



Listo en



¡Comidas familiares listas para **CALENTAR** o **COMER** en sólo 8 minutos o menos!

BULLET
Express
TRIO™



The Amazing **8 Minute** Meal Machine!™



Distribuido por:
Thanedirect Canada, Inc.
Toronto, ON, Canada
www.thanedirect.com



BULLET
Express
TRIO™

Listo en

Recetario Bullet Express Trio



Índice

Desayuno

<i>Hash Browns</i> en 3 segundos	6
Omelette Denver	7
Crepas de suero de leche	8
Bísquets de cereza	9

Aperitivos, dips y mezclas para untar

Quiche de jamón y espinaca	10
Masa de mantequilla	11
Rollitos	12
Bandeja de nachos suprema	13
Champiñones rellenos	14
Salsa clásica	15
Salsa verde en 30 segundos	16
Salsa de mango y piña	17
Salsa fácil para untar de pimientos rojos asados	18
<i>Dip</i> Tex Mex de frijoles negros	18
<i>Hummus</i> en 6 segundos	19

Aderezos para ensalada

Aderezo cremoso de ajo	20
Aderezo cremoso de queso azul	21

Ensaladas, guisados y sopas

Ensalada para una multitud	22
Ensalada de frutas rápida	23
Guisado de carne	24
Sopa francesa de cebollas	25
Gazpacho con cangrejo	26

Acompañamientos

Papas al gratín	28
Hortalizas al vapor	29
Puré rápido de camote	30

Pizzas y calzones

Masa de pizza	32
Pizza clásica de <i>pepperoni</i>	33
Pizza Margarita	34

Platos principales

Pan de carne de pavo	36
Hamburguesas de solomillo recién picado con ajo y cebolla	37
Salteado de pollo	38
Rollitos rápidos de pavo al estilo del Sudoeste	39
Pastel de pollo a la cacerola	40
Pierna de cordero rellena	41

Postres

Pastel de manzanas	42
Pastel de duraznos	43
<i>Cheesecake</i>	44
Salsa de frambuesa para postres	45

Bebidas

Trago Bullet	46
Vacaciones bebibles	46
Explosión al estilo de la abuela	47
Sueño tropical	47
Naranja increíble	48
Energía verde	48
Explosión al estilo de la abuela	49
Energizante de frambuesa	49

Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día; ya no vuelva a saltarlo por falta de tiempo. Con *Bullet Express Trio* puede preparar un desayuno caliente y saludable en segundos.

Hash Browns en 3 segundos

Hash Browns de otro mundo

1 lb de papas Russet
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca las papas a través del **tubo vertedor**.

Caliente... aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

Añada... las papas, salpimiente y cocine hasta que adquieran un color marrón dorado de ambos lados.

Tiempo de preparación: 3 segundos

Notas: Las cantidades de la receta pueden duplicarse, triplicarse o cuadruplicarse.

Consejos: Ralle una cebolla pequeña junto con las papas. Forme medallones individuales y sirva con crema agria y salsa de manzana como deliciosos panqués de papa.

Omelette Denver

¡Caliente, esponjoso y delicioso!

2 cucharadas de mantequilla
4 huevos grandes
1/2 cebolla morada pequeña
1/2 pimiento verde sin semillas
3 oz (85 g) de jamón cocido
3 oz (85 g) de queso cheddar

Antes de empezar... derrita mantequilla en una sartén grande a fuego medio.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... los huevos en la **mezcladora** y pulse 2-3 veces; retire los huevos y resérvelos.

Extraiga... la **mezcladora** de la **base**.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e incorpore la cebolla, el pimiento, el jamón y el queso a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... vierta la mezcla en la sartén y cocine hasta que el omelette esté a medio cocer; delo vuelta doblado por la mitad y siga cocinando hasta que esté completamente cocido.

Tiempo de preparación: 15 segundos

Notas: Con estas cantidades se obtiene un omelette grande para compartir. También pueden prepararse dos omelettes más pequeños en una sartén pequeña adecuada.

Consejos: Cocine el omelette en una sartén antiadherente para obtener una versión con contenido reducido de grasas.



Desayuno

Crepas de suero de leche

Más rápidas que una mezcla preparada... ¡y también más sabrosas!

- 1 taza de harina común
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharada de sal
- 1 huevo grande
- 1 taza de suero de leche

Antes de empezar... caliente una plancha o sartén antiadherente a fuego medio/alto.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Inserte... la **cuchilla picadora/mezcladora** en la **mezcladora**.

Agregue... todos los ingredientes.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 2-3 veces para integrar.

Finalmente... vierta la pasta sobre la plancha para preparar las crepas.

Cocine hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Dé vuelta y cocine hasta que esté dorada.

Tiempo de preparación: 5 segundos

Notas: Las cantidades de la receta pueden duplicarse o triplicarse para más comensales.

Consejos: Después de preparar la mezcla para las crepas, agregue arándanos secos o frescos, un plátano pequeño o algunas fresas y pulse una o dos veces para mezclar.

Bísquets de cereza

Tienen un aspecto elaborado, pero en realidad son muy sencillos.

- 1 huevo grande
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 taza de crema espesa
- 2 tazas de harina común y una cantidad adicional para espolvorear
- 1/4 de taza de azúcar
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1/4 de cucharada de sal
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal, cortada en trozos pequeños y fría
- 2/3 de taza de cerezas secas

Antes de empezar... precaliente el horno a 425° F (220° C). Rocíe una fuente para horno con aceite en aerosol. Mezcle los huevos, la vainilla y la crema en un bol pequeño.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Inserte... la **cuchilla picadora/mezcladora** en la **mezcladora**.

Agregue... la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 2 veces para integrar.

Agregue... la mantequilla y pulse hasta que la mezcla adquiera una textura granulada.

Añada... la mezcla de huevos y pulse hasta que la mezcla forme una masa que se desmigaje fácilmente.

Finalmente... coloque la masa sobre una superficie de trabajo enharinada y esparza las cerezas sobre ella. Amase brevemente y estire hasta obtener una masa con un espesor de 3/4 de pulgada (2 cm). Corte con cortapastas y hornee hasta que adquieran un tono dorado, durante alrededor de 13 minutos.

Tiempo de preparación: 15 segundos

Notas: Puede utilizarse cualquier fruta seca en la receta. Pruebe con uvas, arándanos, damascos, mangos o la que desee.

Consejos: Los bísquets pueden prepararse con hasta 2 semanas de anticipación si se los envuelve bien en film y se los congela.



Aperitivos, *dips* y mezclas para untar

Ahora, en el mismo tiempo que demora en llegar al automóvil, conducir hasta la tienda, comprar bocadillos congelados y conducir de vuelta a casa, puede preparar bocadillos bien calientes, recién hechos y deliciosos.

Quiche de jamón y espinaca

Puede prepararse en moldes para minipanecillos para obtener aperitivos de un bocado, en moldes para panecillos de tamaño habitual para servir los aperitivos en platos individuales o en moldes para pastel de 8 ó 9 centímetros y cortarse en trozos.

1 masa de mantequilla (ver pág. 11) extendida hasta un espesor de 1/8" (3 mm)
 1 paquete (10 oz ó 280 g) de espinaca congelada (descongelada)
 4 oz (110 g) de jamón
 3 oz (85 g) de queso de pasta semidura
 3 huevos grandes
 1/4 de cucharada de sal
 1/8 de cucharada de pimienta negra molida
 2 tazas de crema muy tibia

Antes de empezar... precaliente el horno a 375° F (190° C). Coloque la masa en un molde de 8 ó 9 pulgadas (aprox. 21 cm), recorte el exceso y perforo toda la base con un tenedor. Coloque la espinaca en varias capas de papel de cocina y presione para extraer el exceso de humedad.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** en la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque el molde preparado debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca el jamón y el queso a través del **tubo vertedor**.

Extraiga... la **máquina de comidas** de la **base**.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Inserte... la **cuchilla picadora/mezcladora** en la **mezcladora**.

Luego... añada los huevos, la sal y la pimienta en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 2-3 veces. Luego agregue la crema y la espinaca y pulse 2-3 veces más para integrar.

Finalmente... vierta la mezcla de huevos en el molde sobre el queso, y hornee hasta que el quiche esté completamente cocido, durante alrededor de 40 minutos.

Tiempo de preparación: 15 segundos

Notas: Rinde 6 porciones.

Consejos: Personalice la receta de quiche agregando cebolla, champiñones, pimientos o hierbas de su preferencia.

Masa de mantequilla

Esta es la masa perfecta para pasteles y quiches.

1 1/2 tazas de harina para repostería
 1 taza de harina común
 1 cucharada de azúcar
 1/2 cucharada de sal
 3/4 taza de mantequilla cortada en trozos
 4 cucharadas de agua helada (o cantidad necesaria)

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla plana**.

Agregue... las harinas, el azúcar y la sal; asegure la **tapa de la mezcladora** y pulse 1-2 veces para integrar.

Agregue... la mantequilla y pulse hasta obtener una mezcla con gránulos que se desmigaje.

Luego... agregue el agua helada, de a una cucharada, y pulse tras cada incorporación hasta que se forme una masa.

Finalmente... retire la masa y amase brevemente hasta que esté unida. Envuelva bien en film plástico y enfríe al menos 30 minutos antes de usar. Esta masa se conserva refrigerada hasta 4 días. Alternativamente, vuelva a envolver en film y congele por hasta 1 mes.

Tiempo de preparación: 8 segundos

Notas: Prepare la masa con anticipación y congélela para tenerla cuando la necesite.

Consejos: Agrega 1/4 de taza de nueces a la masa para obtener una variante deliciosa.



Aperitivos,
Dips y Mezclas
Para Untar



Aperitivos, *dips* y mezclas para untar

Rollitos

Utilice tortillas de trigo de diferentes colores y sabores para obtener una variedad.

- 3 tortillas de trigo grandes
- 3 oz (85 g) de queso crema batido
- Sal y pimienta a gusto
- 1 pechuga de pollo cocida
- 3 oz (85 g) de queso cheddar
- 1 zanahoria mediana pelada
- 1/4 de planta de lechuga romana o repollo morado

Antes de empezar... Unte la cara superior de las tortillas con queso crema y salpimiente.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol poco profundo debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca el pollo, el queso, la zanahoria y la lechuga a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... revuelva la mezcla de pollo y esparza uniformemente sobre el queso crema; enrolle con firmeza y corte en círculos de 2 pulgadas (5 cm).

Tiempo de preparación: 5 segundos

Notas: Esta receta rinde para 8-10 rollitos, pero puede duplicarse o triplicarse fácilmente para obtener más porciones. También es grandiosa para preparar sándwiches arrollados simplemente cortando por la mitad.

Consejos: Reemplace el pollo por jamón. Agregue los vegetales de su preferencia.

Bandeja de nachos suprema

¡Ideal para una fiesta!

- 1 paquete (12 oz ó 340 g) de totopos
- 3 tomates perita
- 1/2 cebolla
- 2 chiles jalapeños
- 8 oz (225 g) de queso cheddar

Antes de empezar... precaliente el horno a 350° F (176° C). Distribuya los totopos sobre una fuente grande para horno.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque la fuente con los totopos cerca de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca los tomates, la cebolla, los chiles jalapeños y el queso a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... coloque la fuente en el horno y cocine hasta derretir el queso, durante unos 5 minutos.

Tiempo de preparación: 6 segundos

Notas: Prepare los nachos inmediatamente antes de la llegada de los invitados para que estén recién hechos y calientes.

Consejos: Agregue frijoles refritos sobre los totopos antes de agregar la cobertura. Las aceitunas negras, la cebolleta y el pollo cocido son fantásticos agregados.



Aperitivos, *dips* y mezclas para untar

Champiñones rellenos

Este es el aperitivo ideal para cualquier fiesta.

2 rebanadas de pan
1/2 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1/4 de taza de perejil fresco
2/3 de taza de ricota
16 champiñones grandes
Sal y pimienta a gusto

Antes de empezar... precaliente el horno a 400° F (204° C). Rocíe una fuente para horno con aceite en aerosol.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Inserte... la **cuchilla picadora/mezcladora** en la **mezcladora**.

Agregue... el pan, la cebolla, el ajo, el perejil, la ricota y los cabos de los champiñones en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 5-6 veces hasta que quede finamente picado. Salpimiente.

Rellene... la parte superior de los champiñones con la mezcla y colóquelos sobre una fuente para horno.

Finalmente... cocine hasta que estén calientes durante 8-10 minutos.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Prepare los champiñones el día anterior a la fiesta y consérvelos refrigerados hasta el momento de hornear.

Consejos: Rellene los champiñones con pequeñas albóndigas de salchicha de pavo fresca.

Salsa clásica

¡Nada sabe mejor que una salsa recién preparada!

1 cebolla morada pequeña
1 lb (450 g) de tomates roma
1 chile jalapeño
1 ramillete de cilantro, sin tallos
Jugo de 2 limas

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... la cebolla, los tomates, el chile jalapeño, el cilantro y la lima en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora**.

Finalmente... pulse hasta obtener la consistencia deseada.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Prepare la salsa en grandes cantidades para la próxima fiesta.

Consejos: Añada un pepino, un pimiento rojo, unas cucharadas de vinagre de vino y aceite de oliva y diluya con caldo de pollo para obtener un delicioso gazpacho.



Aperitivos, *dips* y mezclas para untar

Salsa verde en 30 segundos

Sirva esta salsa verde con totopos o sobre pescado al vapor o pollo hervido.

- 1 cebolla pequeña
- 1 lb (450 g) de tomatillos sin cáscara
- 1 chile jalapeño
- 1 ramillete de cilantro, sin tallos
- El jugo de 2 limas

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... la cebolla, los tomatillos, el chile jalapeño, el cilantro y la lima en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora**.

Finalmente... pulse hasta obtener la consistencia deseada.

Tiempo de preparación: 5 segundos

Notas: Duplique o triplique las cantidades de la receta para más comensales.

Consejos: Agregue una lata de 7 oz (200 g) de chiles verdes asados, un ramillete de perejil y una taza de caldo de pollo a la receta para obtener una apetitosa salsa verde para enchilada. Procese durante unos segundos más.

Salsa de mango y piña

Sirva sobre pollo, pescado o lomo de cerdo grillado.

- 1 mango pelado y sin hueso
- 1/2 piña, pelada y ahuecada
- 4 tomates medianos
- 1/2 cebolla colorada pequeña
- 1 chile jalapeño
- 1 ramillete de cilantro sin tallos
- El jugo de 2 limas

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... el mango, la piña, los tomates, la cebolla, el chile jalapeño, el cilantro y la lima en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora**.

Finalmente... pulse hasta obtener la consistencia deseada.

Tiempo de preparación: 15 segundos

Notas: Se conserva en buen estado si desea prepararla el día anterior al uso.

Consejos: Se puede reemplazar el mango fresco de manera rápida y sencilla con mango congelado.



Aperitivos, *dips* y mezclas para untar

Salsa fácil para untar de pimientos rojos asados

Ideal para sándwiches o como dip para vegetales crudos.

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 frasco (12 oz ó 340 g) de pimientos rojos asados escurridos | 2 dientes de ajo (opcional) |
| 1 paquete (8 oz ó 225 g) de queso crema | Sal y pimienta a gusto |

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... los pimientos, el queso crema, el ajo, la sal y la pimienta en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora**.

Finalmente... pulse hasta obtener la consistencia deseada.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Las cantidades de esta receta pueden duplicarse o triplicarse.

Consejos: Añada cilantro, perejil fresco o eneldo a la receta.

O sazone con unas pizcas de pimienta de cayena.

Dip Tex Mex de frijoles negros

¡Tan apetitoso sobre quesadillas y burritos como sobre totopos!

- | | |
|---|--------------------------------|
| 2 tazas (14 oz o 400 g) de frijoles negros escurridos | 1 cucharada de comino en polvo |
| 3 cucharadas de jugo de lima | 2 cucharadas de adobo |
| 1/2 cebolla morada mediana | Sal y pimienta a gusto |
| 4 dientes de ajo | |

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... los frijoles, el jugo de lima, la cebolla, el ajo, el comino, el adobo, la sal y la pimienta en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora**.

Finalmente... pulse hasta obtener la consistencia deseada.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Este *dip* puede servirse a temperatura ambiente o tibio, con queso fundido en la superficie.

Consejos: Se puede obtener el mismo resultado utilizando frijoles pintos en esta receta.

Hummus en 6 segundos

¡Sirva con crostines de pan árabe para obtener un succulento bocadillo en cualquier momento!

- 1 lata (14,5 oz ó 410 g) de garbanzos escurridos
 1/2 taza de tahina
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 cucharada de aceite de oliva
 2 dientes de ajo
 Sal y pimienta a gusto

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... todos los ingredientes en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse hasta obtener una mezcla homogénea.

Tiempo de preparación: 6 segundos

Notas: La tahina es una pasta preparada a base de semillas de sésamo.

Viene en versión normal y tostada. Para más sabor, use la versión tostada.

Este *dip* puede prepararse con 3 días de anticipación.

Consejos: Añada aceitunas negras deshuesadas o pimiento rojo asado para obtener una sabrosa variante.



Aderezos para ensalada

No hay pretextos para seguir comprando esos aderezos embotellados de mal sabor cuando puede preparar su propio y riquísimo aderezo en 2 ó 3 segundos.

Aderezo cremoso de ajo

Sabe genial sobre una ensalada César

2 dientes de ajo
1/2 taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre balsámico blanco
Sal y pimienta a gusto

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... todos los ingredientes en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse hasta obtener una mezcla homogénea.

Tiempo de preparación: 2 segundos

Notas: Duplique o triplique la receta. Se conserva al menos durante una semana en refrigerador.

Consejos: Agregue un poco de jugo de limón para obtener un aderezo más ácido.

Aderezo cremoso de queso azul

¡Hágalo en un abrir y cerrar de ojos!

1/4 de taza de mayonesa
1/4 de taza de crema agria
1/2 taza de queso azul
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... todos los ingredientes en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse hasta obtener una mezcla homogénea.

Tiempo de preparación: 2 segundos

Notas: Puede preparar este aderezo en grandes cantidades porque se conserva durante una semana en el refrigerador.

Consejos: Sirva como *dip* con alas de pollo o vegetales crocantes.



Ensaladas, guisados y sopas

Prepare sopas, ensaladas y aderezos más frescos y saludables, sin conservantes agregados ni exceso de sal.

Ensalada para una multitud

¿Tiene que dar de comer a muchas personas y poco tiempo? ¡Esta es la solución! Sírvala con aderezo cremoso de queso azul como acompañamiento (pág. 21).

- 1 planta de lechuga romana cortada
- 1 planta de repollo verde cortada
- 1 planta de repollo morado cortado
- 2 pepinos grandes
- 3 zanahorias grandes peladas
- 6 tomates Roma
- 10 rabanitos

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol bien grande debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca la lechuga, los repollos, el pepino y la zanahoria a través del **tubo vertedor**.

Retire... la **tapa del rebanador/rallador**.

Dé vuelta... el **disco rallador** y colóquelo del lado **rebanador**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca los tomates y los rabanitos a través del **tubo vertedor**.

Tiempo de preparación: 5 segundos

Notas: Prepare esta fresca ensalada inmediatamente antes de servir.

Consejos: Utilice cualquier vegetal que desee en esta sencilla receta.

Ensalada de frutas rápida

Ideal como postre, ensalada o, incluso, con cereales.

- 1/2 melón chino pelado, sin semillas y en cuartos
- 1/2 melón verde pelado, sin semillas y en cuartos
- 1/2 piña pelada, ahuecada y en cuartos
- 12 fresas en mitades
- 1 taza de arándanos
- 1 kiwi pelado en rodajas

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol grande debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** y agregue el melón chino, el melón verde y la piña a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... introduzca las fresas, los arándanos y el kiwi en el bol y revuelva para mezclar.

Tiempo de preparación: 3 segundos

Notas: Utilice cualquier fruta sin hueso ni semillas de su preferencia en esta receta.

Consejos: Sirva sobre queso cottage, yogur o helado.



Ensaladas, guisados y sopas

Guisado de carne

Sirva sobre fideos con mantequilla.

- 1 1/2 lb (680 g) de carne de res para guisar en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 tazas de caldo de res
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 2 tallos de apio

Antes de empezar... salpimiente la carne y reboce en harina.

Caliente... el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio/alto, agregue la carne y dórela de todos los lados.

Agregue... el caldo de res y la hoja de laurel y caliente hasta que rompa el hervor; disminuya la intensidad del fuego, cubra y deje hervir a fuego lento durante 45 minutos.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** y agregue la cebolla, las zanahorias y el apio a través del **tubo vertedor**.

Agregue... los vegetales a la olla y hierva a fuego lento, sin tapar, durante 30 minutos más.

Tiempo de preparación: 3 segundos

Notas: Este guisado sabe aún mejor al día siguiente.

Consejos: Añada champiñones, papas o chirimía a este guisado ideal para entrar en calor.

Sopa francesa de cebollas

Esta es una sopa succulenta y sabrosa, perfecta para noches frías.

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2 cucharadas de mantequilla | 1 cucharada de harina |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 1 taza de agua |
| 2 lb de cebolla | 1 taza de vino blanco |
| 1/2 cucharada de tomillo seco | 4 tazas de caldo de res |
| 1 hoja de laurel | 6 rebanadas de pan de baguette duro |
| 1/2 cucharada de sal | 6 oz (170 g) de queso gruyere o emmenthal |

Antes de empezar... caliente el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén grande, a fuego medio/bajo.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque un bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca las cebollas a través del **tubo vertedor**.

Agregue... las cebollas, el tomillo, la hoja de laurel y la sal a la sartén y revuelva frecuentemente hasta que adquieran un color dorado oscuro, durante alrededor de 40 minutos.

Incorpore... la harina mientras mezcla y cocine durante 1 minuto; también mezclando, incorpore el agua, el vino y el caldo y hierva a fuego lento durante 30 minutos.

Mientras... tueste las rebanadas de *baguette*.

Retire... la **tapa del rebanador/rallador**.

Dé vuelta... el **disco rebanador** y colóquelo del lado **rallador**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca el queso a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... sirva porciones de sopa de cebolla en recipientes aptos para horno y coloque encima las rebanadas del pan baguette; espolvoree con queso y lleve al horno hasta que el queso haga burbujas y adquiera un tono marrón dorado.

Tiempo de preparación: 8 segundos

Notas: Esta sopa puede prepararse con 2-3 días de anticipación.

Agregue el queso y las tostadas en la parte superior inmediatamente antes de servir.

Consejos: Agregue pollo cocido en tiras.



Acompañamientos

¡Adiós a los vegetales congelados! A continuación, algunos platos de preparación súper rápida con sabores que agradarán a todo el mundo.

Papas al gratín

¡Este plato solía reservarse para ocasiones especiales!

5 papas blancas o rojas medianas
1 cebolla mediana, cortada en trozos
1/2 taza de leche
Sal y pimienta a gusto
8 oz (225 g) de queso cheddar

Antes de empezar... precaliente el horno a 350° F (176° C). Rocíe una fuente para horno de 8 pulgadas cuadradas (52 cm²) con aceite en aerosol.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque la fuente para horno preparada debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca las papas y la cebolla a través del **tubo vertedor**. Salpimiente.

Retire... la **tapa del rebanador/rallador**, dé vuelta el **disco rebanador** y colóquelo del lado **rallador**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca el queso a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... tape y hornee durante 1 hora, retire la tapa y hornee durante otros 15 minutos.

Tiempo de preparación: 15 segundos

Notas: Este plato puede prepararse y congelarse. Puede recalentarse perfectamente.

Consejos: Agregue un poco de jamón picado o hinojo en tiras a la receta antes de llevar al horno.

Hortalizas al vapor

Súper fácil y saludable.

2 zanahorias grandes peladas
2 betabel grandes pelados
1 calabacita italiana mediana
1 calabaza amarilla mediana
Sal y pimienta a gusto

Antes de empezar... haga hervir a fuego medio 2 pulgadas de agua en una cacerola grande.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque una vaporera debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca las zanahorias, los betabeles, la calabacita italiana y la calabaza través del **tubo vertedor**.

Finalmente... coloque la vaporera dentro de la olla y tape. Reduzca la intensidad del fuego a mínimo y cocine al vapor durante 5 minutos. Salpimiente.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Después de cocidos, haga un puré con los vegetales para obtener una rosada mezcla de salud.

Consejos: Puede utilizarse cualquier verdura en la receta.



Pizzas y calzones

Sólo se necesita un poco de preparación para dejar la masa levar y podrá obtener una pizza caliente, recién hecha y deliciosa con muy poco esfuerzo.

Masa de pizza

¡Esta masa de pizza que nunca falla también sirve para hacer excelentes colines de pan y panecillos!

1 taza de leche	1 cucharada de azúcar
1 cucharada de mantequilla	1 cucharada de sal
2 tazas más 1 taza de harina común	1 paquete (1/4 de oz ó 7 g) de levadura seca instantánea

Caliente... la leche y la mantequilla en un recipiente apto para microondas en potencia máxima a intervalos de 20 segundos hasta que estén muy tibias, pero no calientes. Deje en reposo durante 1-2 minutos y revuelva suavemente con una cuchara ANTES de introducir la mezcla a través del **tubo vertedor**.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla plana**.

Introduzca... 2 tazas de harina, la azúcar, la sal y la levadura en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 2-3 veces para integrar.

Con el motor en funcionamiento... vierta lentamente la mezcla con leche a través del **tubo vertedor** y el ¼ de taza de harina restante hasta que la masa se desprege de las paredes de la **mezcladoras**.

Extraiga... la masa de la **mezcladora** y coloque sobre una superficie de trabajo enharinada. Amase durante 4-5 minutos y forme un bollo. Coloque en un bol grande aceitado y cubra, pero no herméticamente, con papel de film. Deje levar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño, 1 – 1 ½ hora.

Haga un hoyo... golpee la masa y divídala en mitades. Extiéndala hasta el grosor deseado. En este momento, la masa puede congelarse para usar en otro momento. Envuélvala bien en film plástico.

Tiempo de preparación: 10 segundos

Notas: Esta masa puede congelarse hasta por 1 mes. Alternativamente, puede refrigerarse después de levar hasta por 2 días.

Consejos: Esparza un poco de sal de ajo, pimienta y queso parmesano sobre la masa para obtener un apetitoso pan de pizza.

Pizza clásica de pepperoni

¡Hágala en menos tiempo de lo que tarda el delivery!

1 masa de pizza preparada según la receta (pág. 32)
4 tomates roma
6 oz (170 g) de pepperoni o salame
8 oz (225 g) de mozzarella

Antes de empezar... precaliente el horno a 400° F (204° C). Divida la masa en mitades y estire hasta lograr un espesor de ¼ de pulgada. Coloque en dos moldes para pizza rociados con aceite en aerosol.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador** y coloque uno de los moldes de pizza preparados debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca la mitad de los tomates y el pepperoni a través del **tubo vertedor**.

Coloque... el otro molde de pizza debajo de la salida y agregue los tomates y el *pepperoni* restantes a través del **tubo vertedor**.

Dé vuelta... el **disco rebanador** y colóquelo del lado **rallador**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca la mitad del queso a través del **tubo vertedor**.

Coloque... el otro molde de pizza debajo de la salida y agregue el queso a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... hornee las pizzas hasta que el queso adquiera un color marrón dorado, durante unos 15 minutos.

Tiempo de preparación: 18 segundos

Notas: Si le gusta la masa muy crocante, tan solo hornéela durante 5 minutos antes de agregar la cobertura.

Consejos: Añada champiñones, aceitunas o salchichas cocidas en rebanadas.



Platos principales

Aliméntese mejor y de manera más saludable, y al mismo tiempo ahorre dinero. Todas estas recetas de comidas son rápidas, fáciles y deliciosas.

Pan de carne de pavo

Ya vio lo fácil que es... ¡ahora prepárelo usted mismo!

1/3 de taza de ketchup	2 cucharadas de romero fresco
2 cucharadas de azúcar morena	1 cebolla pequeña
1 lb (450 g) de filete de pavo	1 taza de miga de pan
3 huevos blancos grandes	1/4 de cucharada de sal y de pimienta
1 cucharada de perejil fresco	

Antes de empezar... precaliente el horno a 350° F (176° C). Rocíe un molde adecuado con aceite en aerosol. Mezcle el ketchup y el azúcar morena.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Inserte... la **cuchilla picadora/mezcladora** en la **mezcladora**.

Introduzca... el pavo, los huevos blancos, el perejil, el romero, la cebolla, la miga de pan, la sal y la pimienta en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y procese hasta que la mezcla esté bien picada e integrada.

Coloque... la mezcla en el molde preparado haciendo presión sobre ella y vierta encima la mezcla de ketchup.

Hornee... hasta que esté completamente cocido, durante aproximadamente 1 hora.

Tiempo de preparación: 6 segundos

Notas: Haga dos y prepare sándwiches de pan de carne con las sobras.

Consejos: Agregue champiñones a este pan de carne. También puede prepararse con lomo de cerdo.

Hamburguesas de solomillo recién picado con ajo y cebolla

¡Sencillas, frescas y deliciosas!

1 cucharada de aceite de oliva
1 1/2 lb (680 g) de aguja o solomillo en trozos
1/2 cebolla
4 dientes de ajo
1/2 cucharada de sal
1/2 cucharada de pimienta

Antes de empezar... caliente aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio/alto.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... la carne, la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 6-7 veces hasta que la carne esté bien picada.

Forme... medallones con la carne y colóquelos en la sartén; fría hasta que estén totalmente cocidos.

Tiempo de preparación: 4 segundos

Notas: Puede prepararse la receta, formarse los medallones y congelarse por hasta 2 semanas o conservarse refrigerado durante una noche.

Consejos: Servir con panecillos blandos para hamburguesa y diversos condimentos.



Platos principales

Salteado de pollo

¡Sirva sobre arroz al vapor para ofrecer un succulento almuerzo o cena!

- 1 lb (450 g) de tiras de pechuga de pollo deshuesado y sin piel
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 zanahoria grande pelada
- 2 tallos de apio
- 4 col chinas baby
- 6 cebolletas
- 8 champiñones medianos
- Sal y pimienta a gusto

Antes de empezar... caliente aceite en una sartén o wok grande a fuego alto.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... un bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca la zanahoria, el apio, las coles chinas, las cebolletas y los champiñones a través del **tubo vertedor**.

Finalmente... coloque los vegetales en la sartén y saltee hasta que el pollo y los vegetales estén totalmente cocidos. Salpimiente.

Tiempo de preparación: 5 segundos

Notas: Este plato sabe mejor si se prepara inmediatamente antes de servir. Compre arroz ya cocido en la tienda para hacerlo aún más rápido.

Consejos: Reemplace el pollo por camarones. Agregue brotes de soja, calabacitas italianas o berenjenas.

Rollitos rápidos de pavo al estilo del Sudoeste

Sirva con aguacate y crema agria. ¡Delicioso!

- 8 oz (225 g) de queso cheddar
- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla morada mediana
- 4 cebollas verdes
- 1 lb (450 g) de filete de pavo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mezcla para condimentar tacos
- 1/4 de taza de cilantro fresco
- 8 tortillas de trigo

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rallador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... un bol mediano debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca el queso cheddar a través del **tubo vertedor**.

Dé vuelta... el **disco rallador** y colóquelo del lado **rebanador**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... otro bol debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e incorpore el tomate, la cebolla morada y la cebolleta a través del **tubo vertedor**.

Extraiga... la **máquina de comidas** de la **base**.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... el pavo en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 5-6 veces hasta que la carne esté bien picada.

Caliente... el aceite de oliva en una sartén grande a fuego alto y cocine hasta que el pavo esté totalmente cocido, durante alrededor de 6 minutos.

Agregue... el condimento para tacos, el tomate, las cebollas moradas y la cebolleta y cocine durante otros 5 minutos.

Finalmente... retire del fuego, incorpore el queso mientras mezcla y prepare rollitos con las tortillas.

Tiempo de preparación: 13 segundos

Notas: Pincele las tortillas con un poco de aceite vegetal y conserve tibias en horno a 325° F (162° C) hasta que estén ligeramente doradas y crocantes.

Consejos: Añada aceitunas negras, chiles verdes y queso Monterey Jack.



Platos principales

Pastel de pollo a la cacerola

Una manera fantástica de aprovechar las sobras de pollo y vegetales.

1/2 cebolla	1/2 cucharada de condimento para aves
1 zanahoria grande pelada	2/3 de taza de crema espesa
1 tallo de apio	1/3 de taza de caldo de pollo
2 pechugas de pollo cocidas	Sal
1/2 taza de chícharos congelados (descongelados)	1 masa de mantequilla preparada según la receta (pág. 11), extendida

Antes de empezar... precaliente el horno a 375° F (190° C). Rocíe un molde hondo para pastel con aceite en aerosol.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... el molde de pastel preparado debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca la cebolla, la zanahoria, el apio y el pollo a través del **tubo vertedor**.

Introduzca... los chícharos, el condimento para ave, la crema, el caldo, la sal y la pimienta mientras revuelve.

Coloque... la masa de mantequilla extendida de modo de que cubra el relleno; perforo su superficie 3-4 veces con un cuchillo pequeño para ventilar.

Hornee... hasta que el relleno esté caliente y la masa esté bien dorada.

Tiempo de preparación: 3 segundos

Notas: Prepare el plato, envuelva herméticamente con film plástico y congele por hasta una semana.

Consejos: Agregue algunas papas cocidas o un par de champiñones. O use pavo o cerdo en lugar de pollo.

Pierna de cordero rellena

Pida a su carnicero que deshuese y abra una pata de cordero.

3-4 lb de pata de cordero deshuesada y abierta	
6 panes duros	1/4 de taza de tomates secados al sol
3 cucharadas de aceite de oliva	1/4 de taza de perejil fresco
1/2 cebolla morada	1/4 de taza de romero fresco
4 dientes de ajo	1/3 de taza de piñones

Antes de empezar... precaliente el horno a 325° F (162° C). Rocíe una asadera con aceite en aerosol. Coloque el cordero sobre una superficie de trabajo limpia.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Introduzca... el pan en la **mezcladora**.

Ajuste... la **tapa de la mezcladora** y pulse 3-4 veces hasta que las migas de pan estén granuladas. Retire las migas de pan y resérvelas.

Introduzca... el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, los tomates secados al sol, el perejil y el romero en la **mezcladora**.

Asegure... On **tapa de la mezcladora** y pulse 3-4 veces hasta que quede picado grueso.

Agregue... las migas de pan y pulse 1-2 veces para integrar.

Unte... la parte interna del cordero con la mezcla y enrolle firmemente; asegure con hilo de cocina y coloque en la asadera preparada.

Cocine... hasta alcanzar el punto deseado, durante 1-2 horas.

Tiempo de preparación: 8 segundos

Notas: Rellene el cordero el día anterior a cocinarlo.

Consejos: Este relleno también es delicioso con cordero p

Platos Principales



Postres

¡Prepare postres espectaculares a la velocidad de un rayo!

Pastel de manzanas

Este es el pastel de manzanas más fácil que jamás prepare.

- 2 masas de mantequilla preparadas según la receta (pág. 11), extendidas
- 6 manzanas pequeñas sin el centro
- 1 cucharada de harina común
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/2 cucharada de canela en polvo

Antes de empezar... precaliente el horno a 350° F (176° C). Coloque una de las masas extendidas en un molde para pasteles de 9 pulgadas (23 cm) y recorte el borde.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... el molde para pastel debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca las manzanas a través del **tubo vertedor**.

Rocíe... las manzanas con la harina, el azúcar y la canela, y revuelva suavemente.

Coloque... el resto de la masa encima de las manzanas y pellizque los bordes para sellar. Haga algunas hendiduras en la superficie para liberar el vapor.

Finalmente... hornee hasta que la masa esté bien dorada, durante unos 45 minutos.

Tiempo de preparación: 2 segundos

Notas: Prepare la receta y colóquela en moldes para porciones individuales.

Consejos: Prepare el pastel con peras o duraznos.

Pastel de duraznos

Sírvalo tibio con bolas de helado de vainilla para darse un gusto como los de antes.

- 1 masa de mantequilla preparada según la receta (pág. 11), extendida y cortada en tiras de 1 pulgada (2,5 cm)
- 6 duraznos sin hueso
- 2 cucharadas de harina común
- 1/4 de taza de azúcar morena bien llena
- 1/2 cucharada de canela en polvo

Antes de empezar... precaliente el horno a 350° F (176° C). Rocíe una fuente para horno de 8 in2 (52 cm2) con aceite en aerosol.

Coloque... la **máquina de comidas** con el **disco rebanador** sobre la **base**.

Asegure... la **tapa del rebanador/rallador**.

Coloque... la fuente para horno debajo de la salida.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca los duraznos a través del **tubo vertedor**.

Rocíe... los duraznos con la harina, el azúcar y la canela, y revuelva suavemente.

Coloque... tiras de masa sobre los duraznos.

Finalmente... hornee hasta que la masa esté bien dorada, durante unos 40 minutos o tome un color marrón, durante unos 45 minutos.

Tiempo de preparación: 2 segundos

Notas: Prepárelos en moldes para panecillos para servir en recepciones.

Consejos: Añada arándanos, frambuesas o moras al pastel.



Postres

Cheesecake

¿Cree que es difícil preparar cheesecake? ¡Con Bullet Express Trio ya no lo es!

Masa

12 galletas tipo Graham (aproximadamente 5 oz ó 140 g)
4 cucharadas de mantequilla

Relleno

4 paquetes (8 oz ó 225 g) de queso crema
1 taza de azúcar
4 huevos grandes
1 1/2 cucharada de esencia de vainilla

Antes de empezar... Precaliente el horno a 300° F (149° C). Enmantéquille el fondo y las paredes de un molde desmontable para pasteles.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Agregue... las galletas tipo Graham y la mantequilla y asegure la **tapa de la mezcladora**.

Luego... procese hasta que las migas estén granuladas y húmedas.

Coloque... las migas en el molde desmontable y presione sobre el fondo.

Agregue... el queso crema, el azúcar, los huevos y la vainilla en la **mezcladora**.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y procese hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierta... la mezcla sobre el molde desmontable y hornee hasta que el relleno esté firme en el centro, durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos.

Finalmente... deje entibiar y enfríe durante al menos 4 horas antes de servir.

Tiempo de preparación: 6 segundos

Notas: El *cheesecake* queda óptimo si es posible refrigerarlo toda la noche antes de servir.

Consejos: Cubra este exquisito postre con salsa de frambuesa para postres (pág. 45).

Salsa de frambuesa para postres

Esta salsa de color rojo oscuro es ideal para servir con cheesecakes, helados o cualquier clase de postre de chocolate.

2 tazas de frambuesas
1/3 de taza de jarabe de maíz
Pizca de nuez moscada molida

Antes de empezar... oloque las frambuesas y el jarabe de maíz en una olla mediana y haga hervir. Reduzca la intensidad del fuego y hierva a fuego lento durante 5 minutos.

Coloque... la **mezcladora** en la **base**.

Introduzca... la **cuchilla picadora/mezcladora**.

Agregue... la mezcla de frambuesas y la nuez moscada.

Asegure... la **tapa de la mezcladora** y pulse 3-4 veces hasta que la mezcla esté homogénea.

Tiempo de preparación: 2 segundos

Notas: Prepare con anticipación y congele por hasta 2 meses.

Consejos: Agregue una cucharada de licor de naranja y un poco de ralladura de naranja para obtener una agradable variante.



Bebidas

Prepare bebidas ultra nutritivas y deliciosas. . . Además, no es necesario pelar o quitar las semillas de los vegetales o frutas, porque el accesorio juguera los filtra.

Trago Bullet

Este increíble trago color rojo oscuro y levemente dulce desborda vitaminas y minerales.

- 1 manzana
- 6 moras
- 1 zanahoria grande
- 1 betabel mediano

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos

Vacaciones bebibles

Reciba su cuota diaria de frutas con un solo trago maravilloso.

- 1 naranja pelada
- 1 pera
- 1 taza de uvas
- 2 trozos de sandía

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos

Explosión al estilo de la abuela

Aumente las revoluciones de su motor con esta bebida en base a jugos repleta de vitaminas.

- 1/4 de ananá
- 6 fresas
- 2 zanahorias grandes

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos

Sueño tropical

Una bebida que lo transportará a playas de arenas blancas y mares de color azul profundo.

- 2 kiwis cortados en mitades
- 2 mangos sin hueso
- 1/4 de ananá

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos



Bebidas

Naranja increíble

Reciba su cuota diaria de frutas con un solo trago maravilloso.

3 naranjas peladas
1 manzana

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos

Energía verde

¡Repleto de energía verde!

2 tallos de apio
2 manzanas
4 ramitos de menta
2 tazas de espinaca bien llenas

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos

Spritzer de zanahoria y manzana

Obtenga su ración diaria de fruta con esta deliciosa bebida.

3 manzanas
2 zanahorias grandes
1 taza de agua con gas

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Finalmente... agregue el agua con gas al vaso y revuelva.

Tiempo: 6 segundos

Energizante de frambuesa

Esta bebida es mejor que un postre.

1 taza de fresas
1/2 taza de frambuesas
1/2 taza de arándanos
1 manzana

Coloque... el **bol de la juguera** con el desagüe y el **filtro** en la **base**.

Asegure... la **tapa de la juguera**.

Coloque... un vaso grande debajo del **desagüe de la juguera**.

Coloque... el **recipiente para pulpa** debajo del **orificio de salida**.

Encienda... la **Bullet Express Trio** e introduzca todos los ingredientes a través del **tubo vertedor** empujando con el **dispositivo embutidor**.

Tiempo: 6 segundos



