 15 minutos, hasta dorarse. Desmoldar y dejar enfriar, sobre una rejilla, por 10 minutos antes de servir.
4. Nota: para que los panritos estén aún más suaves, cepillarlos con mantequilla derretida al sacarlos del horno.

1/3	TAZA (80 ML) DE LECHE ENTERA
+ 1	CUCCHARADA PARA CEPILLAR
4	CUCCHARADAS (55 G) DE MANTEQUILLA SIN SAL + 1 CUCCHARADA (15 G) PARA CEPILLAR Y ENGRASAR LA PLACA GRANULADA
2	CUCCHARADAS (35 G) DE AZÚCAR
1 3/4	CUCCHARADITAS DE LEVADURA SECA ACTIVA
3	CUCCHARADAS DE AGUA TIBIA, ENTRE 105 °F (40 °C) Y 110 °F (43 °C)
2 1/2	TAZAS (340 G) DE HARINA PARA HACER PAN
3/4	CUCCHARADITA DE SAL KOSHER
1	HUEVO GRANDE, LIGERAMENTE BATIDO

Información nutricional por pancito:

Calorías 144 (28 % de grasa)  
 Carbohidratos 7 g • Proteínas 4 g  
 Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 22 mg • Sodio 157 mg  
 Calcio 17 mg • Fibra 1 g

## "PÂTE BRISEÉ" (MASA QUEBRADA)

Esta masa versátil es perfecta para preparar recetas saladas o dulces.

2	TAZAS (250 g) DE HARINA COMÚN HARINA
1	Cucharadita de sal kosher
16	Cucharadas (230 g) de Mantequilla sin sal fría, en pedacitos
¼	Taza (60 ml) de agua helada

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina y la sal y procesar a baja velocidad ("LOW") por 10 segundos. Agregar la mantequilla y pulsar repetidamente hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Agregar agua, una cucharada a la vez, y seguir pulsando justo hasta que los ingredientes lleguen a formar una bola de masa (puede que no sea necesario utilizar toda el agua). Dividir la masa en dos porciones iguales. Formar un disco plano con cada porción. Envolver cada disco en papel film/plástico y refrigerar hasta el momento de usar.

congelador.

*Información nutricional por porción (basada en 1/2 porciones):*  
 Calorías 200 (66 % de grasa) • Carbohidratos 15 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g  
 Colesterol 40 mg • Sodio 190 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

*Información nutricional por porción (basada en 1/2 porciones):*  
 Calorías 100 (66 % de grasa) • Carbohidratos 7 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g  
 Colesterol 20 mg • Sodio 95 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

## MASA DE PIZZA

Esta masa puede usarse para más de lo obvio. ¡No se olvide de los calzones, panes salados y focaccia!

2¼	CUCHARADITAS (7 g) DE LEVADURA SECA ACTIVA
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR GRANULADA
¾	TAZA (80 mL) DE AGUA TIBIA, ENTRE 105 °F (40 °C) Y 115 °F (46 °C)
1½	TAZAS (230 g) DE HARINA PARA HACER PAN O 1½/¾ TAZAS (210 g) DE HARINA COMÚN
1	CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA + UN POCO MÁS PARA CUBRIR LA BOLA DE MASA
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia. Dejar fermentar por aprox. 5 minutos, hasta que la mezcla se ponga espumosa.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina, el aceite de oliva y la sal. Encender la máquina a alta velocidad ("HIGH") y agregar lentamente la mezcla líquida por la boca de alimentación, asegurándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Cuando la masa llegue a formar una bola, procesar por 30 segundos adicionales para amasar (puede que la masa esté ligeramente pegajosa).
3. Cepillar ligeramente el interior de un tazón grande con aceite de oliva. Colocar la masa en el tazón, volteándola para cubrirla con aceite. Luego, cubrir con papel film/plástico. Dejar leudar al doble de su volumen, por aprox. 1 hora.
4. Poner la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Estirar la masa y seguir la receta.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 62 (6 % de grasa) • Carbohidratos 13 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 g • Sodio 143 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

## TACOS AMERICANOS

Ligeramente picantes y llenos de sabor, estos tacos deberían formar parte de su lista de recetas favoritas. ¡A los niños especialmente les encantará armar sus propios tacos!

Rinde aprox. 12 tacos

**GUARNICIÓN:**

4	ONZAS (55 g) DE QUESO MONTEREY JACK
¼	LECHUGA ROMANA O ICEBERG
2	TOMATES ITALIANOS, EN CUARTOS

**RELLENO:**

1	DIENTE DE AJO
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, CORTADO LONGITUDINALMENTE A LA MITAD, Y LUEGO EN TROCITOS

½	CEBOLLA MEDIANA, EN PEDAZOS
¾	LIBRA (340 g) DE CARNE PARA GUISO, EN CUBOS

1	CUCARADITA DE ACEITE VEGETAL
1½	CUCARADITAS DE CHILE EN POLVO

½	CUCARADITA DE COMINO EN POLVO
¼	CUCARADITA DE OREGANO SECO

¾	CUCARADITA DE SAL KOSHER
2	CUCARADITAS DE CONCENTRADO PASTA DE TOMATE

½	TAZA (120 ML) DE CALDO DE POLLO BAJO EN SODIO
---	---

16	TORTILLAS PEQUEÑAS DE 3 A 5 PULGADAS (7.5 A 12.5 CM), MANTENDIDAS TIBIAS
----	--

	CREMA AGRIA O YOGUR NATURAL, PARA SERVIR
	PICO DE GALLO (PÁGINA 28), PARA SERVIR

	GUACAMOLE CON TROZOS (PÁGINA 28), PARA SERVIR
--	---

1. Instalar el disco rallador/triturador ajustable en el bol de la procesadora de alimentos, el lado triturador apuntando hacia arriba. Triturar el queso Monterey Jack, usando la velocidad alta ("HIGH"). Sacar y reservar el queso, cubierto con papel film/plástico. Voltear el disco. Rebanar la lechuga, usando la velocidad alta ("HIGH"); reservar. Cortar los tomates en rodajas; reservar.
2. Sacar el disco rebanador e instalar la cuchilla picadora. Encender la máquina en "HIGH" y echar el ajo y el jalapeño en la boca de alimentación; procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el bol y agregar la cebolla. Pulsar aprox. 3 veces para picar finamente. Raspar el bol y agregar la carne. Pulsar 10 a 12 veces, usando pulsaciones largas y marcando una pausa entre cada pulsación, para picar finamente la carne.
3. Poner el aceite a calentar a fuego medio-alto, en un sartén grande. Agregar la mezcla de carne picada, las especias y la sal. Cocinar hasta que la carne esté bien cocida. Agregar el concentrado de tomate y cocinar por aprox. 1 minuto. Agregar el caldo y reducir hasta que se haya evaporado. Retirar del fuego.
4. Para armar los tacos: colocar 2 a 3 cucharadas de la carne en el centro de cada tortilla/tostada. Añadir lechuga, tomate y queso. Aderezar con crema agria, pico de gallo y guacamole.

*Información nutricional por taco:*

Calorías 128 (56 % de grasa) • Carbohidratos 6 g  
 Proteínas 8 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g  
 Colesterol 27 mg • Sodio 290 mg  
 Calcio 88 mg/fibra 1 g

# "POT PIE" DE POLLO

Comida reconfortante por excelencia.

Rinde 8 a 10 porciones

1. Colocar la rejilla del horno en el tercio inferior del horno y precalentar este a 400 °F (200 °C).
2. Instalar el disco rebanador medio en el bol de la procesadora de alimentos y cortar la zanahoria y el apio en rodajas.
3. Sacar el disco rebanador e instalar la cuchilla picadora. Agregar la cebolla y pulsar 5 a 6 veces para picar.
4. Colocar la mantequilla en una cacerola mediana y derretirla a fuego medio-lento. Una vez derretida y caliente, agregar la cebolla, la zanahoria y el apio, y salear por aprox. 8 a 10 minutos, hasta que estén suaves.
5. Mientras los vegetales se están cocinando, picar el pollo, en dos veces, pulsando 2 a 3 veces para picar cada tanda. Reservar, en un tazón.
6. Agregar la harina a la mezcla de vegetales y cocinar lentamente 4 tazas (945 ml) del caldo de pollo, revolviendo con un batidor. Cuando el caldo empieza a hervir, reducir el fuego para que la mezcla se siga cocinando a fuego lento. Agregar la papa, el camote, sal y pimienta. Seguir cocinando a fuego lento por aprox. 15 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. De ser necesario, agregar más caldo para que los vegetales permanezcan sumergidos. Agregar el pollo reservado y las cebollas congeladas. Hervir a fuego lento por 30 a 35 minutos adicionales, hasta que se espese. Cuando esté más espeso, agregar las arvejas.
7. Cortar la masa en 9 pedazos\*. Cubrir con papel film/plástico y reservar.
8. Verter el relleno en un molde cuadrado de 9 pulgadas (23 cm). Esparcir uniformemente la masa encima del relleno, dejando un espacio de ¼ de pulgada (0.5 cm) entre los pedazos de masa.
9. Hornear por aprox. 15 minutos, hasta dorarse. Dejar enfriar por 15 minutos o más antes de servir.

## PLATOS PRINCIPALES

49

ZANAHORIA MEDIANA, PELADA 1  
RAMA DE APIO 1  
CEBOLLA PEQUEÑA, EN PEDAZOS 1  
CCHARADAS (85 g) DE 6  
MANTÉQUILLA SIN SAL 1  
POLLO ASADO DE 2 A 3 LIBRAS 1

(910 g A 1.3 KG), CORTADO EN CUBITOS, A TEMPERATURA AMBIENTE 1  
TAZA (30 g) DE HARINA COMÚN ¼ A 5  
TAZAS (945 ML A 1.2 L) DE CALDO DE POLLO BAJO EN SODIO 1

PAPA PARA HERVIR MEDIANA, EN CUBITOS (DEJAR EN AGUA FRÍA HASTA, MOMENTO DE USAR) 1  
CAMOTE/BATATA/ÑAME MEDIANO, EN CUBITOS (DEJAR EN AGUA FRÍA HASTA EL MOMENTO DE USAR) 1

CCHARADITA DE SAL KOSHER ¾  
CCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIENTE MOLIDA ¼  
TAZA (50 g) DE CEBOLLAS CAMBRAY ("PEARL ONIONS") ¾  
TAZA (50 g) DE ARVEJAS CONGELADAS ¾

RECETA DE MASA DE PANECILLOS CON SUERO DE LECHE (PÁGINA 54) 1

\*Si no tiene masa lista, la puede preparar mientras el relleno se está cocinando en la estufa. ¡Simplemente asegúrese de medir los ingredientes primero para no perder tiempo!

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):

Calorías 494 (52 % de grasa)  
Carbohidratos 32 g • Proteínas 27 g  
Grasa 28 g • Grasa saturada 13 g  
Colesterol 112 mg • Sodio 777 mg  
Calcio 43 mg • Fibra 3 g



# QUICHE DE SETAS, PUERRO Y GRUYÈRE

La "quiche" es perfecta con cualquier comida, desde un elegante

desayuno-almuerzo de fin de semana hasta un almuerzo o una cena rápida.

RECETA DE MASA QUEBRADA

(PÁGINA 52)

1 DIENTE DE AJO

1 PUERRO PEQUEÑO A MEDIANO, EN

RODAJAS

4 ONZAS (115 G) DE SETAS

1 CUCARADITA DE ACEITE DE OLIVA

¼ CUCARADITA DE SAL KOSHER

1 CUCARADITA DE TOMILLO FRESCO

(O ¼ A ½ CUCARADITA DE

TOMILLO SECO)

2 ONZAS (115 G) DE GRUYÈRE O

QUESO SUIZO

¾ TAZA (175 ML) DE LECHE ENTERA

½ TAZA (120 ML) DE CREMA

LÍQUIDA PARA BATIR

("HEAVY CREAM")

3 HUEVOS GRANDES

1 YEMA DE HUEVO GRANDE

¼ CUCARADITA DE PIMIENTA NEGRA

RECÍEN MOLIDA

Información nutricional por porción:

Calorías 193 (70 % de grasa)

Carbohidratos 9 g • Proteínas 5 g

Grasa 15 g • Grasa saturada 9 g

Cholesterol 102 mg • Sodio 185 mg

Calcio 79 mg • Fibra 0 g

Rinde 12 porciones

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).

2. Extraer la masa con un rodillo hasta formar un disco

de 1/8 de pulgada (3 mm) de espesor por 9

pulgadas (23 cm) de diámetro. Refrigerar por 30 a

40 minutos. Pinchar el fondo de tarta varias veces

con un tenedor, teniendo cuidado de no perforar

completamente la masa. Cubrir la masa con una

hoja de papel sulfurizado y llenar parcialmente con

arroz crudo o frijoles secos. Hornear por 15 a 20

minutos, o hasta que la masa esté seca. Sacar el

arroz crudo/los frijoles secos y el papel sulfurizado y

hornear el fondo de tarta por 10 a 15 minutos

adicionales, hasta dorarse. Reservar. Ajustar la

temperatura del horno a 325 °F (160 °C).

3. Mientras la corteza se está horneando, preparar el

relleno. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la

procesadora de alimentos. Encender la máquina en

HIGH y echar el ajo en la boca de alimentación;

procesar hasta que esté finamente picado. Retirar y

reservar. Sacar la cuchilla picadora e instalar el disco

rebanador medio. Cortar las setas en rodajas,

usando la velocidad baja ("LOW").

4. Calentar el aceite a fuego medio-lento, en un sartén

mediano. Cuando el aceite esté caliente, agregar el

ajo picado y una pizca de la sal. Saltear por aprox. 4 minutos, hasta que esté suave.

5. Agregar las setas y el tomillo. Saltear por 6 a 10 minutos, hasta que los vegetales estén

suaves y que hayan adquirido un color vivo ligero.

6. Mientras las setas se están cocinando, instalar el disco triturador fino y triturar el queso,

usando la velocidad alta ("HIGH"). Retirar y reservar.

7. Sacar el disco rallador e instalar la cuchilla picadora. Poner la leche, la crema, los huevos,

la yema, la sal restante y la pimienta en el bol. Procesar a baja velocidad ("LOW") para

mezclar.

8. Para armar la "quiche": esparcir las setas y el puerro sobre el fondo de tarta. Verter la

mezcla de huevo sobre los vegetales y espolvorear el resto del queso rallado encima.

9. Hornear por 25 a 30 minutos, hasta que el relleno esté justo cuajado.

9. Retirar del horno y dejar enfriar por 5 a 10 minutos antes de servir.

Esta pizza napolitana es perfecta durante el verano, cuando los tomates y la albahaca están de temporada.

## PIZZA MARGARITA

1 RECETA DE MASA DE PIZZA (PÁGINA 51)

1 ONZAS (55 g) DE QUESO

PARMIGIANO REGGIANO,

EN CUBITOS DE ½ PULGADA

(1.5 CM)

4 A 6 ONZAS (115 g A 175 g) DE

QUESO MOZZARELLA FRESCO

HELADO

2 A 3 TOMATES ITALIANOS MADUROS

PERO FIRMES

8 A 10 HOJAS MEDIANAS A GRANDES DE

ALBAHACA FRESCA, FINAMENTE

REBANADAS

HARINA COMÚN PARA ESTIRAR LA

MASA

HARINA DE MAÍZ PARA

ESPOLVOREAR LA PLACA/PALA DE

PIZZA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

VIRGEN EXTRA

1 PIZZA DE SAL KOSHER

Información nutricional por porción:

Calorías 184 (40 % de grasa)

Carbohidratos 20 g • Proteínas 7 g

Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g

Coolesterol 14 mg • Sodio 390 mg

Calcio 96 mg • Fibra 1 g

- Rinde 8 porciones (una pizza de 12 pulgadas/35 cm)
- Preparar la masa de pizza y dejar leudar. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar este a 500 °F (260 °C). Si usa una piedra de hornear, colocar esta sobre la rejilla y permitir que se caliente por 30 minutos adicionales.
- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina en "HIGH" y echar los cubos de queso Parmesano en la boca de alimentación; procesar hasta que el queso esté finamente picado. Retirar y reservar.
- Sacar la cuchilla picadora e instalar el disco triturador medio. Triturar la Mozzarella, usando la velocidad alta ("HIGH"). Retirar y reservar. Voltar el disco triturador para que el lado rebanador apunte hacia arriba. Cortar los tomates en rodajas, usando la velocidad alta ("HIGH").
- Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar un disco de 12 a 14 pulgadas (30 a 35 cm). Colocar la masa sobre una pala de pizza o la parte de abajo de una placa para horno espolvoreada con harina de maíz (también puede estirar la masa sobre una placa perforada para pizza engrasada u hornearla sobre una placa para horno forrada con papel sulfurizado). Cepillar la masa con aceite de oliva y esparcir los dos quesos encima. Disponer las rodajas de tomates encima cuidadosamente la pizza en el horno. Hornear por 10 a 15 minutos, o hasta que el queso esté derretido y que la masa esté ligeramente dorada.
- Retirar del horno y rociar con albahaca fresca y una pizca de sal.

# CROQUETAS DE PAPA-CALABACÍN/CALABACITA-ZANAHORIA

Croquetas/panqueques de papa mejoradas.

1	CUCHARADA DE HOJAS PEREJIL ITALIANO FRESCO
1	PAPA "RUSSET" MEDIANA, CORTADA PARA CABER EN LA BOCA DE ALIMENTACIÓN
1	CALABACÍN/CALABACITA ("ZUCCHINI") PEQUEÑO, CORTADO
1	ZANAHORIA PEQUEÑA A MEDIANA, PELADA
1	CEBOLLA PEQUEÑA
3/4	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1/4	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIENTE MOLIDA
2	CUCHARADAS (1 1/2 g) DE HARINA COMÚN O HARINA DE PAN ACIMO
1	HUEVO GRANDE, LIGERAMENTE BATIDO
2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL (MÁS SI ES NECESARIO)
2	COMPOSTA DE MANZANA Y CREMA AGRIA PARA SERVIR

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar el perejil y pulsar 5 a 6 veces, usando pulsaciones largas, para picar finamente. Dejando el perejil en el bol, sacar la cuchilla e instalar el disco rallador medio. Colocar los vegetales horizontalmente en la boca de alimentación y triturar la papa, el calabacín/calabacita, la zanahoria y la cebolla, usando la velocidad alta ("HIGH"). Envolver los vegetales triturados en una toalla de cocina limpia y exprimir el exceso de líquido.
2. Reservar los vegetales triturados en un cuenco mediano. Agregar la sal, la pimienta y la harina; revolver suavemente para mezclar. Agregar progresivamente el huevo batido (puede que no necesite todo), hasta que la mezcla llegue a formar una masa. La mezcla no debe estar muy húmeda, o las croquetas resultarán muy densas.
3. Calentar el aceite a fuego medio-alto, en un sartén antia adherente grande. Cuando esté caliente, colocar cucharadas de la mezcla en el sartén. Aplanar las croquetas con la cuchará, formando discos de aprox. 2 1/2 pulgadas (6 cm). Cocinar las croquetas (no más de 4 a la vez) por 1 1/2 a 2 minutos por lado, hasta que estén crujientes y doradas. Repetir con el resto de las croquetas, agregando más aceite si es necesario. Mantener las coquetas calientes en el horno (200 °F/100 °C).
4. Servir inmediatamente con composta de manzana y crema agria.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):  
 Calorías 48 (48 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 12 mg • Sodio 105 mg • Calcio 9 mg • Fibra 1 g

# ENSALADA DE VEGETALES PICADOS

Esta sabrosa ensalada de vegetales frescos siempre es un éxito – ¡Incluso con aquellos que no comen ensalada!

1	CHALOTE PEQUEÑO, EN PEDAZOS	1
2	CEBOLLETAS ("SCALLIONS"), EN TROZOS	2
¼	TAZA (15 G) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (SIN TALLOS)	¼
1	RAMA DE APIO, LIMPIA Y PARTIDA LONGITUDINALMENTE A LA MITAD	1
1	ZANAHORIA MEDIANA, PELADA Y PARTIDA LONGITUDINALMENTE A LA MITAD	1
½	PEPINO MEDIANO, PELADO, SIN SEMILLAS Y PARTIDO LONGITUDINALMENTE EN CUARTOS	½
2	TOMATES ITALIANOS, CORTADOS LONGITUDINALMENTE EN CUARTOS	2
½	TAZA (50 G) DE MAÍZ FRESCO O DESCONGELADO	½
1	TAZA (250 G) DE GARBANZOS ENLATADOS, ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS	1
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER	½
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA	¼
2 ½	RECÍEN MOIDA	2 ½
	CUCHARADAS DE VINAGRETA BÁSICA (RECETA EN LA PÁGINA 29)	
	Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):	
	Calorías 87 (38 % de grasa) • Carbohidratos 12 g	
	Proteínas 2 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g	
	Coolesterol 0 mg • Sodio 271 mg • Calcio 25 mg • Fibra 2 g	
1.	Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar el chalote, las cebolletas y el perejil y pulsar aprox. 10 veces para picar.	
2.	Sacar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar el apio, la zanahoria, el pepino y los tomates en rodajas, usando la velocidad alta ("HIGH").	
3.	Colocar los ingredientes en un bol grande y agregar el maíz, los garbanzos, la sal, la pimienta y la vinagreta.	
4.	Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente.	

## ENSALADA DE COL

Esta versión sin mayonesa es más ligera, pero tiene el mismo sabor.

3	CEBOLLETAS ("SCALLIONS") PEQUEÑAS, EN TROZOS	1
1	TAZA (60 g) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (SIN TALLOS)	2
2	CUCHARADAS DE KETCHUP/SALSA DE TOMATE	2
2	CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA	2
2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL	1/2
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER	1/8
1/8	CUCHARADITA DE SAL DE APIO	1/4
1/4	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECÉN MOLIDA	1
1	ZANAHORIA GRANDE, PELADA	1/4
1/4	COL ROJA MEDIANA, EL CORAZÓN SACADO	1/4
1/4	COL DE SABOYA/MILAN MEDIANA, EL CORAZÓN SACADO	
3		
1	1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar las cebolletas y el perejil, y pulsar 6 a 8 veces, hasta que estén finamente picados. Agregar el ketchup/salsa de tomate, el vinagre de sidra, el aceite, la sal, la sal de Reservar.	
2	2. Sacar la cuchilla picadora e instalar el disco tritrador medio. Triturar la zanahoria, usando la velocidad alta ("HIGH"). Voltear el disco y rebanar la col, usando la velocidad alta ("HIGH"). Colocar la mezcla en un recipiente grande y revolver.	
3	3. Probar y ajustar la sazón al gusto.	
	Información nutricional por porción de 1/2 taza (120 ml):	
	Calorías 55 (68 % de grasa) • Carbohidratos 4 g	
	Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g	
	Coolesterol 0 mg • Sodio 89 mg • Calcio 25 mg • Fibra 1 g	

# SOPA CREMOSA LIGERA DE BRÉCOL Y PAPAS

No extrañará la crema en esta sustanciosa (sin embargo, saludable) sopa cremosa.

1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
1	DIENTE DE AJO, MACHACADO
½	CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA
¾	LIBRA (340 g) DE BRÉCOL BRÓCOLI, EN PEDAZOS
6	ONZAS (170 g) DE PAPAS ROJAS, PELADAS Y CORTADAS EN CUBOS
1	CUCHARADA DE SAL KOSHER O MARINA
½	CUCHARADA DE PIMIENTA NEGRA RECÉN MOLIDA
3	TAZAS (710 ml) DE CALDO DE VEGETALES
½	CUCHARADA DE RALLADURA DE LIMÓN

1. Poner el aceite a calentar a fuego medio, en una cacerola grande o una olla pequeña. Cuando esté caliente, agregar el ajo y la cebolla. Saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes.
2. Agregar el brécol/brócoli, las papas, la sal y la pimienta. Agregar el caldo y subir el fuego.
3. Cuando la mezcla empiece a hervir, reducir la temperatura para cocinar a fuego lento. Cocinar a fuego lento por 40 a 30 minutos, hasta que los vegetales estén muy suaves.
4. Cuando estén suaves, colocar los ingredientes sólidos en la jarra de la licuadora. Quitar el tapón medidor y licuar a baja velocidad ("LOW") hasta conseguir una mezcla suave. Sin apagar la licuadora, agregar el líquido de cocción (y cualquier ingrediente sólido restante) y seguir licuando hasta conseguir una crema suave.
5. Agregar la ralladura de limón. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 140 (39 % de grasa) • Carbohidratos 17 g  
 Proteínas 5 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 2 g  
 Colesterol 5 mg • Sodio 680 mg • Calcio 71 mg • Fibra 4 g

# SOPA CREMOSA DE CALABAZA MOSCADA CON CURRY Y LECHE DE COCO

! Rica y sabrosa, esta variación de la sopa de calabaza moscada tradicional les encantará a todos!

2	CUCARADAS (30 g) DE MANTOEUILLA O GHI
	(MANTOEUILLA CLARIFICADA)*
1	CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA*
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, FINAMENTE PICADO*
1	TROZO DE 1 PULGADA (2.5 CM) DE JENGIBRE, PELADO Y FINAMENTE PICADO*
1	DIENTE DE AJO, FINAMENTE PICADO*
1	CUCARADITA DE CURRY EN POLVO
1	CALABAZA MOSCADA ("BUTTERNUT SQUASH") PEQUEÑA DE APROX. 1 LIBRA (455 g), PELADA Y CORTADA EN CUBOS
1	LATA DE 13.5 ONZAS (400 ML) DE LECHE DE COCO
½	CUCARADITA DE SAL KOSHER

3. Cuando estén suaves, colocar los ingredientes sólidos en la jarra de la licuadora. Quitar el tapón medidor y licuar a baja velocidad ("LOW") hasta conseguir una mezcla suave. Sin apagar la licuadora, agregar el líquido de cocción (y cualquier ingrediente sólido restante) y seguir licuando hasta conseguir una crema suave. Probar y ajustar la sazón al gusto.

\*Consejos rápidos: use la procesadora de alimentos para picar los vegetales, para una preparación rápida. Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
 Calorías 246 (54 % de grasa) • Carbohidratos 28 g  
 Proteínas 3 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 14 g  
 Colesterol 10 mg • Sodio 362 mg • Calcio 112 mg • Fibra 4 g

1. Derretir la mantequilla o el ghi a fuego medio-lento, en una cacerola grande. Agregar la cebolla, el jalapeño y el ajo. Revolver bien. Agregar el curry en polvo y saltar suavemente por aprox. 5 minutos. Mantener el fuego medio-lento, teniendo cuidado que la mezcla no se quemé.

2. Agregar la calabaza; revolver bien. Agregar la leche de coco y la sal, y seguir cocinando hasta que la mezcla empieza a hervir. Reducir el fuego y seguir cocinando por aprox. 30 a 40 minutos, hasta que la calabaza esté suave.

# GAZPACHO

Esta sabrosa sopa fría de origen andaluz es perfecta durante el verano.

1	DIENTE DE AJO
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
¼	TAZA (15 G) DE PEREJIL ITALIANO FRESCO (SIN TALLOS)
2	CEBOLLETAS ("SCALLIONS"), EN TROZOS
¼	PEPINO MEDIANO A GRANDE, SIN SEMILLAS, EN TROZOS
¼	PIMIENTO DULCE AMARILLO, EN PEDAZOS
¼	PIMIENTO DULCE ROJO, EN PEDAZOS
2	TOMATES MEDIANOS MADUROS, SIN SEMILLAS, EN PEDAZOS
1	CUCARADITA DE SAL KOSHER
¼	CUCARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
1	CUCARADITA DE VINAGRE DE VINO TINTO
1	CUCARADITA DE JUGO DE LIMA LIMÓN VERDE FRESCO
3	GOTAS DE SALSA PICANTE
1½	TAZAS (355 ML) DE CALDO DE VEGETALES BAJO EN SODIO

Rinde aprox. 3½ tazas (830 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Encender la máquina en "HIGH" y echar el ajo y el jalapeño en la boca de alimentación. Raspar el bol y agregar el perejil, las cebolletas, el pepino, los pimientos y los tomates. Pulsar 5 a 6 veces para picar grueso.
2. Agregar el resto de los ingredientes y pulsar 6 a 7 veces para mezclar. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir.

Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

Calorías 24 (5 % de grasa) • Carbohidratos 5 g

Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g

Coolesterol 0 mg • Sodio 362 mg • Calcio 18 mg • Fibra 1 g



# JUGO DE MANZANA, REMOLACHA E HINOJO

Este jugo dulce está lleno de color y repleto de nutrientes, incluso 608 mg de potasio.

- ½ NARANJA MEDIANA, PELADA
- 2 MANZANAS MEDIANAS, EN CUARTOS
- 1 REMOLACHA MEDIANA, EN CUARTOS
- ½ BULBO DE HINOJO

Rinde aprox. 12 onzas (415 ml)

1. Ensamblar el extractor de jugo y encenderlo.
2. Exprimir los ingredientes, en el orden indicado.
3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 8 onzas (235 ml):

Calorías 130 (3 % de grasa) • Carbohidratos 33 g

Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g

Coolesterol 0 mg • Sodio 79 mg • Calcio 53 mg • Fibra 1 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario

recomendado):

Vitamina C 49 % • Folato 26 %

El jengibre agrega sabor y energía a este tónico verde brillante.

## DELICIA VERDE

1	PEPINO MEDIANO	1
1/2	MANAJO DE COL RIZADA (3 A 4 HOJAS)	1
1	PUNADO DE PEREJIL ITALIANO	1
2	PUNADOS DE ESPINACA	2
1	TROZO DE 2 A 3 PULGADAS (5 A 7.5 CM) DE JENGIBRE	1
3	RAMAS DE APIO	3
1/4	LIMÓN, PELADO	1/4

Información nutricional por porción de 5 onzas (235 ml):

Calorías 28 (8 % de grasa) • Carbohidratos 6 g

Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g

Coolesterol 0 mg • Sodio 54 mg • Calcio 52 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario

recomendado):

Vitamina A 41 % • Vitamina C 24 % • Folato 13 %

Rinde 12 onzas (355 ml)

1. Ensamblar el extractor de jugo y encenderlo.
2. Exprimir los ingredientes, en el orden indicado.
3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Vegetales multicolores repletos de nutrientes, en un vaso.

## JUGO DE VEGETALES

- 1. Ensamblar el extractor de jugo y encenderlo.
  - 2. Exprimir los ingredientes, en el orden indicado.
  - 3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.
- Rinde aprox. 2 porciones de 7 onzas (205 ml)
- |     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 1   | TOMATE MEDIANO, EN CUARTOS    | 1/2 |
| 1/2 | PEPINO MEDIANO, PELADO        | 1/2 |
| 1/2 | LIMÓN, PELADO                 | 1   |
| 1   | PUNADO DE PEREJIL FRESCO      | 3   |
| 3   | HOJAS DE COL RIZADA           | 4   |
| 1/2 | REMOLACHA MEDIANA, EN CUARTOS | 2   |
| 2   | ZANAHORIAS MEDIANAS           |     |

Información nutricional por porción de 7 onzas (235 ml):

Calorías 116 (7 % de grasa) • Carbohidratos 26 g  
 Proteínas 5 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 137 mg • Calcio 152 mg • Fibra 2 g

Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):

Vitamina A 548 % • Vitamina B6 20 % • Vitamina C 184 % • Hierro 20 % • Folato 31 %

## SÚPER JUGO "C"

Los pimientos rojos están repletos de vitamina C. No hay que usar mucho para sacar los beneficios. Prepare este jugo cuando se siente mal. ¡Proporciona el doble del valor diario recomendado de vitamina C y más de cuatro veces el valor diario recomendado de vitamina A!

1/2	PIMIENTA DULCE ROJA, SIN SEMILLAS
4	ZANAHORIAS MEDIANAS
1/2	TORONJA GRANDE, PELADA Y PARTIDA A LA MITAD
1/2	NARANJA MEDIANA, PELADA
1/4	LIMÓN, PELADO

Rinde aprox. 14 onzas (415 ml)

1. Ensamblar el extractor de jugo y encenderlo.
2. Exprimir los ingredientes, en el orden indicado.
3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 8 onzas (235 ml):

Calorías 94 (4 % de grasa) • Carbohidratos 24 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 86 mg • Calcio 72 mg • Fibra 1 g

\* Nutrientes principales (porcentaje del valor diario recomendado):

Vitamina A 441 % • Vitamina C 188 % • Folato 13 %

## JUGO ENERGÉTICO PARA EL DESAYUNO

Una deliciosa manera de empezar el día.

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 1   | PUNADO DE PEREJIL FRESCO                   | 1   |
| 1   | MANZANA MEDIANA, EN CUARTOS                | 1   |
| 1/2 | ONZA (15 g) DE RAÍZ DE JENGIBRE, EN TROZOS | 1/2 |
| 3   | ZANAHORIAS MEDIANAS                        | 3   |
1. Ensamblar el extractor de jugo y encenderlo.
  2. Exprimir los ingredientes, en el orden indicado.
  3. Revolver el jugo y servir inmediatamente.

Rinde aprox. 8 onzas (235 ml)

Información nutricional por porción de 8 onzas (235 ml):

Calorías 198 (6 % de grasa) • Carbohidratos 4 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 186 mg • Calcio 165 mg • Fibra 1 g

\* Nutrientes principales (porcentaje del valor diario)

recomendado):

Vitamina A 829 % • Vitamina C 167 % • Hierro 26 % • Folato 35 %

## "SMOOTHIE" VERDE LIGERO

Este "smoothie" verde es tan delicioso y nutritivo como es simple. Puede sustituir la espinaca con cualquier tipo de verdura de hoja.

1	TAZA (235 ML) DE LECHE VEGETAL (P. EJ., DE ARROZ, DE ALMENDRA O DE SOYA) O DE JUGO
1	BANANA MADURA, EN TROZOS
1	TAZA (30 G) DE ESPINACA TIERNA (ESPINACA "BABY") FRESCA
1	TAZA (200 G) DE FRESAS CONGELADAS

Rinde 2 tazas (475 ml)

1. Poner todos los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a alta velocidad ("HIGH") por aprox. 45 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
 Calorías 138 (10 % de grasa) • Carbohidratos 30 g  
 Proteínas 5 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 57 mg • Calcio 48 mg • Fibra 4 g

## "SMOOTHIE" ANTIOXIDANTE

Arme sus células con una protección extra con este batido rico en nutrientes.

1	TAZA (235 ML) DE LECHE VEGETAL O JUGO
½	AGUACATE O 1 BANANA PEQUEÑA, EN TROZOS
1	CUCHARADITA DE POLVO DE AÇAI AZAÍ/HUASAI
1	CUCHARADA DE ACEITE DE COCO
1	TAZA (30 G) DE ESPINACA TIERNA (ESPINACA "BABY") FRESCA
2	TAZAS (280 G) DE ARANDANOS AZULES CONGELADOS

Rinde aprox. 3 tazas (710 ml)

1. Poner todos los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
2. Licuar a alta velocidad ("HIGH") por aprox. 45 segundos.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):  
 Calorías 172 (43 % de grasa) • Carbohidratos 25 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 11 mg • Calcio 33 mg • Fibra 5 g



# "SMOOTHIE" DE FRUTAS TROPICALES RICO EN VITAMINA C

Una sabrosa forma de añadir vitamina C a su dieta.

1	TAZA (235 ML) DE JUGO DE NARANJA	
1	TAZA (140 G) DE CUBOS DE PAPAÑA (APROX. ¼ DE PAPAÑA GRANDE)	
1	TAZA (200 G) DE FRESAS, PARTIDAS EN DOS	
1	TAZA (140 G) DE CUBOS DE MANGO CONGELADOS	
½	TAZA (100 G) DE FRESAS CONGELADAS	

- Rinde aprox. 3 tazas (710 ml)
1. Colocar los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado.
  2. Licuar a alta velocidad ("HIGH") por aprox. 45 segundos, hasta conseguir una mezcla suave.
  3. Servir inmediatamente.
- Información nutricional por porción (basada en 4 porciones):*
- Calorías 188 (2 % de grasa) • Carbohidratos 47 g  
 Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 10 mg • Calcio 57 mg • Fibra 6 g



Las "frittatas" son simples y deliciosas. Esta receta también es muy sabrosa con salchicha italiana desmenuzada.

## "FRITTATA" DE CEBOLLA, PIMIENTO DULCE Y PAPA

2	DIENTES DE AJO	Rinde 10 porciones
1	CEBOLLA PEQUEÑA, PICADA	
1	PIMIENTO DULCE ROJO, SIN SEMILLAS, EN CUARTOS	
1	PAPA "RUSSET" PEQUEÑA A MEDIANA, PELADA Y PARTIDA (RESERVADA EN AGUA FRÍA)	
1	ONZA (30 g) DE QUESO PARMESANO	
3	CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA	
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER	
¼	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECÉN MOLIDA	
12	HUEVOS GRANDES, LIGERAMENTE BATIDOS	

1. Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado.
3. Sin vaciar el bol, sacar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador medio. Cortar la cebolla y el pimiento en rodajas, usando la velocidad alta ("HIGH"); Reservar. Cortar la papa en rodajas, usando la velocidad alta ("HIGH") y reservar en agua fría.
4. Sacar el disco rebanador e instalar el disco triturador fino. Triturar el queso Parmesano, usando la velocidad alta ("HIGH"); reservar.
5. Poner un sartén antiadherente\* grande a calentar a fuego medio. Agregar 2 cucharaditas de aceite de oliva y cubrir el fondo del sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo, la cebolla, el pimiento y una pizca de sal y de pimienta; saltar por 6 a 8 minutos, hasta que la cebolla esté suave. Retirar y reservar.
6. Agregar la cucharadita de aceite restante al sartén. Secar las papas con papel absorbente. Colocar en el sartén y sazonar con sal y pimienta. Saltar por aprox. 6 minutos, hasta que estén suaves y que las orillas estén doradas.

7. Cuando las papas estén doradas, agregar la mezcla de cebolla/pimiento, revolver para mezclar, y verter encima la mezcla de huevos, la sal/pimienta restante y el queso Parmesano rallado. Cocinar sin revolver por aprox. 6 minutos, hasta que el fondo y los lados de la "frittata" empiecen a cuajarse. Luego, hornear por 20 a 25 minutos, hasta dorarse.
8. Retirar el sartén del horno y voltearlo sobre una tabla de pizarra. Cortar y servir inmediatamente.

*Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):*  
 Calorías 127 (56 % de grasa)  
 Carbohidratos 5 g • Proteínas 9 g  
 Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g  
 Colesterol 225 mg • Sodio 248 mg  
 Calcio 73 mg • Fibra 1 g

# PAN DE CALABACÍN/CALABACITA CON ESPECIAS

Este pan rápido y jugoso es perfecto para el desayuno o como refrigerio.

2¼	TAZAS (280 G) DE HARINA COMÚN
1½	CUCCHARADITAS DE CANELA EN POLVO
¾	CUCCHARADTA DE PIMIENTA DE JAMAICA EN POLVO
¼	CUCCHARADITA DE NUEZ MOSCADA RALLADA
1	CUCCHARADTA DE SAL KOSHER
1	CUCCHARADTA DE POLVO DE HORNEAR
½	TAZA (70 G) DE NUECES, LIGERAMENTE TOSTADAS
1	CALABACÍN ("ZUCCHINI") GRANDE DE APROX.
8 A 10 ONZAS (225 A 285 G)	TAZA (120 ML) DE ACEITE VEGETAL
½	TAZA (200 G) DE AZÚCAR GRANULADA
2	HUEVOS GRANDES
½	TAZA (60 G) DE CEREZAS PASAS O ARÁNDANOS AGRIOS

Rinde 16 porciones (una barra de 2 libras/910 g)

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C). Engrasar un molde de barra de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 8 cm) con spray vegetal.

2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar la harina, las

especias, la sal y el polvo de hornear y procesar a baja velocidad ("LOW") por 10 segundos. Poner la

mezcla en un tazón grande; reservar. Colocar las nueces en el bol de la procesadora y pulsar 2 a 3

veces. Sin vaciar el bol, sacar la cuchilla picadora e instalar el disco rallador medio. Triturar los

calabacines/calabacitas. Colocar en el tazón, junto con los ingredientes secos. Revolver para mezclar.

3. Volver a instalar la cuchilla picadora y colocar el aceite vegetal, el azúcar y los huevos en el bol. Procesar a baja velocidad ("LOW") por 5 a 10

segundos para mezclar. Agregar a la mezcla de ingredientes secos, junto con las frutas secas, y

revolver para mezclar

4. Verter la mezcla en el molde y hornear por 1 hora y 15 minutos, hasta que un probador salga limpio.

5. Dejar enfriar en el molde por 5 minutos, y luego desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Información nutricional por porción:

Calorías 194 (37 % de grasa) • Carbohidratos 28 g

Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g

Coolesterol 23 mg • Sodio 183 mg • Calcio 14 mg • Fibra 1 g

## SALSA HOLANDESA

Esta salsa muy versátil es perfecta para acompañar muchas recetas, incluso huevos benedictinos y vegetales al vapor.

1	TAZA (225 g) DE MANTEQUILLA SIN SAL
4	YEMAS DE HUEVO GRANDE
¼	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
1	PIZCA DE MOSTAZA EN POLVO
1	PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
	RECIBEN MOLIDA
1 ½	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO

1. Derretir la mantequilla a fuego lento, en una cacerola. Deberá comprobar la temperatura de la mantequilla. Calentarla hasta que alcance aprox. 150 °F (65 °C); de esta manera, estará en 140 °F (60 °C) cuando esté listo/para usarla. Si la mantequilla está debajo de esta temperatura, no cocinará el huevo; si está demasiado caliente, la salsa no se unirá correctamente.

2. Mientras la mantequilla se está derritiendo, colocar los ingredientes restantes en la jarra de la licuadora. Aproximadamente un minuto antes de añadir la mantequilla, procesar los ingredientes a baja velocidad ("LOW") por aprox. 30 segundos.

3. Sin apagar la licuadora, quitar el tapón y verter muy lentamente la mantequilla derretida por la abertura en la tapa. Agregar solamente 1 a 2 cucharadas a la vez. Esperar hasta que la mezcla tenga la consistencia de mayonesa, y luego añadir muy lentamente otra 1 a 2 cucharadas. Seguir de esta manera hasta haber añadido la cantidad exacta de mantequilla para que la salsa mantenga la consistencia de mayonesa (esto debería tomar aprox. 10 minutos).

4. Después de haber incorporado toda la mantequilla, probar y ajustar la sazón al gusto. Servir aún tibio.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 114 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 7 g  
 Colesterol 82 mg • Sodio 35 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción de 1 cucharada:  
 Calorías 91 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g  
 Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 2 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 76 mg • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

1. Colocar el vinagre, la mostaza, el perejil, las especias y la sal en la jarra de la licuadora. Procesar a baja velocidad ("LOW") hasta que el perejil esté finamente picado.
2. Sin apagar la licuadora, abrir el tapón y agregar lentamente el aceite (esto debería tomar aprox. 2 1/2 minutos).
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

1/4	TAZA (60 ML) DE VINAGRE DE VINO TINTO
1	CUCCHARADITA DE MOSTAZA DE DIJON
1/4	TAZA (15 G) DE PEREJIL FRESCO
1/2	CUCCHARADITA DE ALBACACA SECA
1/2	CUCCHARADITA DE TOMILLO SECO
1/2	CUCCHARADITA DE MEJORANA SECA
1/4	CUCCHARADITA DE PIMIENTA BLANCA RECÍEN MOJIDA
1/2	CUCCHARADITA DE SAL KOSHER
3/4	TAZA (175 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Este aliño sencillo es ideal para acompañar ensaladas de verduras de hoja y vegetales frescos. Sustituya la mezcla de albahaca/tomillo/mejorana con 1 1/2 cucharaditas de hierbas provenzales si desea.

## VINAGRETA BÁSICA

Información nutricional por porción (2 cucharadas):  
 Calorías 79 (44 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 2 g  
 Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg  
 Sodio 207 mg • Calcio 23 mg • Fibra 2 g

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el resto de los ingredientes y procesar a baja velocidad ("LOW") por aprox. 3 minutos, hasta obtener una mezcla suave (raspar el bol si es necesario).
2. Para servir: colocar el humus en un cuenco poco profundo. Hacer una abolladura en el centro con una cuchara y llenar con el aceite restante. Salpicar páprika y "za'atar" (opcional) encima del aceite.

1	PIZCA DE "Z'ATAR" (OPCIONAL)
1/8	CUCCHARADITA DE PÁPRIKA (OPCIONAL)
1/4	TAZA (60 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA + 1 CUCCHARADA PARA SERVIR
1/2	CUCCHARADITA DE COMINO EN POLVO
1/4	TAZA + 2 CUCCHARADAS (65 ML) DE AGUA
2	CUCCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
1/4	TAZA (60 ML) DE TAHINI (PASTA DE SÉSAMO)
2	LATAS DE 15.5 ONZAS (440 G) DE GARBANZOS, ESCURRIDOS Y ENJUAGADOS
1	CUCCHARADITA DE SAL KOSHER
1	DIENTE DE AJO

Esta sabrosa salsa para mojar es perfecta para servir con pan pita.

## HUMUS

## PICO DE GALLO

Esta salsa fresca y agrídulce es perfecta para servir con chips/totopos de maíz tibios.

¼	TAZA (15 g) DE CILANTRO FRESCO
2	CEBOLLETAS ("SCALLIONS"), PEQUEÑAS, EN TROZOS
1	DIENTE DE AJO PEQUEÑO
1	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
2	TAZAS (300 g) DE TOMATES DE PERA
1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMA LIMÓN VERDE FRESCO

Rinde aprox. 2 tazas (475 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar el cilantro, las cebolletas, el ajo y el jalapeño; pulsar aprox. 10 veces para picar. Agregar la sal, los tomates y el jugo de lima; pulsar 8 a 10 veces, hasta obtener la consistencia deseada.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Colar la salsa para eliminar el exceso de líquido si desea.

Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):

Calorías 11 (7 % de grasa) • Carbohidratos 2 g  
 Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 287 mg • Calcio 7 mg • Fibra 1 g

## GUACAMOLE CON TROZOS

Nuestro guacamole fresco es perfecto para comer con chips/totopos de maíz frente al televisor, o para servir con tacos o quesadillas para una cena festiva.

1	DIENTE DE AJO PEQUEÑO
½	JALAPEÑO, SIN SEMILLAS, EN TROCITOS
1	CEBOLLETA ("SCALLIONS"), EN TROZOS
1	CUCHARADA DE CILANTRO FRESCO (SIN TALLOS)
2	AGUACATES MADUROS
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA
¾	CUCHARADITA DE SAL KOSHER

Rinde aprox. 1 taza (235 ml)

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar el ajo, el jalapeño, la cebolleta y el cilantro y pulsar para picar grueso.
2. Raspar el bol. Agregar el aguacate, el jugo de limón y la sal. Pulsar 10 a 15 veces, y luego procesar a alta velocidad ("HIGH") hasta obtener la consistencia deseada.

Información nutricional por porción de ¼ de taza (60 ml):

Calorías 71 (73 % de grasa) • Carbohidratos 4 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 0 mg • Sodio 118 mg • Calcio 7 mg • Fibra 3 g

## PESTO DE ALBAHACA

Esta versión contiene más queso que el pesto tradicional, pero puede ajustarse la cantidad de queso al gusto. Pruebe cualquier combinación de hierbas o nueces en esta receta.

2	ONZAS (55 g) DE QUESO REGGIANO PARMIGIANO, EN CUBITOS
1	DIENTE DE AJO
¼	TAZA (35 g) DE PINONES, LIGERAMENTE TOSTADOS
3	ONZAS (85 g) DE HOJAS DE ALBAHACA FRESCA
½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER
½ a ¾	TAZA (120 ML A 160 ML) DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rinde 1 ¼ tazas

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar el queso, el ajo y las nueces y pulsar aprox. 10 veces para picar. Agregar la albahaca y pulsar 10 a 15 veces; raspar el bol. Encender la máquina en "LOW" y agregar el aceite lentamente por el orificio en el empujador; procesar por aprox. 1 minuto para emulsionar. Raspar el bol.

2. Para conservar el pesto: ponerlo en un tarro de vidrio o en un recipiente hermético. Darle golpecitos para eliminar las burbujas de aire de la superficie. Cubrir la superficie directamente con papel film/plástico y refrigerar. El pesto se conservará en el refrigerador por hasta 5 días (también puede congelarse).

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 72 (80 % de grasa) • Carbohidratos 0 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 2 mg • Sodio 74 mg • Calcio 40 mg • Fibra 0 g

¿Por qué comprar pan rallado cuando lo puede preparar tan fácilmente con su procesadora de alimentos Cuisinart®?

## PAN RALLADO BÁSICO

REBANADAS DE PAN BLANCO

Rinde 1 1/4 tazas

4

1. Precalentar el horno a 325 °F (160 °C). Hornear el pan por aprox. 20 minutos, hasta que esté completamente seco.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Romper el pan en pedazos, directamente en el bol. Pulsar 10 veces, y luego procesar continuamente hasta conseguir la textura deseada (30 segundos a 1 1/2 minutos para resultados gruesos, o 3 a 4 minutos para resultados finos.

**CONSEJO:** para preparar pan rallado sazonado,

agregar 1/4 de cucharadita de cada uno de los

ingredientes siguientes: orégano, albahaca seca, ajo

en polvo y cebolla en polvo.

**NOTA:** también puede preparar pan rallado con pan

del día anterior. Simplemente rompa el pan en

pedazos uniformes y siga las instrucciones, procesando

hasta que esté finamente picado.

*Información nutricional por porción de 1 cucharada:*

Calorías 48 (11 % de grasa) • Carbohidratos 9 g

Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g

Coolesterol 0 mg • Sodio 72 mg • Calcio 8 mg • Fibra 1 g

# MAYONESA

La mayonesa casera es mucho más sabrosa que la comprada.

4	YEMAS DE HUEVO GRANDE
¾	CUCARADITA DE SAL KOSHER
½	CUCARADITA DE MOSTAZA DE DIJON
1	CUCARADITA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
1	CUCARADA DE AGUA
¾	TAZA (175 ML) DE ACEITE VEGETAL

- Rinde 1 taza (235 ml)
1. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Agregar las yemas, la sal, la mostaza, el jugo de limón y el agua; procesar a baja velocidad ("LOW") por 30 segundos. Sin apagar la máquina, agregar el aceite de oliva lentamente por el orificio en el empujador y seguir procesando a baja velocidad ("LOW") hasta que la mezcla esté emulsionada.
  2. Raspas el bol; probar y ajustar la sazón al gusto.

**Nota:** para preparar mayonesa de hierbas frescas: añadir 1/3 de taza llena (10 g) de hierbas frescas tales como perejil, eneldo, estragón, albahaca, etc. (hojas solamente) a las yemas antes de agregar el aceite. Para obtener una mayonesa más fuerte, agregar ¼ de cucharadita de sal, ½ cucharadita de mostaza y 1 cucharada de jugo de limón.

Información nutricional por porción de 1 cucharada:

Calorías 93 (96 % de grasa) • Carbohidratos 0 g  
 Proteínas 1 g • Grasa 10 g Grasa saturada 1 g  
 Colesterol 41 mg • Sodio 104 mg • Calcio 5 mg • Fibra 0 g



## MASAS/PANES

Masa de pizza .....	51
"Pâte brisée" (masa quebrada) .....	52
Panctos con sabor a mantequilla .....	53
Panecillos de suero de leche .....	54

## POSTRES

Tarta ("pie") de manzana clásica .....	55
Pastel de zanahoria con cobertura de queso crema .....	56
Mousse de chocolate sin lácteos .....	57
Budin de calabaza .....	58

## RECETAS BÁSICAS

Mayonesa .....	25
Pan rallado fresco básico .....	26
Pesto de albahaca .....	27
Pico de gallo .....	28
Guacamole con trozos .....	28
Humus .....	29
Vinagreta básica .....	29
Salsa holandesa .....	30

## DESAYUNOS/DESAYUNOS ALMUERZOS/ BEBIDAS

Pan de calabacín/calabacita con especias .....	31
"Frittata" de cebolla, pimiento dulce y papa .....	32
"Smoothie" de frutas tropicales rico en vitamina C .....	33
Super batido proteico .....	34
"Smoothie" verde ligero .....	35
"Smoothie" antioxidante .....	35
Jugo energético para el desayuno .....	36
Super jugo "C" .....	37
Jugo de vegetales .....	38
Delicia energética verde .....	39
Jugo de manzana, remolacha e hinojo .....	40

## SOPAS/ENSALADAS/ACOMPANAMIENTOS

Gapacho .....	41
Sopa cremosa de calabaza moscada con curry y leche de coco .....	42
Sopa cremosa ligera de brécol y papas .....	43
Ensalada de col .....	44
Ensalada de vegetales picados .....	45
Croquetas de papa-calabacín/calabacita-zanahoria .....	46

## PLATOS PRINCIPALES

Pizza Margarita .....	47
Quiche de setas, puero y Gruyère .....	48
"Pot pie" de pollo .....	49
Tacos americanos .....	50

<b>FRUTAS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>RINDE</b>
<b>MANZANA</b> (en cuartos)	1 mediana (200 g)	½ taza (120 ml)
<b>MELÓN</b> (pelado y sin semillas)	1 taza (250 g), en cubos	½ taza (120 ml)
<b>UVAS</b>	1 taza (250 g)	½ taza (120 ml)
<b>NARANJA</b> (pelada y en cuartos)	1 mediana (350 g)	¾ de taza (160 ml)
<b>DURAZNO</b> (sin hueso)	1 mediano (285 g)	¼ de taza (60 ml)
<b>PERA</b> (en cuartos)	1 mediana (200 g)	½ taza (120 ml)
<b>PAPAYA</b> (pelada y sin semillas)	½ fruta (550 g)	1 taza (235 ml)
<b>PINA</b> (pelada y descarazada)	½ fruta	1 taza (235 ml)
<b>SANDÍA</b> (pelada y sin semillas)	1 taza (250 g), en cubos	½ taza (120 ml)
<b>FRESAS</b>	1 taza (250 g)	½ taza (120 ml)
<b>TORONJA</b> (pelada y en cuartos)	1 fruta mediana a grande (455 g)	1 ¼ tazas (295 ml)
<b>LIMÓN</b> (pelado)	1 fruta (140 g)	¼ de taza (60 ml)
<b>KIWIS</b>	1 fruta (85 g)	1 onza (30 g)
<b>VEGETABLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>RINDE</b>
<b>REMOLACHA</b> (en cuartos)	1 mediana (170 a 200 g)	½ taza (120 ml)
<b>VERDURAS DE HOJA</b>	8 hojas	1 ½ onzas (45 ml)
<b>ZANAHORIAS</b>	1 libra (455 g)	1 taza (235 ml)
<b>APIO</b>	4 ramas	½ taza (120 ml)
<b>PIMIENTO DULCE ROJO</b> (en cuartos)	1 mediano (255 g)	½ taza (120 ml)
<b>PEPINO</b>	1 mediano (310 g)	1 taza (235 ml)
<b>TOMATE</b>	1 mediano (140 g)	½ taza (120 ml)
<b>PEREJIL</b>	1 racimo (aprox. 6 onzas/175 g)	¼ de taza (60 ml)
<b>COLES</b>	340 g	¾ de taza (175 ml)

**TABLA DE RENDIMIENTO APROXIMADO**

## CONSEJOS DE USO DEL EXTRACTOR DE JUGO

- El jugo fresco contiene el 95 % de los nutrientes de las frutas y de los vegetales. Tomar jugo fresco es la forma más rápida y eficaz de digerir frutas/vegetales, y absorber sus nutrientes. Digerir frutas enteras puede demorar hasta una hora; digerir jugo fresco solamente demora 15 minutos.
  - Los jugos frescos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Por lo tanto, son una gran ayuda para bajar de peso y limpiar el organismo.
  - Siempre utilice frutas y vegetales frescos y de temporada. Es preferible usar frutas/vegetales producidos sin químicos o fertilizantes sintéticos. Las frutas y los vegetales de temporada son mucho más económicos y más sabrosos.
  - Lave las frutas/vegetales inmediatamente después de comprarlos y guárdelos en el refrigerador.
  - Así, siempre estarán listos para hacer jugo fresco.
  - Siempre utilice las frutas/vegetales pronto después de comprarlos. Cuanto más tiempo las guarde, más nutrientes perderán.
  - Tome el jugo fresco inmediatamente después de hacerlo, porque pierde sus nutrientes rápidamente.
  - Algunas frutas deben pelarse antes de hacer jugo. P. ej., pele las piñas, los melones, los mangos, las papayas y todas las frutas de piel no comestible. También quite los huesos/pepas/semillas de las frutas como los duraznos, las cerezas, los mangos, etc.
  - El jugo de cítricos (limón, naranja, toronja, etc.) preparado con el extractor de jugo es sabroso y rico en nutrientes.
  - Si los pepinos han sido tratados con cera, pélelos antes de hacer jugo.
  - Cuando combina varios tipos de frutas o vegetales, procese los alimentos suaves primero.
  - Si una receta incluye hierbas o verduras de hoja, extraiga su jugo entre dos ingredientes para sacar máximo jugo.
  - Déjese guiar por su gusto para combinar frutas y vegetales. Las recetas incluidas son solo ejemplos; las posibilidades son infinitas. No
- uede en probar varias combinaciones de frutas y vegetales.
- Las zanahorias son perfectas para combinar con otros vegetales, y las manzanas con otras frutas.
  - Las remolachas y las zanahorias contienen mucho azúcar. Por lo tanto, son ideales para neutralizar el amargor de ciertos vegetales.
  - Usar su extractor de jugo conjuntamente con su licuadora ofrece aún más opciones. Por ejemplo, puede licuar jugo fresco con bananas, yogur y proteínas en polvo para preparar deliciosos batidos proteicos.
  - También puede preparar versiones más saludables de sus cócteles favoritos, usando jugo fresco.
  - Combine jugos frescos con agua con gas o “seltzer” para preparar soda natural.
  - La pulpa extraída durante la extracción del jugo tiene muchos beneficios para la salud. Su contenido en fibras es alto y puede usarse de varias maneras.



## CONSEJOS DE USO DE LA LICUADORA

**NOTA:** cuando usa la licuadora para preparar sopas/cremas de vegetales, cuele la sopa, reservando los vegetales y el caldo por separado. Coloque los alimentos cocinados en la jarra, junto con  $\frac{1}{2}$  a 1 taza (235 ml) del líquido de cocción. Líque a baja velocidad ("LOW"), y luego a alta velocidad ("HIGH"), hasta obtener la consistencia deseada.

**NOTA:** permita que los alimentos calientes se enfríen un poco antes de licuarlos; esto evitará que el vapor se encierre en la jarra, lo cual podría alzar la tapa durante el licuado. Quite el tapón medidor.

Para limpiar la jarra más rápidamente, ponga 1 taza (235 ml) de agua tibia y unas gotas de detergente en esta. Cierre la tapa y haga funcionar a licuadora a velocidad baja o alta por 30 segundos o más. Tire el agua jabonosa y repita con agua clara. Guarde la licuadora en la encimera; se sorprenderá de lo mucho que la usa.

Para preparar bebidas heladas, sustituya los cubitos de hielo con cubitos de jugo, yogur, leche o puré de fruta; esto evitará que las bebidas sean muy agudadas.

**Nueces picadas**  
Coloque  $\frac{1}{2}$  taza (60 g) de nueces (sin cáscara) en la jarra y cierre la tapa. Pulse hasta obtener la consistencia deseada. Pulse menos veces para conseguir pedazos más gruesos. Para obtener resultados óptimos, no procese más de  $\frac{1}{2}$  taza (60 g) a la vez.

**Pan rallado o galletas molidas**  
Corte/rompa el pan o las galletas en pedacitos de  $\frac{1}{2}$  pulgada (1.5 cm) o menos. Para obtener resultados óptimos, utilice pan del día anterior. Coloque los pedacitos de pan/galleta en la jarra y cierre la tapa. Pulse para picar, y luego procese a la velocidad deseada hasta obtener la textura deseada. Para obtener resultados óptimos, no procese más de 1 taza (100 g) a la vez.

### Ralladura

Cerciórese de que la jarra y las cuchillas están totalmente secas. Pele la cáscara de la fruta con un pelador de vegetales. Quite la piel amarga (blanca) con un cuchillo. Coloque 8 tiras (cáscara de un limón mediano) en la jarra de la licuadora. Corte las tiras a la mitad. Agregue 1 cucharadita de azúcar o sal gruesa (de la receta). Cerrar la tapa. Procese a baja velocidad ("LOW") por 15 a 20 segundos.

### Papillas

Coloque  $\frac{1}{2}$  taza (100 g) de vegetales/frutas cocinados y 3 a 4 cucharadas de líquido (agua, leche, jugo de fruta o caldo) en la jarra de la licuadora. Procese hasta obtener puré.

### Espicias molidas

Cerciórese de que la jarra y las cuchillas están totalmente secas. Coloque  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de especias/semillas/granos de pimienta en la jarra. Pulse para picar, luego procese a la velocidad deseada por 20 a 40 segundos, hasta obtener la textura deseada.

### Crema batida

Para obtener resultados óptimos, refrigere la jarra por 15 minutos antes de usarla. Vierta 1 taza (235 ml) de crema líquida para batir o nata/crema para montar en la jarra. Cierre la tapa. Líque a baja velocidad ("LOW"), hasta que se espese (no líque demasiado, o se formaría mantequilla). Si desea, agregue 1 cucharada de azúcar granulada y 1 a 2 cucharadas de extracto de vainilla u otro saborizante. La crema será ligera y perfecta para servir con torta, helado, café o chocolate.

ALIMENTO	ACCESORIO	INSTRUCCIONES
Papillas	Cuchilla picadora/amasadora	Corte las frutas y los vegetales en pedazos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm). Cocine los ingredientes al vapor hasta que estén muy suaves. PULSE para picar, y luego procese hasta obtener la consistencia deseada (agregar líquido por la boca de alimentación si es necesario). Cúele el puré con un colador de malla fina. Congele el puré en bandejas de cubitos de hielo para conseguir porciones individuales de 1 onza (30 g).
Mantequilla	Cuchilla picadora/amasadora Disco rebanador/rallador	<i>Para suavizar:</i> use mantequilla a temperatura ambiente. Corte en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm). Procese, raspando el bol si es necesario. Para preparar mantecillas aromatizadas, procese los ingredientes aromatizantes (hierbas, ralladura, vegetales, etc.) primero, antes de agregar la mantequilla. <i>Para triturar/rebanar:</i> congélela brevemente. Use presión ligera a moderada. Triturar la mantequilla puede resultar útil para preparar ciertos tipos de hojaldres. Rebanar la mantequilla es perfecto para servir con mazorcas de maíz o panitos frescos.
Pan rallado o galletas molidas	Cuchilla picadora/amasadora	Rompalo en pedazos. PULSE para picar, y luego procese hasta obtener la textura deseada. Esto producirá la mezcla rallada de pan/galletas saladas/chips perfecta para empanar carne o pescado. ¡Las galletas ralladas son perfectas para preparar corteza de tarta y pastel!
Batidos y licuados ("smoothies")	Cuchilla picadora/amasadora	Para preparar batidos, agregue el helado primero. Sin apagar la máquina, vierta la leche por la boca de alimentación y procese hasta obtener la consistencia deseada. Para hacer licuados de frutas, procese las frutas primero, y luego agregue el líquido por la boca de alimentación, sin apagar la máquina.
Hierbas frescas	Cuchilla picadora/amasadora	Lave y seque MUY BIEN las hierbas. PULSE para picar grueso. Siga pulsando hasta obtener la consistencia deseada.
Nueces	Cuchilla picadora/amasadora	PULSE hasta obtener la consistencia deseada. Para preparar mantequilla de nuez (como p. ej., mantequilla de maní), pULSE para picar y luego procese hasta que esté suave, raspando el bol de vez en cuando.
"Helado"	Cuchilla picadora/amasadora	Coloque pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) de fruta congelada en el bol. Agregue el líquido (jugo o leche), el edulcorante deseado (azúcar, miel, jarabe simple) y otros sabores. Procese hasta obtener una mezcla suave.
Crema batida	Cuchilla picadora/amasadora	Procese la crema fría hasta que se espese. Agregue la cantidad deseada de azúcar y siga procesando continuamente hasta obtener la consistencia deseada. La crema batida será densa, perfecta para acompañar pastel o helado.
Azúcar de sémola	Cuchilla picadora/amasadora	Procese azúcar granulada por aprox. 1 minuto, hasta pulverizarla. El azúcar de sémola es ideal para preparar merengues y otros productos de panadería y confitería.
Carne molida	Cuchilla picadora/amasadora	Corte la carne en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). PULSE para picar (aprox. 14 pulsaciones largas), y luego procese continuamente para moler. No procesar más de ¾ de libra (340 g) a la vez.

ALIMENTO	ACCESORIO	INSTRUCCIONES
Quesos suaves (ricota/queso crema, requesón, requesón, etc.)	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora	Utilice queso a temperatura ambiente. Corte el queso en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) si es necesario. Procese hasta que esté finamente picado, raspando el bol de vez en cuando. Perfecto para preparar tarta de queso, salsas para mojar, queso crema, requesón, etc.)
Quesos firmes (Cheddar, suizo, Edam, Gouda, etc.)	Disco rebanador/rallador	Refriégere o congele brevemente el queso antes de procesar. Córtelo en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de alimentación. Use presión ligera a moderada.
Quesos duros (Parmesano, Romano, etc.)	Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora Disco rebanador/rallador	Refriégere o congele brevemente antes de procesar. Si usa la cuchilla picadora, corte en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm) para picar. Pulse varias veces para romper, y luego procese continuamente hasta que esté finamente picado; esto producirá resultados finos. Córtelo en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de alimentación para rallar o cortar en rodajas. Use presión ligera a moderada.

ayudará a preparar cualquier receta!

Su nueva procesadora de alimentos Cuisinart® Kitchen Central permite rebanar, triturar y picar una gran variedad de frutas y vegetales. También es la herramienta perfecta para muchos otros trabajos de preparación, tales como suavizar mantequilla, rallar pan, preparar papillas y mucho más. ¡A continuación incluimos una guía que le

## CONSEJOS DE USO DE LA PROCESADORA DE ALIMENTOS

- Para una fácil limpieza, utilice el cepillo de limpieza para quitar la pulpa acumulada en el colador y la tapa después de cada uso. No deje que la pulpa se seque en las piezas; esto dificultará la limpieza.

## ADITAMENTO EXTRACTOR DE JUGO

**MANTENIMIENTO:** cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

- Seque todas las piezas con un paño limpio, o deje que se sequen al aire.

**NOTA:** para garantizar un rendimiento óptimo, lave cuidadosamente el colador después de cada uso.

- Lave el recolector de jugo transparente, la jarra, el empujador, la tapa y el colador en agua jabonosa caliente, o en la bandeja superior del lavavajillas. No utilice cepillos o estropajos metálicos.
- NOTA: para garantizar un rendimiento óptimo, lave cuidadosamente el colador después de cada uso.

- Desenchufe, y luego desensamble el extractor según las instrucciones de desmontaje en la página 14.
- **ADVERTENCIA** tenga cuidado al manipular el colador, ya que las cuchillas en el fondo del mismo son muy afiladas.
- Enjuague todas las piezas removibles en agua fría.

- **PRECAUCIÓN:** manipule las cuchillas con sumo cuidado; son MUY AFILADAS y pueden causar heridas. No intente desarmar el juego de cuchillas.
- Retire la tapa y el tapón medidor. Lávelos en agua jabonosa tibia; enjuáguelos y permita que se sequen por completo. O métalos en el lavavajillas (bandeja superior solamente). Lave la jarra en agua jabonosa tibia, enjuáguela y permita que se seque completamente. Nota: la jarra también puede lavarse en el lavavajillas (cerciórese de ponerla al revés).
- **CONSEJO:** para limpiar las cuchillas de manera más efectiva, ponga un poco de detergente en la jarra y llénela hasta la mitad con agua tibia. Licue a baja velocidad ("LOW") por 15 segundos. Vacíe el agua jabonosa y repita con agua limpia. Enjuague y seque todas las piezas.

**MANTENIMIENTO:** cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.



# LIMPIEZA, ALMACENAJE Y MANTENIMIENTO

## BLOQUE-MOTOR

- No sumerja el bloque-motor en agua, ni lo rocíe con agua. Limpíelo con una esponja, un paño o un papel absorbente ligeramente humedecido. Utilice detergente líquido. No utilice polvos abrasivos o productos que contienen amoníaco, puesto que pueden rayar o dañar la superficie.
- Si los pies dejan marcas en la encimera, rocíe producto quitamanchas y restriegue con una esponja humedecida.
- Si esto no soluciona el problema, vuelva a limpiar la encimera con un limpiador en polvo no abrasivo.

## ADITAMENTO PROCESADOR

- Siempre apague y desenchufe el aparato antes de limpiarlo.
- Mantenga las cuchillas y los discos fuera del alcance de los niños.
- Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas, pero recomendamos que las lavavajillas en la bandeja superior del lavavajillas ya que, con el tiempo, el intenso calor del agua en la bandeja inferior del lavavajillas puede dañar el bol, la tapa y los accesorios. Ponga la tapa recta, con la boca de alimentación apuntando hacia arriba, para que se limpie bien. Ponga el bol y el empujador al revés. Tenga cuidado al sacar las cuchillas y los discos del lavavajillas.

- Le recomendamos que enjuague todas las piezas inmediatamente después del uso para evitar que residuos de alimentos se sequen en ellas, lo que dificulta la limpieza. Cerciórese de poner el empujador al revés para que el agua se escurra. Si alimentos quedaron atrapados en el empujador, enjuague este en agua o límpielo con un cepillo para biberones.

- Si desea lavar la cuchilla y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. Sosténgalos por el eje de plástico. No los deje en agua jabonosa, donde los puede perder de vista. Para limpiar la cuchilla, llene el bol con agua jabonosa. Instale la cuchilla en el bol y, sosteniéndola por el eje de plástico, muévala rápidamente y repetidamente desde arriba hasta abajo. También puede usar la ducha del fregadero. Utilice un cepillo si es necesario.
- El bol está hecho de plástico SAN (resinas

## PARA SU SEGURIDAD

- Su aparato, como todos los electrodomésticos, debe usarse con cuidado. Para evitar las heridas resultantes de un mal uso, siga estas reglas de seguridad.
- Manipule la cuchilla de metal y los discos con sumo cuidado; sus filos son muy afilados.
- Asegúrese de que el bol está debidamente instalado antes de instalar la cuchilla o el disco.
- Asegúrese de que la cuchilla o el disco están debidamente asentados sobre el eje del motor, lo más abajo posible.
- Siempre instale la cuchilla antes de colocar los ingredientes en el bol.
- Siempre use el empujador para empujar los alimentos; Nunca introduzca los dedos ni una espátula en la boca de alimentación.
- Siempre espere hasta que la cuchilla o el disco estén totalmente inmóviles antes de abrir la tapa o quitar el empujador.
- Siempre desenchufe el aparato antes de vaciar el bol, limpiar el aparato, instalar o sacar piezas.
- Siempre saque el bol de la base antes de sacar la cuchilla.
- Tenga cuidado de no dejar caer la cuchilla al vaciar el bol. Sáquela antes de inclinar el bol.

## ADITAMENTO LICUADOR

- Las piezas de la licuadora son anticorrosivas y fáciles de limpiar. Limpie todas las piezas antes del primer uso y después de cada uso. Examine cada pieza antes de ensamblar el aparato.
- Si nota algún signo de deterioro o si la jarra está desconchada o rajada, **NO UTILICE LA LICUADORA**.

- Retire la jarra de la base, gírela ligeramente en sentido antihorario y levántandola.
- Para retirar las cuchillas, gírelas en sentido antihorario. Lave las piezas en agua jabonosa tibia, luego enjuáguelas y permítala que se sequen por completo.

de estireno acrílico). No es apto para microundas

**IMPORTANTE:** no guarde las cuchillas ni los discos sobre el eje del motor. Instale la cuchilla o el disco en el momento de usarlos solamente.

**MANTENIMIENTO:** cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El aparato no se enciende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tapa no está enganchada (Véase el punto n.º 30 en la página 5).</li> <li>• Ponga la perilla en "ON" (encendido) para empezar a extraer el jugo.</li> </ul>
El flujo de jugo está débil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que el pico está completamente abierto.</li> <li>• Exceso de pulpa en el colador puede ralentizar el flujo de jugo. Apague el aparato y limpie el colador.</li> </ul>
Las hierbas o las verduras de hoja son difíciles de introducir en la boca de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colóquelas entre otros ingredientes.</li> </ul>
Sigue saliendo jugo del pico, aunque el aparato está apagado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que el pico está completamente cerrado.</li> </ul>
La unidad está encendida, pero no extrae jugo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de que el colador está debidamente puesto.</li> </ul>

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Desenchufe la unidad.
- Levante el pico vertedor para ponerlo en la posición "cerrado".
- Alice los brazos laterales desde la parte inferior para soltarlos.
- Antes de retirar el recipiente de jugo, deslice el pico hacia arriba, en la posición "cerrado"; esto evitará que jugo gotee sobre la encimera.
- Después de terminar, apague ("OFF") la unidad.
- permanecerá en el bol.

## DESMTAJE DEL ADITAMENTO EXTRACTOR DE JUGO DESPUÉS DEL USO

- Gire la base del extractor de jugo en sentido antihorario para liberarla del bloque-motor.
- Para quitar la tapa, gírela en sentido antihorario.
- Con cuidado, retire el colador del compartimento, agarrándolo por la orilla con ambas manos y jalando hacia arriba. **Tenga cuidado de no tocar las cuchillas que se encuentran en el fondo del colador.**
- Retire el bol del extractor de jugo de la base. Todas las piezas removibles, excepto la base del extractor de jugo, son aptas para lavavajillas (bandeja superior solamente) para una limpieza fácil y rápida.

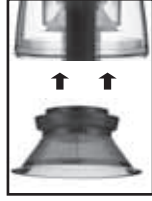
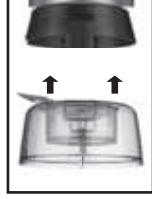
- licuadora produce los resultados deseados en tan solo segundos.
- No sobrelleña la jarra. Si nota que el motor está haciendo fuerza, apague el aparato y saque una parte de los alimentos de la jarra.
- No introduzca ningún utensilio en la jarra durante el funcionamiento.
- Nunca utilice piezas o accesorios no aprobados por Cuisinart; esto puede causar heridas.
- No introduzca las manos en la jarra mientras el aparato está enchufado.
- No ponga líquidos hirvientes ni alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de fruta congelada de no más de ½ pulgada/1,5 cm) en la jarra. Permita que los líquidos hirvientes se enfríen por 5 minutos antes de verterlos en la jarra. Quite el tapón medidor.
- No encienda el aparato si la jarra está vacía.

## ENSAMBLAJE DEL EXTRACTOR DE JUGO

### ENSAMBLAJE DEL ADITAMENTO EXTRACTOR DE JUGO SOBRE LA BASE



1. Coloque el bloque-motor sobre una superficie llana y resistente, limpie y seca. Coloque la base del extractor de jugo sobre el bloque-motor, con la ranura del pico vertedor a mano derecha. Haga coincidir la flecha blanca en el borde inferior de la base del extractor de jugo con la flecha en la orilla del bloque-motor. Para bloquear la base, gírela en sentido horario hasta que la flecha coincida con la marca en la orilla del bloque-motor.



2. Coloque el bol de plástico transparente en la base, alineando el pico vertedor con la ranura.
3. Con cuidado, sostenga el colador por la orilla y, usando ambas manos, cóloquelo en el centro del bol. Gírela despacio, presionando suavemente hacia abajo, hasta

### CONEXIÓN DEL ADITAMENTO EXTRACTOR DE JUGO ENSAMBLADO A LA BASE

1. Si guarda el extractor de jugo ensamblado, primero aice los brazos de sujeción para soltarlos de la tapa.
2. Coloque el aditamento extractor de jugo (ensamblado) sobre el bloque-motor, con el pico vertedor a mano derecha, y la marca en la base del extractor de jugo un poco por delante de la marca en el bloque-motor.
3. Con la base del extractor de jugo asentada firmemente en el eje del motor, gire el conjunto completo en sentido horario para bloquearlo en su lugar (las flechas quedarán alineadas y el conjunto dejará de girar).
4. Aice los brazos de sujeción de manera que agarren la tapa, y presione hacia abajo para bloquearlos.
5. Aice los brazos de sujeción de manera que agarren la tapa, y presione hacia abajo para bloquearlos.
6. Introduzca el empujador en la boca de alimentación de la tapa.

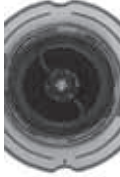


### INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Presione el pico vertedor hacia abajo para ponerlo en la posición "abierto" y coloque un recipiente bajo el mismo para recolectar el jugo.
2. Lave las frutas y los vegetales antes de hacer jugo.
3. Introduzca las frutas o los vegetales pequeños directamente en la boca de alimentación; corte las frutas o los vegetales de más de 2% pulgadas (7 cm) de diámetro.
4. Ponga la perilla de control en "LOW" (bajo) para empezar.
5. Retire el empujador de la boca de alimentación y presione firmemente para empujar los alimentos hacia el colador.
6. El jugo fluirá a través del pico; la pulpa colada

## CONSEJOS ÚTILES

- de que está bien apretado.
- NOTA:** las cuchillas son muy afiladas; manipúlalas con mucho cuidado.
- Para agregar ingredientes sin apagar la licuadora, simplemente quite el tapón medidor y agregue los ingredientes por la abertura en la tapa.
- La licuadora siempre debe tener la tapa puesta durante el funcionamiento.
- Advertencia:** nunca coloque/retire la jarra de la base mientras el motor está encendido.
- Retire la jarra de la base y vacíela antes de escar el juego de cuchillas.
- Nunca introduzca las manos en la jarra mientras el aparato está enchufado.
- No ponga líquido muy caliente o alimentos congelados (excepto hielo o pedacitos de fruta en la jarra.
- No ponga líquidos o alimentos muy fríos en la jarra después de sacar la lavavajillas.
- No ponga líquidos o alimentos muy calientes en la jarra después de sacar la lavavajillas.
- Para agregar ingredientes sin apagar la licuadora, simplemente quite el tapón medidor y agregue los ingredientes por la abertura en la tapa.
- Cierre firmemente la tapa antes de encender la licuadora. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
- Asegúrese de que el juego de cuchillas está debidamente sujetado a la jarra.
- Cerórese de que el anillo de sello está colocado en la base de las cuchillas antes de insertar esta en la jarra. Después de insertar la base de las cuchillas en el pie de la jarra, gíre en sentido antihorario hasta que se bloquee.
- Siempre retire las cuchillas antes de limpiar la jarra.
- Después de raspar la jarra con una espátula, regrese los alimentos encima de las cuchillas, en el centro de la jarra.
- Asegúrese de que la jarra y las cuchillas están completamente secas antes de picar hierbas, ajo, cáscara de limón, pan, nueces, especias, etc.
- Utilice la función de pulso para desalojar los alimentos pegados a la jarra.
- Utilice pulsaciones cortas para pulsar. Permita que las cuchillas se inmobilicen después de cada pulsación.



## NUNCA HAGÁ ESTO:

- No guarde alimentos/líquidos en la jarra de la licuadora.
- Nunca instale las cuchillas por sí solas sobre la base; el juego de cuchillas siempre debe encontrarse en de la jarra.
- No utilice la licuadora para montar claras, hacer puré de papas o amasar.
- No retire la jarra de la base durante el funcionamiento.
- Mantenga la tapa sobre la jarra durante el funcionamiento.
- Para retirar la jarra de la base, no desenrosque el anillo de bloqueo. Simplemente agarre la jarra por el asa y álcela.
- No procese demasiado los alimentos. La

## SIEMPRE HAGÁ ESTO

- Cerórese de que la tensión de la red (el voltaje de la toma de corriente) corresponde al voltaje indicado debajo de la base del aparato.
- Siempre coloque la licuadora en una superficie seca, limpia y segura.
- Siempre agregue los ingredientes líquidos antes de los ingredientes sólidos; Esto producirá resultados más homogéneos.
- Corte los alimentos grandes en pedacitos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm); esto producirá resultados más uniformes. Corte el queso en pedacitos de ½ pulgada (1.5 cm) o menos.
- Utilice el tapón medidor para medir los ingredientes líquidos, tales como licor.
- Recuerde regresar el tapón medidor en la tapa.



alimentación con el lado cortado apuntando hacia abajo.

- Proceso, ejerciendo presión uniforme sobre el empujador.

**3. Problema:** Los alimentos no se mantienen

rectos en la boca de alimentación.

**Solución:**

- Apreñuje los alimentos en la boca de

alimentación.

**4. Problema:** Quedan pedazos de alimento

arriba del disco.

**Solución:**

- Esto es normal; corte los pedazos a mano.

## PROBLEMAS AL AMASAR

**1. Problema:** El motor pierde velocidad.

**Solución:**

- Puede que la cantidad de masa exceda

la capacidad máxima. Divida la masa en

dos porciones y amase cada porción por

separado.

- Puede que la masa sea demastado seca

(ver "La masa está demastado seca" a

continuación).

**2. Problema:** La cuchilla no incorpora los

ingredientes.

**Solución:**

- Siempre ponga la procesadora en marcha

antes de agregar líquido. Vierta el líquido

lentamente por el orificio en el empujador,

para permitir que los ingredientes secos lo

absorban. Si el líquido salpica o chapotea

al añadirlo, esto significa que lo ha añadido

demastado rápido. Deje que los ingredientes

secos lo absorban antes de agregar más.

Vierta el líquido por la boca de alimentación,

en el momento preciso en que la masa

pasa bajo esta; procure no verter el líquido

directamente en el fondo del bol.

**Solución:**

- Esto puede pasar si la masa está demastado

hacia abajo y agregue inmediatamente 2

pegajosa. Con cuidado, presione la cuchilla

de alimentación mientras la máquina está

encendida.

**4. Problema:** La masa no deja el bol limpio

**Solución:**

cuando procesa mezclas espesas por un

automáticamente en motor en caso de

- Un interruptor de seguridad apagada

- Asegurarse de que la tapa está bien cerrada.

**Solución:**

**2. Problema:** El aparato se apaga durante el uso.

el cable y la toma de corriente.

- Si esto no soluciona el problema, inspeccione

el bol y la tapa están firmemente asegurados.

debidamente ensamblada. Cerciórese de que

se enciende a menos que la unidad esté

- Un sistema de seguridad impide que el motor

**Solución:**

**1. Problema:** El motor no se enciende.

### Problemas técnicos

bol limpio.

cucharada a la vez, hasta que la masa deje el

- Encienda la máquina y agregue harina, 1

**Solución:**

**8. Problema:** La masa está demastado húmeda.

bol limpio.

- Encienda la máquina y agregue agua, 1

**Solución:**

**7. Problema:** La masa está demastado seca.

masa suave y homogénea.

Amase por 10 segundos, o hasta obtener una

esta uniformemente en el fondo del bol.

- Divida la masa en 2 o 3 porciones y disponga

**Solución:**

**6. Problema:** La masa parece dura.

del bol; siga amasando.

disponga estas uniformemente en el fondo

la masa. Divida la masa en tres porciones y

- Apague la máquina y saque cuidadosamente

no está homogénea.

**5. Problema:** La masa se enreda en la cuchilla y

continuación).

- Puede que la masa sea demastado húmeda" a

(ver "La masa está demastado seca" a

continuación).

- Puede que la masa sea demastado seca

separado.

dos porciones y amase cada porción por

la capacidad máxima. Divida la masa en

- Puede que la cantidad de masa exceda

## USOS DE LOS DISCOS REBANADORES/RALLADORES REVERSIBLES

- El disco rebanador corta rodajas/tajadas/rebanadas uniformes. Es ideal para cortar en rodajas frutas, vegetales y carne cocinada, cruda o semicongelada. El disco triturador es capaz de triturar la mayoría de los quesos firmes y duros. También puede usarse para triturar alimentos tales como papas, zanahorias y calabacines/calabacitas.
- Para obtener resultados homogéneos, apretuje los alimentos en la boca de alimentación. La presión necesaria dependerá de la consistencia de los alimentos. Ejerza presión ligera para rebanar alimentos suaves, presión moderada para rebanar alimentos firmes, y presión firme para rebanar ingredientes duros. Siempre ejerza presión uniforme.
- Para cortar frutas/vegetales en rodajas: corte la extremidad inferior de la fruta o del vegetal, e este en la boca de alimentación, el lado cortado primero. Si no cabe, córtelo a la mitad o en cuartos. Procese, ejerciendo presión uniforme.
- Para rebanar alimentos pequeños, tales como champiñones, rábanos o fresas: corte ambas extremidades de la fruta/hortaliza e introduzca esta verticalmente en la boca de alimentación.
- Refrigere o congele brevemente el queso antes de rebanar o rallarlo.
- Para triturar/rallar col, lechuga y otras hortalizas de hoja: forme un rollo de hojas e introduzca este verticalmente en la boca de alimentación. Procese, ejerciendo presión uniforme.

**NOTA: siempre use el empujador para empujar los alimentos; nunca introduzca los dedos en la boca de alimentación durante el funcionamiento**

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### PROBLEMAS AL PICAR/REBANAR/ TRITURAR

1. **Problema:** Los alimentos picados no son uniformes.  
**Solución:** Cortar los alimentos en pedazos uniformes de ½ a 2.5 cm) antes de procesarlos.  
• No sobrellene el bol.  
2. **Problema:** Las rebanadas no son uniformes o son sesgadas.  
**Solución:** Coloque los alimentos en la boca de

- La función de pulso permite prender momentáneamente el motor al colocar la perilla de control en "PULSE". La función de pulso permite obtener resultados más homogéneos y evita procesar excesivamente los ingredientes. Salvo indicación contraria en la receta, utilice pulsaciones cortas de un segundo.
- Ensamble el aparato según se describió en las instrucciones de ensamblaje, coloque los ingredientes en el bol y ponga la perilla de control de control en "PULSE".
  - **Para pulsar:** ponga momentáneamente la perilla de control en "PULSE", repita hasta obtener la consistencia deseada.

## FUNCIONES USOS DE LA CUCHILLA PICADORA/ MEZCLADORA/AMASADORA

- Alimentos crudos: pele las frutas y los vegetales, y quite las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Corte los alimentos en pedazos de ½ a 1 pulgada (1.5 a 2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos con pedazos del mismo tamaño.
- Procese con la función de pulso, usando pulsaciones de 1 segundo, hasta obtener la consistencia deseada. Para obtener una textura más fina, mantenga la perilla en "PULSE" o colóquela en "HIGH" (alto) o "LOW" (bajo) para procesar continuamente. Compruebe la consistencia a menudo y raspe el bol con una espátula si es necesario. Se recomienda usar la velocidad baja ("LOW") para procesar masas y mezclas. Se recomienda usar la velocidad alta ("HIGH") para picar, procesar, rebanar, rallar, triturar, etc.

### Hacer pure

- Pure de frutas/vegetales crudos o cocinados: corte los ingredientes en pedazos 1 pulgada (2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos con pedazos del mismo tamaño. Pulse para picar grueso, y luego procese continuamente, usando la velocidad alta ("HIGH") o baja ("LOW"), hasta obtener pure; raspe el bol si es necesario. Nota: NO utilice este método para hacer pure de papas.
- Para preparar cremas o salsas de vegetales: Para preparar cremas o salsas de vegetales: cuele la sopa, reservando el líquido, y licue solamente los vegetales. Después, agregue un poco del caldo y siga procesando.

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Antes del primer uso

Antes de usar su Cuisinart® Kitchen Central por primera vez, lave todas las piezas. Coloque la base en una superficie nivelada y seca, con los

controles hacia usted. No enchufe el aparato hasta que esté completamente ensamblado.

\*Para su conveniencia, la base y los accesorios/adaptadores tienen "patas" claras y/o indicadores visibles para facilitar el montaje y desmontaje de todas las piezas.



# ENSAMBLAJE DE LA PROCESADORA DE ALIMENTOS

## CUCHILLA PICADORA/MEZCLADORA/AMASADORA

1. Coloque el adaptador

removible en el bloque-motor.

2. Deslice el bol por encima del

adaptador, alineando la flecha ▲ en la base del bloque-

motor. Para bloquear el bol,

gírelo en sentido horario hasta

que la flecha ▲ coincida con la

marca ▲ en la orilla del bloque-

motor.

3. Sosteniendo la cuchilla por

el eje de plástico, coloque la

cuidadosamente sobre el

adaptador removible. Gire

la cuchilla hasta que quede

ajustada y descanse en el

fondo del bol.

4. Enchufe la unidad en una toma

de corriente.

5. Coloque los ingredientes

deseados en el bol.

6. Coloque la tapa sobre el bol,

ligeramente a la derecha del con la boca de alimentación



1. Coloque el adaptador

removible en el bloque-motor.

2. Deslice el bol por encima del

adaptador, alineando la marca

▲ en la base del bol con la

marca ▼ en la orilla del bloque-

motor. Gire el bol en sentido

horario, más allá de la marca

"LOCK", para bloquearlo en

su lugar.

3. Elija el disco deseado.

4. Sosteniendo el disco por

la orilla externa, coloque el

cuidadosamente sobre el

adaptador, con el lado que

desea usar apuntado hacia

arriba.

5. Coloque la tapa sobre el bol, con la boca de

alimentación ligeramente a la derecha del

centro. Gire en sentido horario para sujetar.

6. Introduzca el empujador en la boca de

alimentación en la tapa del bol.

7. Enchufe la unidad en una toma de corriente.

8. El aparato está listo.

## DISCOS REBANADORES/TRITURADORES REVERSIBLES

8. El aparato está listo.

7. Introduzca el empujador en la boca de

alimentación en la tapa del bol.

centro. Gire en sentido horario para sujetar.



1. Coloque los ingredientes en el bol o

introduzca los ingredientes en la boca de

alimentación. Nota: si usa un disco, debe introducir los

alimentos en la boca de alimentación.

2. Coloque los ingredientes en el bol o

introduzca los ingredientes en la boca de

alimentación. Nota: si usa un disco, debe introducir los

alimentos en la boca de alimentación.

3. Gire la perilla de control para elegir la

velocidad deseada: "HIGH" (alta) o "LOW"

(baja). La máquina funcionará a la velocidad

elegida hasta que la apague, poniendo la

perilla de control en "OFF" (apagado), "LOW" (bajo) y

"HIGH" (alto).

Los controles "HIGH" y "LOW" hacen funcionar

la máquina a velocidad alta o baja hasta que la

apague, poniendo la perilla de control en "OFF".

1. Ensamble el aparato según se describió en las

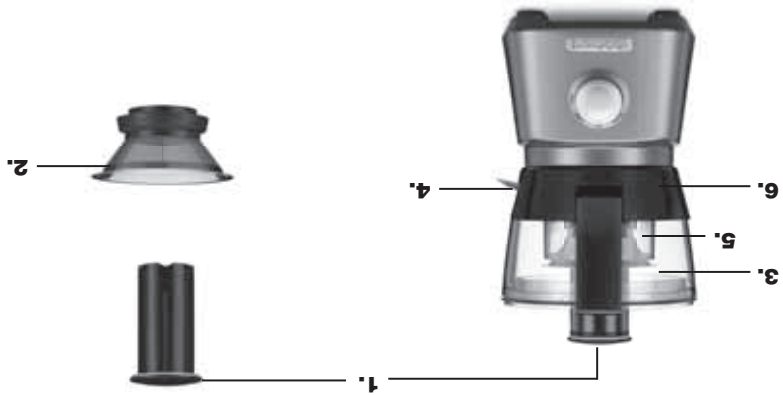
instrucciones de ensamblaje.



NOTA: LAS CUCHILLAS SON MUY AFILADAS;  
MANIPÚLELAS CON MUCHO CUIDADO.

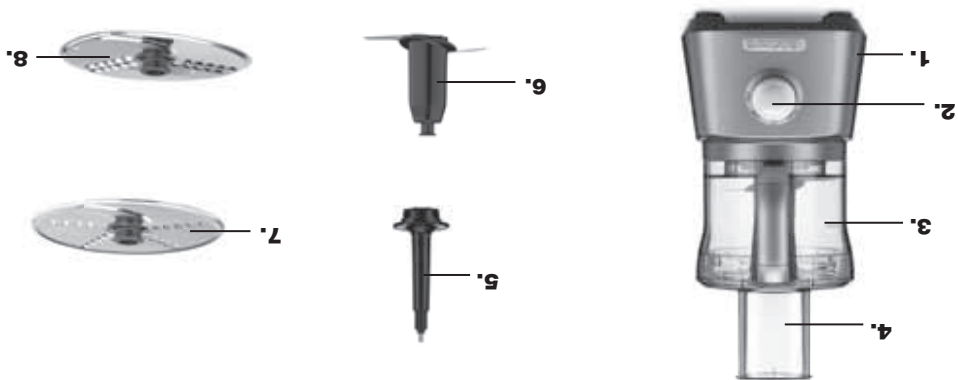


- LICADORA**
1. Tapa de la licuadora
  2. Tapón medidor
  3. Resistente jarra de plástico de 40 onzas (1.2 L)
  4. Cuchillas de acero inoxidable patentadas de alta calidad



1. Tapa con boca de alimentación y empujador
2. Colador
3. Recolector de jugo transparente
4. Pico antigoteo
5. Compartimiento del colador
6. Base con brazos de sujeción

## EXTRACTOR DE JUGO




1. Bloque-motor
2. Perilla de control con cuatro opciones: "PULSE" (pulsos), "OFF" (apagado), "HIGH" (alto) y "LOW" (bajo)
3. Bol de 8 tazas (1,9 L)
4. Tapa con boca de alimentación y empujador
5. Adaptador removible

## PROCESADORA DE ALIMENTOS

### PIEZAS


6. Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora de metal
7. Disco rebanador/triturador reversible fino
8. Disco rebanador/triturador reversible medio
9. Sin BPA (no ilustrado)
- Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos/liquidos contiene bifenol A (BPA).

**ADVERTENCIA PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA,**  
**NO DESARME LA CARGASA DEL APARATO.**  
**ESTE APARATO NO CONTIENE NINGUNA PIEZA QUE PUEDA SER REPARADA/  
CAMBIADA POR EL USUARIO.**  
**LAS REPARACIONES DEBEN SER EFECTUADAS POR TÉCNICOS  
AUTORIZADOS SOLAMENTE.**



**ADVERTENCIA**


RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA  
NO LO ABRA




**INDICE**

Instrucciones de desembalaje .....	3
Medidas de seguridad importantes .....	4
Piezas .....	7
Instrucciones de ensamblaje .....	9
generales .....	9
Ensamblaje de la procesadora de alimentos .....	9
Resolución de problemas .....	10
Ensamblaje de la licuadora .....	12
Ensamblaje del extractor de jugo .....	14
Resolución de problemas .....	15
Limpieza, almacenamiento y mantenimiento .....	15
Consejos de uso de la procesadora de alimentos .....	17
Consejos de uso de la licuadora .....	18-19
Consejos de uso del extractor de jugo .....	20-21
Recetas .....	22
Garantía .....	58

**ADVERTENCIA: RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA**



El signo de exclamación dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de instrucciones importantes de operación y mantenimiento (servicio) en la documentación acompañada al equipo.



El símbolo de relámpago con punta de flecha dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de voltajes peligrosos no aislados en el interior del aparato, los cuales pueden ser de suficiente magnitud para constituir un riesgo de incendio o descarga eléctrica.

# GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARÁ USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

## AVISO:

El cable de este aparato cuenta con un enchufe polarizado (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, aquel enchufe se podrá enchufar de una sola manera en las tomas de corriente polarizadas. Si el enchufe no entra en la toma de corriente, invértelo. Si aun así no entra, completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificarla.

## USO DE EXTENSIONES

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más largo. Se podrá usar una extensión eléctrica, pero con cuidado. La clasificación nominal de la extensión debe ser por lo menos igual a la del aparato. El cable más largo o la extensión deben ser acomodados de tal manera que no cuelguen de la encimera/mesa, donde pueden ser jalados por niños o causar tropiezos.

20. Para evitar un posible mal funcionamiento del interruptor del aparato, nunca guarde el aditamento procesador o el aditamento extractor de jugo en la base, con la tapa puesta y en posición bloqueada.
21. Para evitar el riesgo de lesiones o daños al bol o a la tapa, no llene el bol de la procesadora de alimentos por encima de la línea de llenado máximo.
22. No toque ni interfiera con el movimiento de las cuchillas de la licuadora, y no retire la tapa de la jarra durante el funcionamiento.
23. Para reducir el riesgo de heridas, nunca coloque las cuchillas licuadoras sobre la base sin que la jarra esté debidamente ajustada. Para fijar el juego de cuchillas a la jarra, gírela para asegurarlo firmemente en su lugar; las cuchillas pueden provocar heridas graves si quedan al descubierto por accidente.
24. No encienda la licuadora a menos que la tapa esté debidamente puesta.
25. Nunca descuide/deje la licuadora sin vigilancia durante el uso.
26. Cuando licue líquidos calientes, quite el tapón medidor de la tapa de la jarra licuadora a fin de permitir que el vapor se escape.
27. Cuando utilice el extractor de jugo, asegúrese de que la tapa está bien colocada y en su lugar antes de encender el motor. No abra la tapa durante el funcionamiento.
28. No introduzca los dedos ni ningún objeto en la boca de alimentación mientras el aparato está enchufado. Si alimentos quedan atascados en esta, empujelos con el empujador o con otra fruta/vegetal, o apague el aparato y desensamble la unidad.
29. No utilice el extracto de jugo si el colador de malla o la cuchilla están dañados.
30. Asegúrese siempre de que la tapa del extractor de jugo está bien colocada y asegurada antes de encender la unidad. El mecanismo de bloqueo de seguridad impedirá que la unidad se ponga en marcha si tapa no está bien cerrada. No alíjelo ni abra la tapa durante el uso.
31. Nunca haga funcionar el aparato con el pico en la posición cerrada.

# MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, especialmente en presencia de niños, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. Las cuchillas y los discos son muy afilados; manipúlalos con sumo cuidado.
3. Siempre desenchufe el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar/sacar piezas, antes de vaciar el bol y antes de limpiarlo.
- Para desenchufar, agarre el enchufe y jálelo para sacarlo de la toma de corriente; nunca jale el cable.
4. No lo utilice en exteriores.
5. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
6. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después de que se haya caído, incluso en el agua; Llame al 1-800-726-0190 (en los EE.UU.) para obtener información sobre cómo hacer revisar, reparar o ajustar el aparato; regístralo a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
7. Los niños o las personas que carezcan de la experiencia o de los conocimientos necesarios para manipular el aparato, o aquellas cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales estén limitadas, no deben utilizar el aparato sin la supervisión o la dirección de una persona responsable por su seguridad. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños. No permita que los niños jueguen con este aparato.
8. **Apague ("OFF") y desenchufe el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar/sacar piezas y antes de limpiarlo. Para desenchufar, agarre el enchufe y jale de la toma de corriente. Nunca jale el cable.**
9. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no coloque la base del aparato en agua ni en ningún otro líquido.
10. No haga funcionar el aparato debajo o

11. Para reducir el riesgo de herida grave o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios lejos de las cuchillas o de los discos durante el funcionamiento.
- Se puede usar espátula de goma, siempre que el aparato esté apagado.
12. Evite el contacto con las piezas móviles. Nunca introduzca la mano en la boca de alimentación de la procesadora de alimentos o del extractor de jugo. Siempre use el empujador.
13. Espere hasta que el motor se haya detenido por completo antes de sacar la tapa. Si el motor no se detiene dentro de 4 segundos después de apagar la unidad, desenchufe el aparato y llame al 1-800-762-0190 para asistencia. No utilice el aparato.
14. Para evitar el riesgo de lesiones, nunca guarde la cuchilla ni los discos de la procesadora de alimentos en el eje del motor. Puede dejar la cuchilla/el disco en el eje del motor solamente cuando el bol está bloqueado y la procesadora de alimentos está en uso. La cuchilla y los discos de la procesadora de alimentos y los dientes en el fondo del colador del extractor de jugo son muy afilados y deben guardarse fuera del alcance de los niños.
15. Cerciórese de que la tapa del procesador de alimentos y la tapa del extractor de jugo están bien fijadas en su sitio, de que la tapa de la licuadora está bien cerrada antes de usar el aparato.
16. No intente forzar/alterar el mecanismo de enclavamiento/bloqueo de seguridad de las tapas.
17. No utilice este aparato bajo el efecto del alcohol u otra sustancia que afecte su tiempo de reacción o su percepción.
18. Este aparato está homologado por cULus para uso doméstico. Utilícelo únicamente con el propósito para el cual fue diseñado, según se describe en este manual de instrucciones y libro de recetas.
19. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por Cuisinart, incluso frascos para conservas, puede provocar un incendio, una

a empaquetar el aparato cuando se muda o necesita enviarlo por correo.

**NOTA:** le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com) a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original.

Esta caja contiene la procesadora de alimentos multifunción CFP-800 de Cuisinart®, con un paquete de discos, un adaptamento exprimidor tamaño estándar y un adaptamento exprimidor de jugo, cada uno ensamblado y en su propio compartimento moldeado.

#### PIEZAS Y ACCESORIOS

- Adaptamento procesador de 8 tazas (1.9 L) con tapa con boca de alimentación, cuchilla picadora/mezcladora de metal, discos rebadores/trituradores reversibles, y adaptador removible
- Adaptamento licuador de 40 onzas (1.2 L) con tapa con tapón medidor
- Adaptamento extractor de jugo con base, recolector de jugo transparente, colador de malla, depósito de pulpa de 0.7 L, tapa y empujador
- Manual de instrucciones/libro de recetas

#### PRECAUCIÓN: TODAS LAS HERRAMIENTAS DE CORTES SON MUY AFILADAS. Para evitar lesiones al desembalar las piezas, nunca toque los filos de las cuchillas o de los discos.

- Coloque la caja de lado en una mesa baja o en el suelo cerca de la encimera, o donde quiera guardar el aparato.
- Abra las solapas superiores; notará dos bandejas moldeadas. Deslicelas hacia afuera, levante la bandeja superior y póngala a un lado.
- Saque el manual de instrucciones/libro de recetas.
- Levante el bloque-motor y colóquelo en una superficie plana y resistente.
- Saque la procesadora de alimentos y el paquete de discos.
- Saque la licuadora.
- Saque el extractor de jugo.
- Saque todas las piezas de las bolsas de plástico.
- Guarde las cajas de envío y todo el material de embalaje; pueden resultar útiles para volver

ALIMENTO	CAPACIDAD
Fruitas/vegetales/queso rebanados o triturados	8 tazas
Fruitas/vegetales/queso picados	2 tazas
Fruitas/vegetales/queso molidos	3 tazas (volumen procesado: 1½ tazas)
Carne, pescado o mariscos picados o molidos	¾ de libra (340 g)
Líquidos fluidos (p. ej., aderezo, sopa, etc.)	4 tazas (945 ml)
Mezcla de pastel	Mezcla para una tarta de queso de 8 pulgadas (20 cm); 15,25 onzas (450 ml) de mezcla preparada.
Galletas	2½ docenas (receta de galletas de chispas de chocolate)
Pan blanco/Masa de pizza	2½ tazas (310 g) de harina común o 2½ tazas (335 g) harina para hacer pan
Mantequilla de fruto seco (p. ej., maní)	2 tazas (580 g)

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes de usarlo.

Cuisinart® Kitchen Central

Serie CFP-800



MANUAL DE  
INSTRUCCIONES  
Y LIBRO DE  
RECETAS DE  
INSTRUCCIONES

**Cuisinart®**