



PAN INTEGRAL

Tiempo con Thermomix: 5 min Tiempo total: 2 h 45 min

Ingredientes para 4 personas:

140 g de agua
140 g de leche
30 g de levadura de pan, fresca 25 g de miel
20 g de aceite de girasol 40 g de nueces
15 g de salvado de trigo 10 g de semilla de lino
25 g de pipas de girasol, sin sal 400 g de harina integral
2 cucharaditas de sal

Preparación

1. Ponga en el vaso el agua y la leche. Programe 2 minutos, 37°, velocidad 1 para atemperar los líquidos.
2. Añada a continuación la levadura mezclándola 6 segundos, velocidad 2. 3 Incorpore la miel y el aceite y mezcle 6 segundos, velocidad 2.
3. Añada el resto de los ingredientes y amase programando 3 minutos, velocidad Espiga. Deje reposar la masa dentro del vaso, durante una hora, hasta que haya doblado su volumen.
4. Engrase con aceite de girasol un molde alargado de plum-cake, de 31 x 11 cm aproximadamente. Ponga la masa dentro de él. pinte la superficie del pan con leche y adorne con nueces troceadas y pipas de girasol. Deje crecer nuevamente el pan dentro del molde, cubierto con un paño, durante 1 hora aproximadamente.
5. Precaliente el horno a 180°
6. Cuando el pan haya doblado su volumen, introdúzcalo en el horno durante 40 minutos.

Accesorios de cocina:

Molde de plum cake

<http://www.todothermomix.com> Mari-Carmen@todothermomix.com

Teléfonos 918454334 y/o 661583431

Morcilla de berenjenas



Tiempo con Thermomix: 30 min 5 sec
Tiempo total: 30 min 5 sec

Ingredientes para 4 personas:

250 g de cebollas o 250 g de cebolletas 500 g de berenjenas, sin pelar

50 g de aceite de oliva virgen extra 30 g de piñones

1 cucharada colmada de orégano, picado sal

Pimienta, recién molida

PROCEDIMIENTO:

1. Trocee la cebolla, poniéndola en cuartos en el vaso y programe 3 segundos, velocidad 4. Saque y reserve.
2. Ponga la berenjena con su piel en pedazos homogéneos en el vaso y trocee 2 segundos, velocidad 5.
3. Añada las cebollas troceadas y el resto de ingredientes Programe 30 minutos, temperatura Va roma, giro a la izquierda velocidad cuchara.
4. A la mitad del tiempo pare y baje lo que haya quedado en las paredes. Rectifique la sazón.

Accesorios de Thermomix: Varoma

<http://www.todothemomix.com> Mari-Carmen@todothemomix.com

Teléfonos 918454334 y/o 661583431

Sopa de verduras depurativas.



Tiempo con Thermomix: 40 min 24 sec
Tiempo total: 50 min

Ingredientes para 4 personas:

300 g de repollo
1 cebolla
1 puerro
1 pimiento, verde o rojo 1 rama de apio
500 g de tomates Ó 1 bote pequeño de
tomate natural triturado
500 g de agua
Sal
Pimienta
Especias, al gusto

Preparación:

1. Ponga el repollo en el vaso y programe 5 segundos, velocidad 5. Retire a un bol y reserve.
2. Introduzca en el vaso el resto de verduras en trozos regulares y programe 4 segundos, velocidad 4.
3. Añada el repollo reservado, la sal, pimienta y especias y programe 40 minutos, 100°, velocidad 1. Ponga el cestillo sobre la tapa para que no salpique.
4. Cuando termine. triture programando 30 segundos, velocidad progresiva 5-10

<http://www.todothemomix.com>

Mari-Carmen@todothemomix.com

Teléfonos 918454334 y/o 661583431

Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla



Tiempo con Thermomix: 30 sec Tiempo total:
1 min

Ingredientes para 4 personas:

50 g de nueces
200 g de yogur natural desnatado
1 cucharada de vainilla líquida
4 cucharadas de miel
4 kiwis

Preparación:

1. Ponga las nueces en el vaso y tritúrelas programando 5 segundos, velocidad 7.
2. Retire del vaso y reserve.
3. Vierta en el vaso el yogur, la vainilla y la miel. Programe 10 segundos, velocidad 4.
3 Añada las nueces reservadas y mezcle hasta obtener una crema homogénea aproximadamente 15 segundos, velocidad 4.
4. Corte los kiwis en trozos o rodajas y dispóngalos en 4 copas, vierta encima la salsa de yogur y sirva.

Cada porción aporta menos de 130 Kcal. por ración.

Sugerencia: Puede servirlos con cereales para desayuno (tipo branflakes. cornflakes. etc)

<http://www.todothermomix.com> Mari-Carmen@todothermomix.com

Teléfonos 918454334 y/o 661583431