

**Drawing My Daily Healthy Canvas
with Fruits & Vegetables**

RAWCORE JUICE



HUROM

CONTENIDO

01 ESENCIAL

- 08 Fitoquímicos
- 10 Zumo Rawcore
- 12 Mi combinación de recetas
- 14 Cómo preparar frutas y verduras
- 16 Orden de las capas

02 RECETA

- 20 Hurom receta
- 42 Formas especiales para disfrutar Hurom



P. 20_ Un vaso de frutas y verduras
Beba su zumo verde diario



P. 21_ Tenga un día equilibrado
Leche equilibrada de nueces y manzana



P. 22_ Jugosas frutas y verduras
Jugoso zumo morado



P. 23_ Vitaminas de frutas y verduras
Su energía diaria: zumo de manzana, remolacha y zanahoria



P. 24_ Minerales de frutas y verduras
Delicias doradas



P. 25_ Proteína vegetal
Bebida auténtica de almendras



P. 26_ Zumo bajo en azúcar
Zumo verde de col, zanahoria y manzana.



P. 27_ Rutina diaria de buena digestión
Blanco sedoso y lechoso



P. 28_ Refrescando la vida diaria
Zumo Rawcore de col rizada y apio



P. 29_ Respiración relajada
Zumo relajante de albahaca y tomate



P. 30_ El «guardaespalda» de mi cuerpo
Jugo de uva con gas

HUROM RECETA



P. 31_ Retresque su vitalidad antes de realizar ejercicio
Gengibre y limón



P. 32_ Recargue su energía después de realizar ejercicio
Milano energy



P. 33_ Día puro
Zumo blanco puro



P. 34_ Flujo saludable
Zumo cardiosaludable



P. 35_ Rutina diaria con pasos ligeros
Zumo Greenlight



P. 36_ Perfecto con platos de marisco
Cóctel de infusión asiática



P. 37_ Platos con sabor coreano
Tortitas de patata



P. 38_ Platos preparados con puré
Sopa cremosa de naranja y zanahoria



P. 39_ Pet-mily
Galleta pet-mily de zanahoria



P. 40_ Helado/Sorbete
Sorbete de sol tropical



P. 41_ Crema para untar
Mantequilla cremosa de cacahuete

Las categorías marcadas explican la eficacia de los ingredientes de frutas y verduras para hacer zumo.



PARTE 01
ESENCIAL



Fitoquímicos

Las frutas y las verduras son ricas en nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales. Además, no tienen colesterol y contienen menos grasas y sodio. Como contienen diferentes ingredientes antioxidantes por sus colores y contienen fitoquímicos, es importante comer frutas y verduras de diferentes colores. Complete su alimentación con diferentes frutas y verduras para iniciar una saludable rutina diaria.



ROJO



AMARILLO



VERDE



LILA



BLANCO

Tomates,
Pimientos rojos,
Granadas,
Sandías,
Frambuesas,
Pomelos.

- Su energía diaria: zumo de manzana, remolacha y zanahoria
- Zumo relajante de albahaca y tomate
- Zumo cardiosaludable
- Sorbete de sol tropical

Zanahorias,
Pimientos amarillos,
Naranjas,
Mandarinas,
Piñas,
Mangos,
Limonos.

- Leche equilibrada de nueces y manzana
- Delicias doradas
- Gengibre y limón

Coles rizadas,
Apios,
Brócolis,
Brotes de cebada,
Albahaca,
Uvas verdes.

- Beba su zumo verde diario
- Zumo verde de col, zanahoria y manzana
- Zumo Rawcore de col rizada y apio
- Zumo Greenlight
- Cóctel de infusión asiática

Repollo morado,
Zanahorias moradas,
Uvas rojas,
Arándanos.

- Jugoso zumo morado
- Jugo de uva con gas
- Milano energy

Coliflores,
Repollitos,
Rábanos,
Cebollas,
Pera.

- Bebida auténtica de almendras
- Blanco sedoso y lechoso
- Zumo blanco puro

Un vaso diario de nutrientes Rawcore

Zumo Rawcore

El zumo Rawcore se elabora mediante un método de baja temperatura y baja velocidad que exprime tres o más frutas o vegetales frescos.

Contiene enzimas sensibles al calor y sus nutrientes complejos.

Beba un vaso de zumo Rawcore y convierta su rutina diaria en algo refrescante y saludable.

**Descubra Rawcore,
la clave para su salud.**

01. Ingredientes difíciles de comer que se vuelven «fáciles de consumir»

Los 400 g diarios de verduras y frutas recomendados por la OMS, incluso cantidades difíciles de comer crudas, se pueden alcanzar fácilmente con solo un vaso de zumo Rawcore.

02. Un vaso de «nutrición compleja y equilibrada»

Al exprimir tres o más vegetales y frutas crudas juntos, puede consumir una amplia gama de nutrientes esenciales y enzimas, todo de una vez.

03. «Exprimido a baja temperatura y lentamente» para conservar los nutrientes sensibles al calor

Al elaborarse mediante un método de prensado lento sin calor, se aumenta la conservación de fitoquímicos, enzimas y antioxidantes.

04. «Sabor, color y frescura» naturales

Captura el sabor y el color originales de los ingredientes crudos y ofrece una experiencia de zumo premium con la máxima frescura.

Sin destruir los nutrientes sensibles al calor ni separar las capas nutricionales, puede disfrutar de una taza de zumo fresco.

Hurom ofrece zumos saludables elaborados exprimiendo lentamente frutas y verduras a baja temperatura con tecnologías patentadas, conservando sus colores, sabores y nutrientes naturales sin destruirlos.



Mi combinación de recetas

Con una buena combinación de sabores dulces, ácidos y amargos, puede disfrutar de una taza de sabroso y nutritivo zumo.

Si quiere un zumo dulce : añada más frutas y/o verduras.

Si quiere un zumo ácido : añada más cítricos, como limones o limas.

Si quiere un zumo amargo : añada más tubérculos.

Si quiere un zumo salado : añada más apio para un sabor salado natural.

Si quiere un zumo refrescante : añada más hierbas aromáticas, como menta o albahaca.

El dulzor de su zumo depende de los ingredientes.

Si quiere un zumo dulce, añada verduras como pepino, lechuga, pimiento, repollo chino, achicoria y espinacas.

Si quiere un zumo refrescante, añada más verduras verdes.



Puede consultar el «Nivel de dulzor»

indicado en la página de recetas para disfrutar diferentes niveles de dulzor.

El nivel más bajo de dulzor : Disfrute del sabor natural de las verduras.

El nivel más alto de dulzor : Disfrute del rico sabor de las verduras.

Nivel de dulzor : ■■■■■□□

Los niveles de dulzor indicados han sido confirmados por los expertos de Hurom y se establecen como estándar según los datos estudiados.

El dulzor real puede variar según las preferencias personales y las características de la materia prima.

Cómo preparar frutas y verduras

Hurom puede exprimir pieles y semillas para obtener más nutrientes.
Disfrute de zumos más saludables con diversas frutas y verduras.

1. Frutas a las que se les deben retirar las semillas



Manzanas, Peras.

Lávelas con abundante agua y retire las semillas.

Mangos, Melocotones, Cerezas, Ciruelas, Albaricoques.

Elimine las semillas grandes y duras antes de hacer el zumo. Pele y elimine el hueso de los mangos.



2. Cítricos



Limones, Naranjas, Pomelos, Limas, Mandarinas, Mandarinas verdes.

Lave la piel con agua y retire el hueso o exprímalo con la pulpa, según sus preferencias.



3. Frutas/verduras que se deben pelar



Patatas, Cebollas, Piñas, Granadas, Melones, Fruta del dragón.

Lávelas con agua corriente y retire la piel. El centro de la piña se puede exprimir, si lo desea.



4. Frutas y verduras a las que se les debe quitar el tallo



Uvas.

Retire el tallo de las bayas y lávelas con agua corriente.

Tomates, Tomates Cherry, Bayas (fresas, arándanos...), Pimientos, Jalapeños.

Retire el tallo y lave con agua corriente.



※ Coloque las frutas enteras en la tolva del exprimidor o córtelas en trozos para exprimir.

5. Verduras que se deben lavar



Zanahorias, Remolachas, Rábanos, Brócolis.

Retire la tierra restante y lávelas con agua corriente.



6. Hierbas aromáticas y verduras de hoja



Eneldo, Menta, Albahaca, Perifollo, Col rizada, Perejil.

Agítelas varias veces mientras las lava con agua corriente y séquelas de forma natural o retire la humedad con un paño seco, según su preferencia.



7. Verduras ricas en fibra



Apio, Hierba limón, Ruibarbo, Repollo, Jengibre.

Lávelas con agua corriente y retire cualquier impureza restante. El corazón del repollo se puede exprimir. Corte las verduras ricas en fibra al tamaño adecuado.



8. Frutos secos



Almendras, Nueces, Anacardos, Cacahuets (fritos).

Remojarlos en agua templada durante unos 10 minutos antes de exprimir.



9. Frutas congeladas

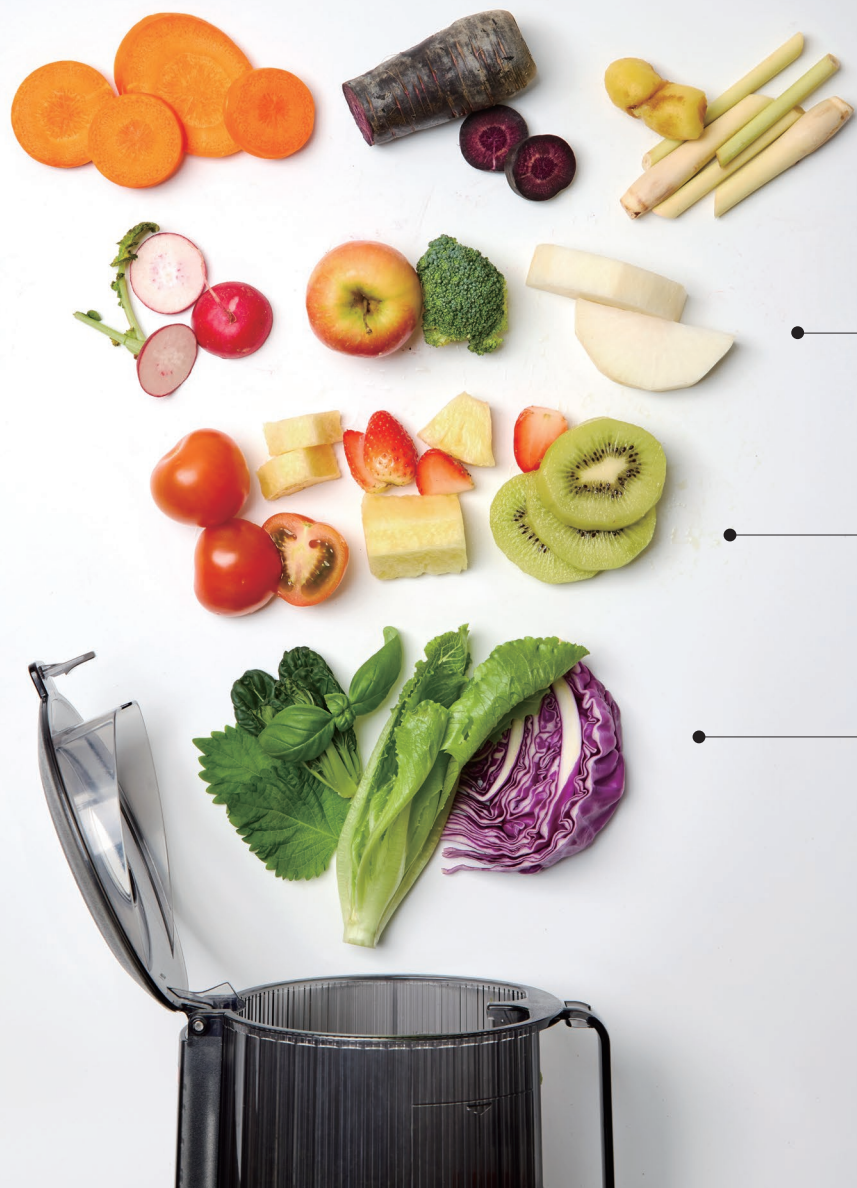


Prepare las frutas según las instrucciones, córtelas en trozos de dos a cuatro centímetros y congélelas.



※ Coloque las frutas enteras en la tolva del exprimidor o córtelas en trozos para exprimir.

Orden de las capas



Coloque las frutas y verduras en la tolva en el siguiente orden:

Verduras de hoja → Ingredientes blandos → Ingredientes firmes → Ingredientes duros.

Los ingredientes pesados presionan los ligeros, permitiendo un prensado eficiente y limpio.

04 Ingredientes duros

Ingredientes duros, como la remolacha, el jengibre, la zanahoria y la hierba limón, deben colocarse al final.

03 Ingredientes firmes

Introduzca los ingredientes firmes.
Como manzanas, peras, patatas o brócoli.

02 Ingredientes blandos

Ponga primero los ingredientes blandos, como uvas, limones, fresas y tomates, antes de los firmes.

01 Verduras de hoja

Enrolle las verduras de hoja, como col rizada, repollo, albahaca y perejil, y colóquelas primero en la tolva.



PARTE 02
RECETA

Beba su zumo verde diario

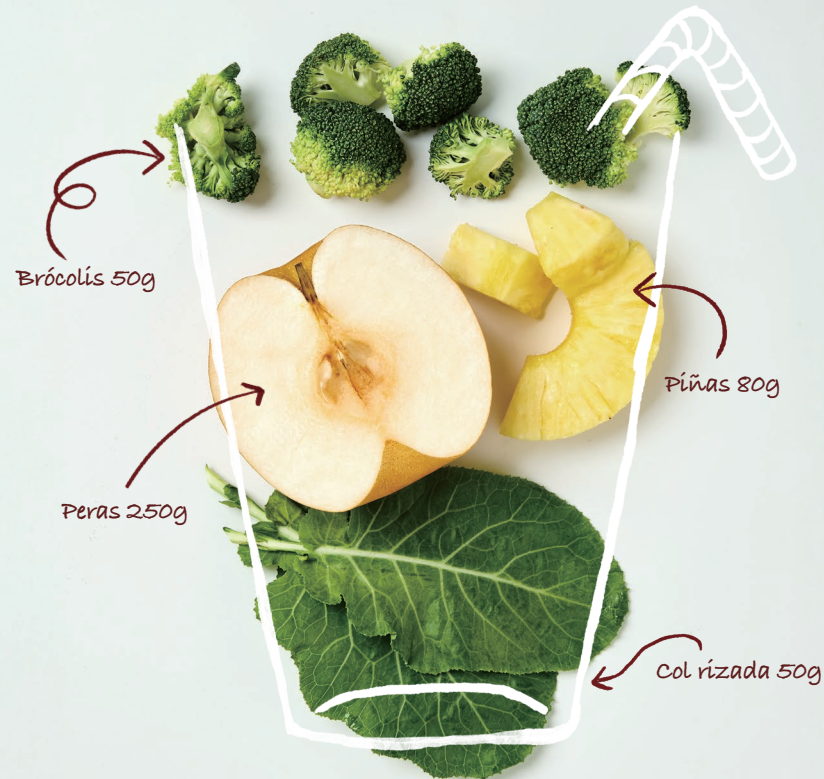
Nutrientes esenciales

Vitamina C

Luteína

Bromelia

Ácido Clorogénico



Nivel de dulzor :



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Col rizada _ 50g
2. Piñas _ 80g
3. Peras _ 250g
4. Brócolis _ 50g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para la piña, retire la cáscara, y para la pera, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Leche equilibrada de nueces y manzana

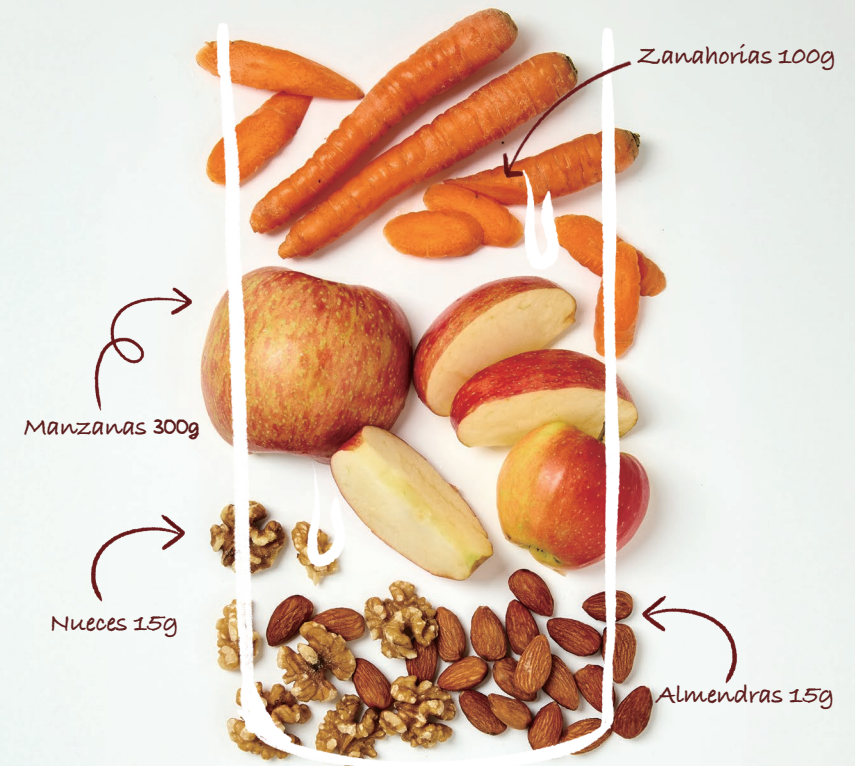
Nutrientes esenciales

Vitamina E

Potasio

β-caroteno

Quercetina



Nivel de dulzor :



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Nueces _15g
(la mitad de una taza medidora)
2. Almendras _15g
(la cuarta parte de una taza medidora)
3. Manzanas _300g
4. Zanahorias _100g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
 2. Para una manzana, retire las semillas.
 3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
 4. Ponga los trozos cortados en la tolva.
- ※ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

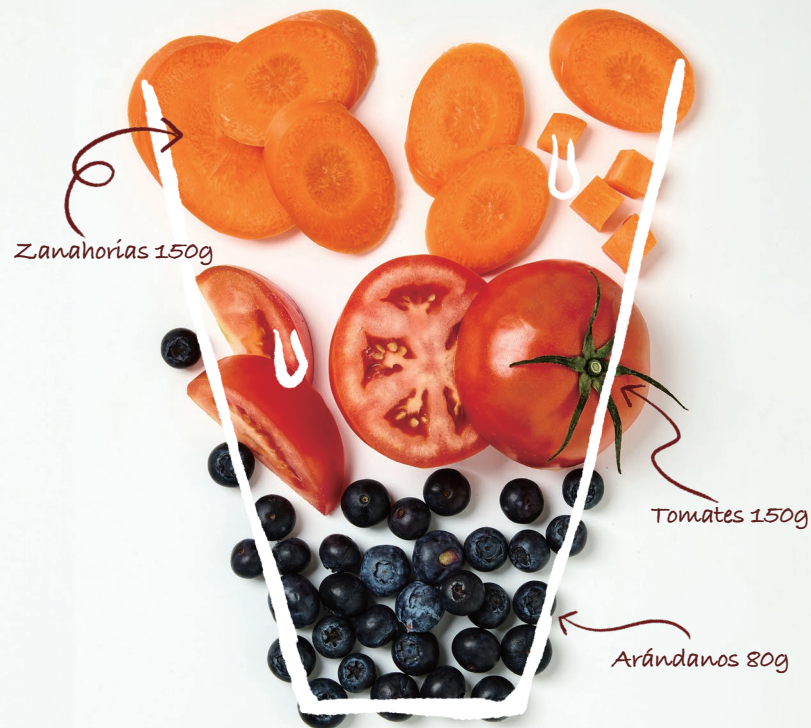
Jugoso zumo morado

Nutrientes esenciales

Ácido fólico

Licopeno

Antocianina



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Arándanos_80g
2. Tomates_150g
3. Zanahorias_150g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Corte en trozos del tamaño adecuado.
3. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Su energía diaria: zumo de manzana, remolacha y zanahoria

Nutrientes esenciales

Vitamina C

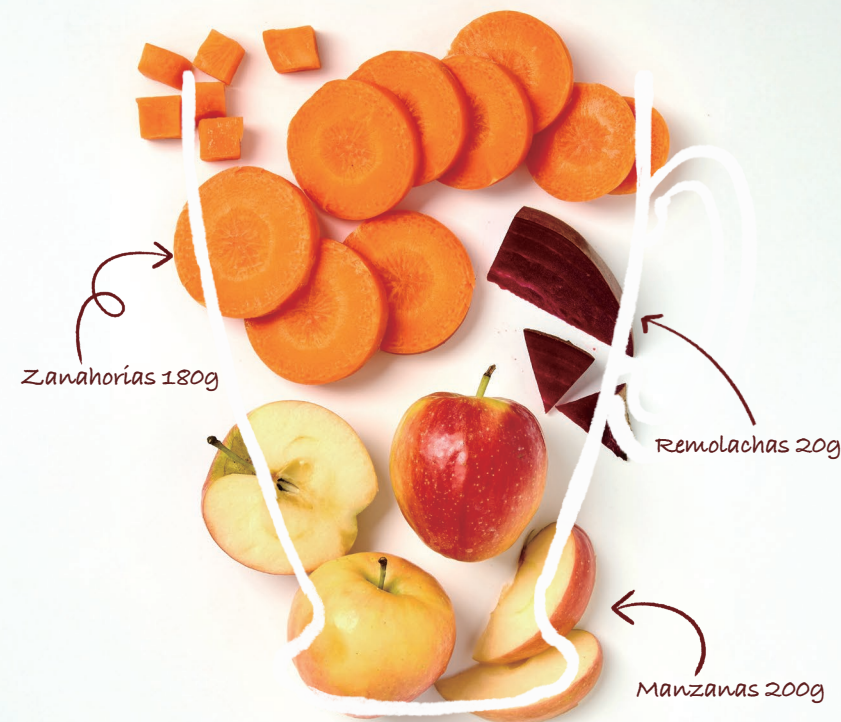
Vitamina K

Ácido fólico

Quercetina



Su recarga diaria de energía, el zumo de manzana, remolacha y zanahoria, es la receta del equipo para hacer zumo de Hurom que ganó el premio Superior Taste Award en el Concurso Internacional de Alimentos y Bebidas ITI 2025.



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Manzanas_200g
2. Remolachas_20g
3. Zanahorias_180g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Pele primero la remolacha y las zanahorias.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Delicias doradas

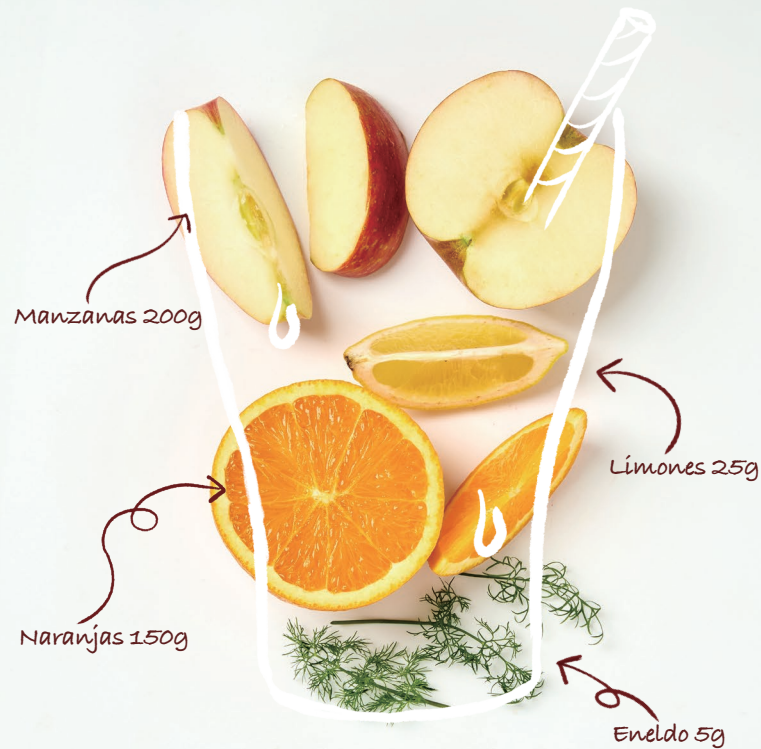
Nutrientes esenciales

Vitamina C

Selenio

Limoneno

Hesperidina



Nivel de dulzor : ■■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Eneldo_5g
2. Naranjas _150g
3. Limones _25g
4. Manzanas _200g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Bebida auténtica de almendras

Nutrientes esenciales

Vitamina E

Magnesio



Nivel de dulzor : ■■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Almendras _150g
(dos tazas medidoras)
2. Agua _300g
3. Una pizca de sal.

Receta

1. Lave bien las almendras.
2. Para exprimir, ponga las almendras en la tolva con agua.
3. Añada sal al gusto.

Zumo verde de col, zanahoria y manzana

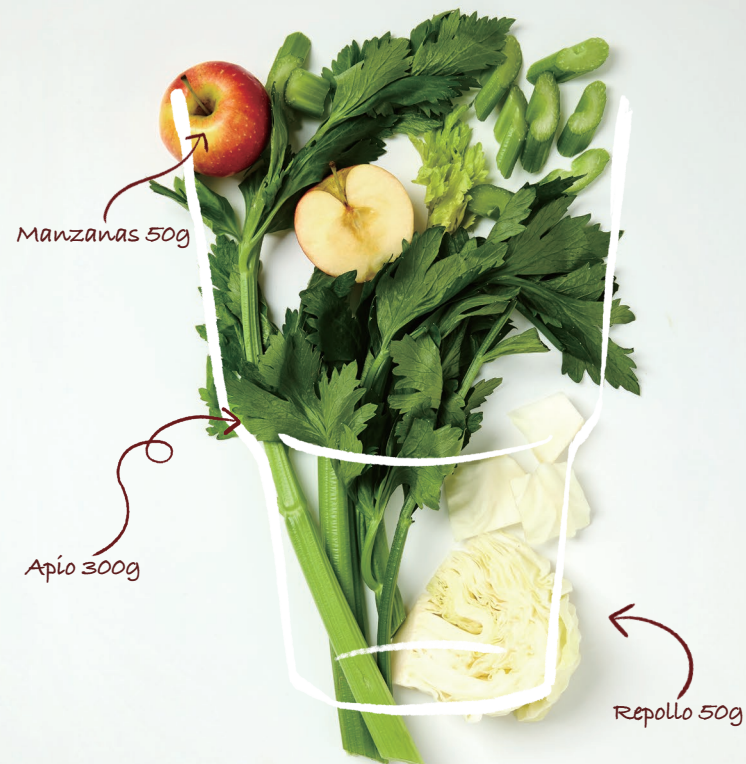
Nutrientes esenciales

Ácido fólico

Vitamina U

Sulforafano

Cumarina



Nivel de dulzor : ■ □ □ □ □



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Repollo _50g
- 2 Apío _300g
- 3 Manzanas _50g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Blanco sedoso y lechoso

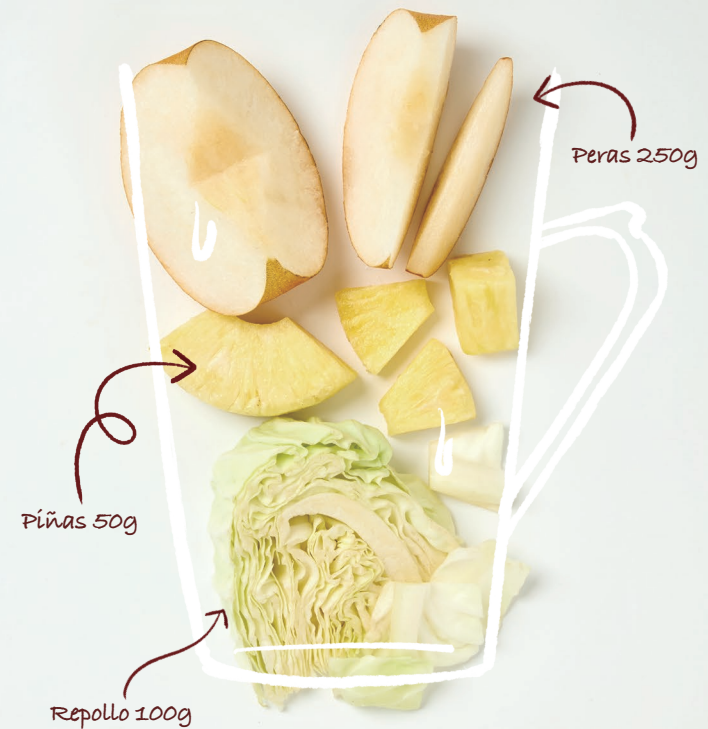
Nutrientes esenciales

Vitamina U

Luteolina

Bromelia

Indol



Nivel de dulzor : ■ ■ □ □ □



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Repollo _100g
- 2 Piñas _50g
- 3 Peras _250g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para la piña, retire la cáscara, y para la pera, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Zumo Rawcore de col rizada y apio

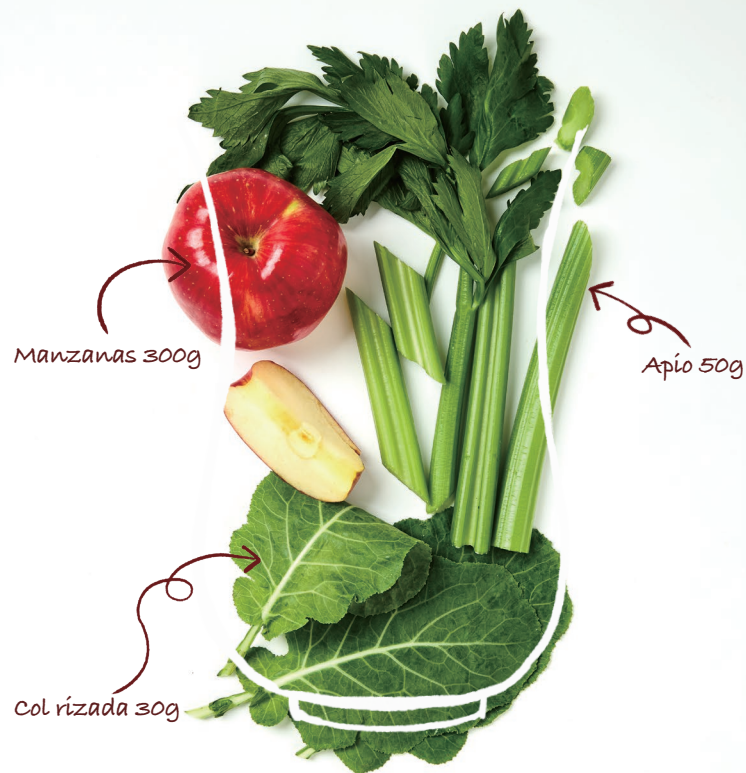
Nutrientes esenciales

Ácido fólico

β-caroteno

Luteína

Quercetina



Nivel de dulzor : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Col rizada _ 30g
2. Apio _ 50g
3. Manzanas _ 300g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

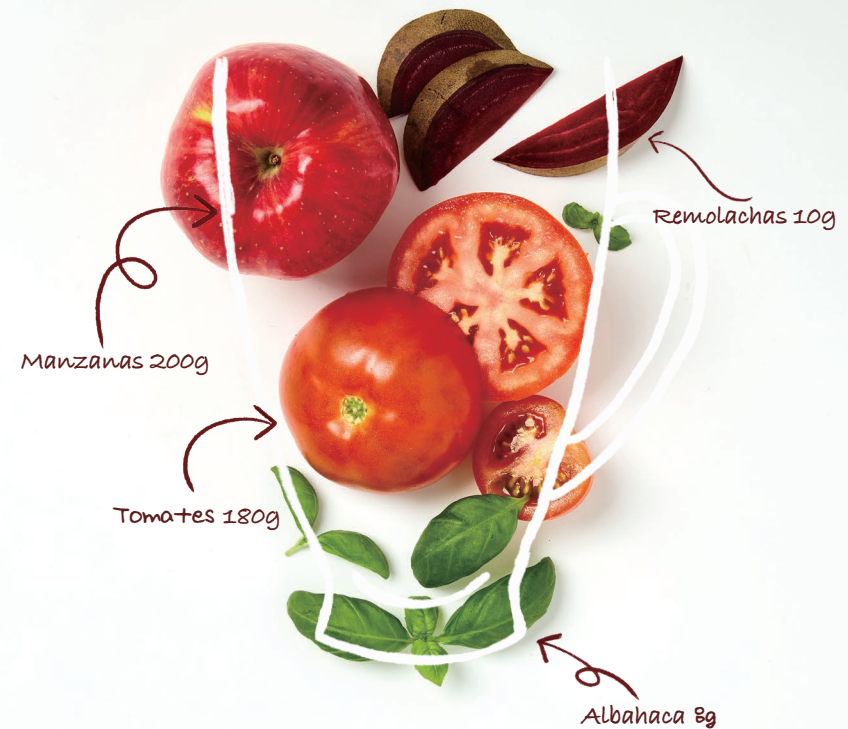
Zumo relajante de albahaca y tomate

Nutrientes esenciales

Licopeno

Betalaína

Quercetina



Nivel de dulzor : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Preparación de los ingredientes (250ml)

1. Albahaca _ 8g
2. Tomates _ 180g
3. Manzanas _ 200g
4. Remolachas _ 10g

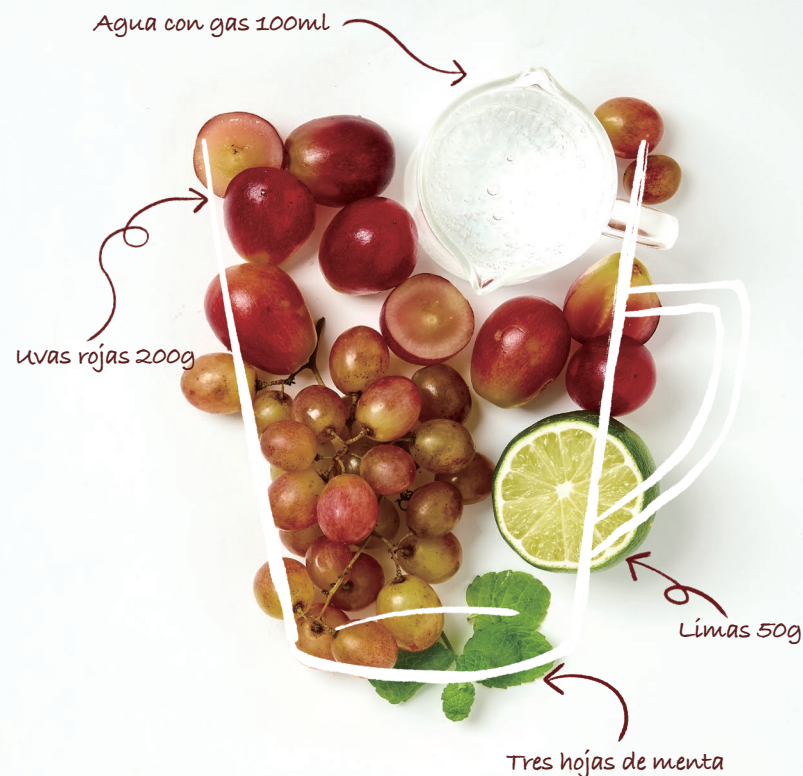
Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Jugo de uva con gas

Nutrientes esenciales

Vitamina B₁ Resveratrol Antocianina Proantocianidina



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Tres hojas de menta
- 2 Limas _ 50g
- 3 Uvas rojas _ 200g
- 4 Agua con gas_ 100ml

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Retire el tallo de las uvas.
3. Ponga los trozos cortados en la tolva.

✳ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

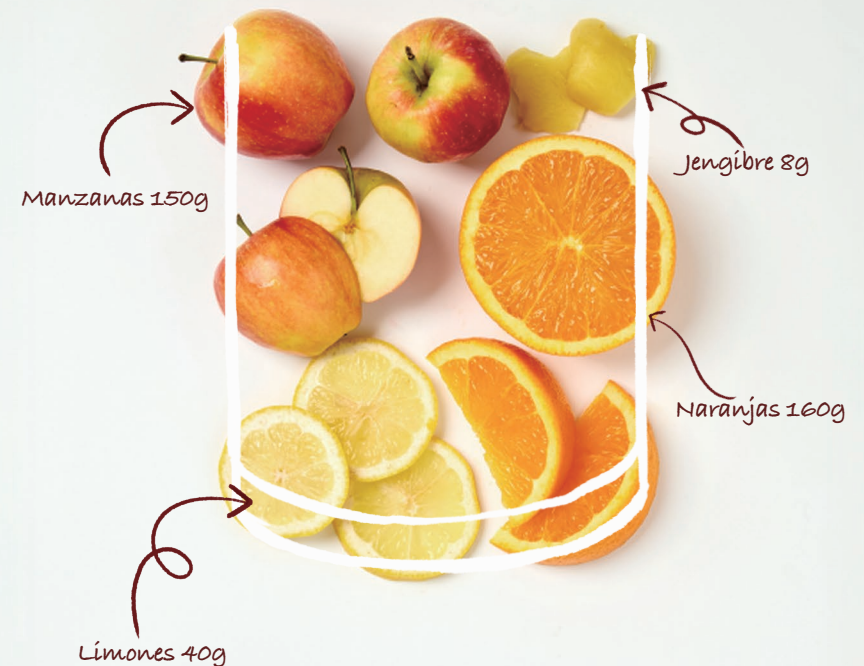
Gengibre y limón

Nutrientes esenciales

Vitamina C Naringina Gingerol Hesperidina



La receta de jengibre y limón del equipo para hacer zumos de Hurom que ganó el premio Superior Taste Award en el Concurso Internacional de Alimentos y Bebidas ITI 2025.



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Naranjas _160g
- 2 Limones _ 40g
- 3 Manzanas _150g
- 4 Jengibre _8g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Retire la piel de las naranjas y los limones.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

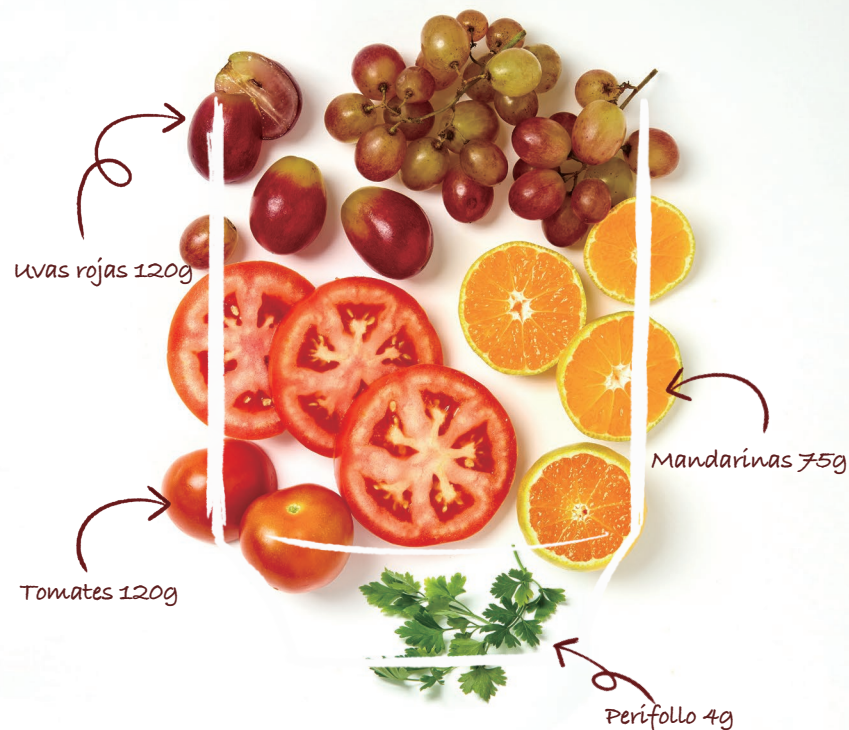
Milano energy

Nutrientes esenciales

Vitamina B₁

Vitamina C

Licopeno



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Perifollo_ 4g
- 2 Tomates _ 120g
- 3 Mandarinas_ 75g
- 4 Uvas rojas _ 120g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Retire el tallo de las uvas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

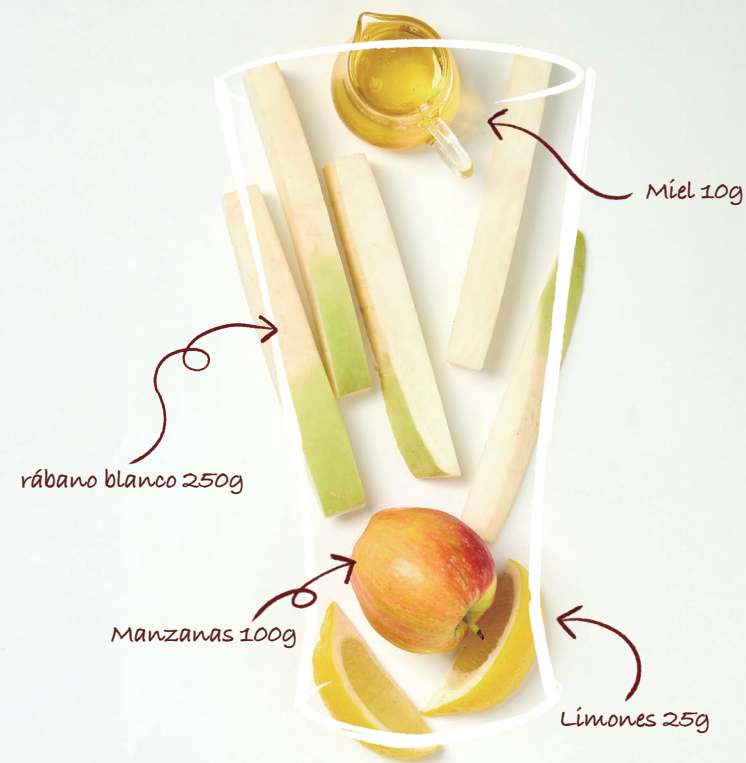
Zumo blanco puro

Nutrientes esenciales

Limoneno

Isothiocyanate

Quercetin



Nivel de dulzor : ■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Limones _ 25g
- 2 Manzanas _100g
- 3 Rábano blanco _250g
- 4 Miel _10g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.
5. Añada miel al gusto.

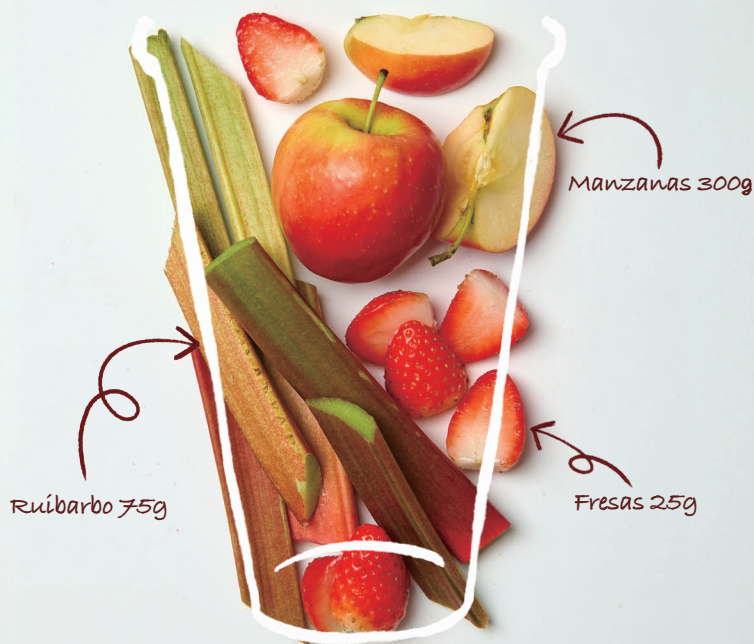
Zumo cardiosaludable

Nutrientes esenciales

Ácido fólico

Manganese

Quercetina



Nivel de dulzor : ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Preparación de los ingredientes (250ml)

- ① Fresas _ 25g
- ② Ruibarbo _ 75g
- ③ Manzanas _ 300g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

Zumo Greenlight

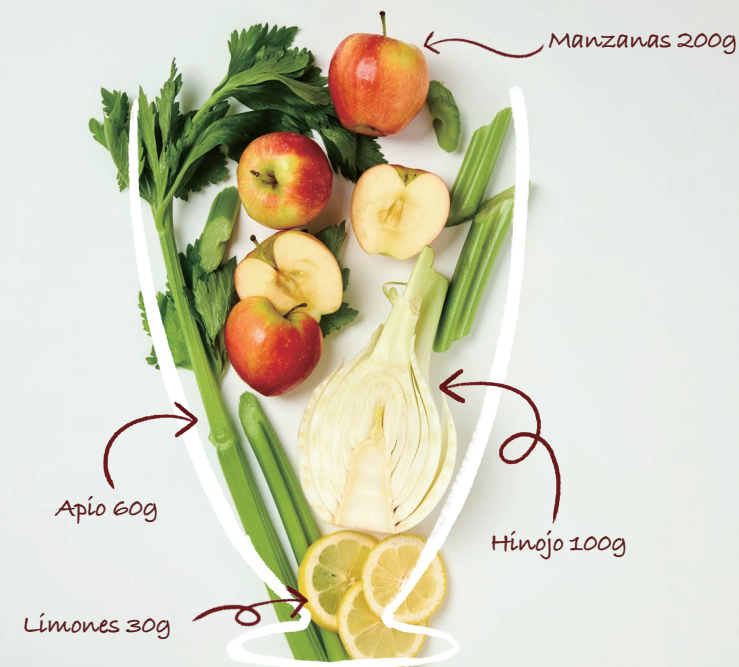
Nutrientes esenciales

Calcio

β -caroteno

Apigenina

Hesperidina



Nivel de dulzor : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



Preparación de los ingredientes (250ml)

- ① Limones _30g
- ② Apio _60g
- ③ Hinojo _100g
- ④ Manzanas _200g

Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.

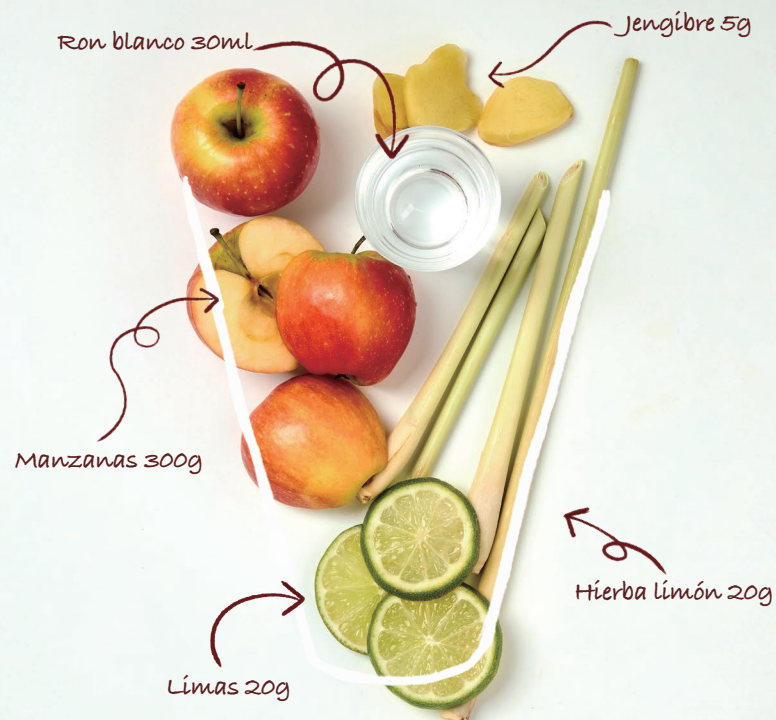
Cóctel de infusión asiática

Nutrientes esenciales

Ácido orgánico

Ácido p-cumárico

Gingerol



Nivel de dulzor : ■■■■■■■■



Preparación de los ingredientes (250ml)

- 1 Limas _ 20g
- 2 Manzanas _ 300g
- 3 Hierba limón _ 20g
- 4 Jengibre _ 5g
- 5 Ron blanco _ 30ml

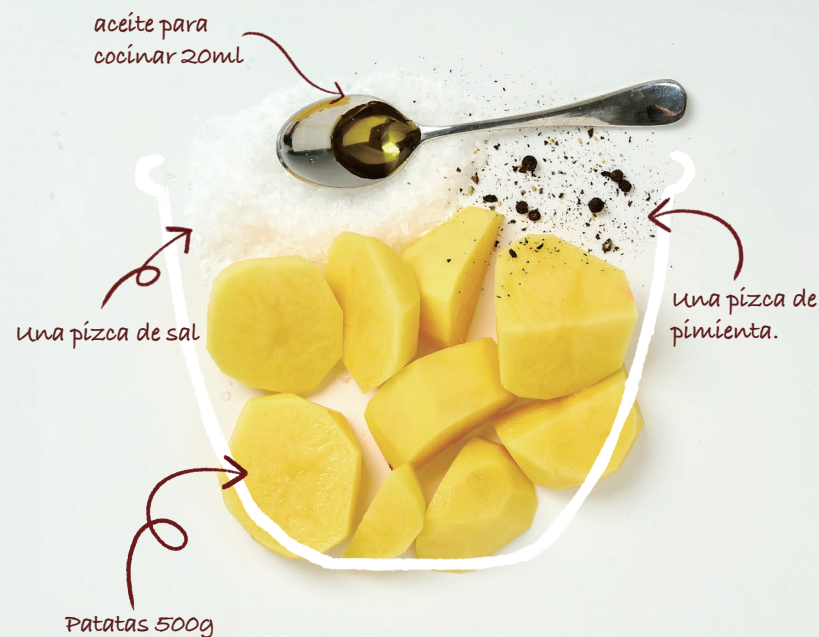
Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Para una manzana, retire las semillas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.
5. Vierta el zumo exprimido en una taza y añada ron blanco.

✳ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

Tortitas de patata

¡Puede usar Hurom no solo para hacer zumo, sino también para preparar diversos alimentos!



Preparación de los ingredientes

- 1 Patatas _ 500g
- 2 Una pizca de sal
- 3 Una pizca de pimienta
- 4 Aceite para cocinar _ 20ml
- 5 Un poco de perejil

Receta

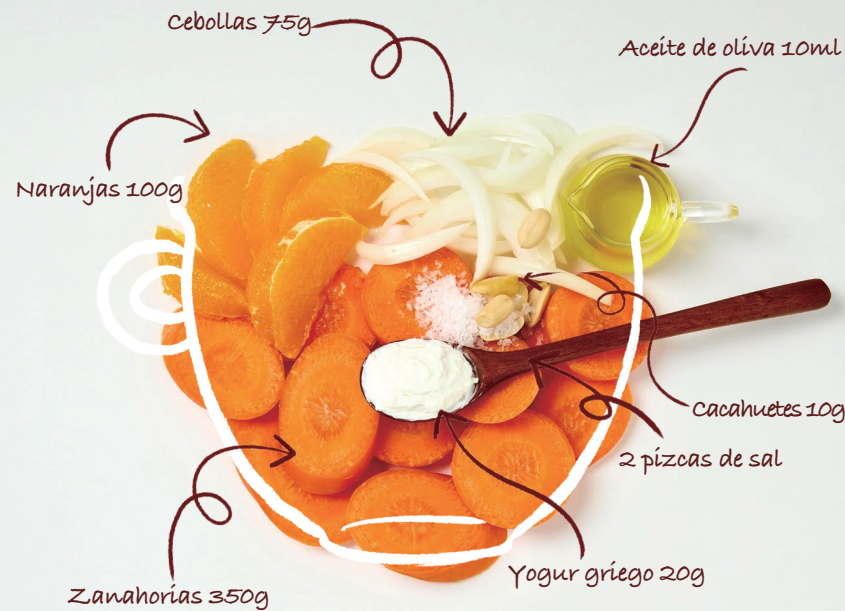
1. Lave y pele las patatas.
2. Córtelas en trozos para la tolva y exprímalas.
3. Deje reposar el zumo de patatas exprimidas durante unos 5 minutos hasta que el almidón se asiente.
4. Incorpore el almidón, la sal y la pimienta al puré de patatas y remueva.
5. Ponga aceite para cocinar en una sartén caliente y cocine el puré hasta que se dore.
6. Espolvoree el perejil preparado para darle más textura.

✳ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.



Sopa cremosa de naranja y zanahoria

¡Puede usar Hurom no solo para hacer zumo, sino también para preparar diversos alimentos!



Preparación de los ingredientes

- 1 Naranjas _100g
- 2 Cebollas _75g
- 3 Zanahorias _350g
- 4 Aceite de oliva _10ml
- 5 Yogur griego _20g
- 6 Cacahuetes _10g
- 7 2 pizcas de sal



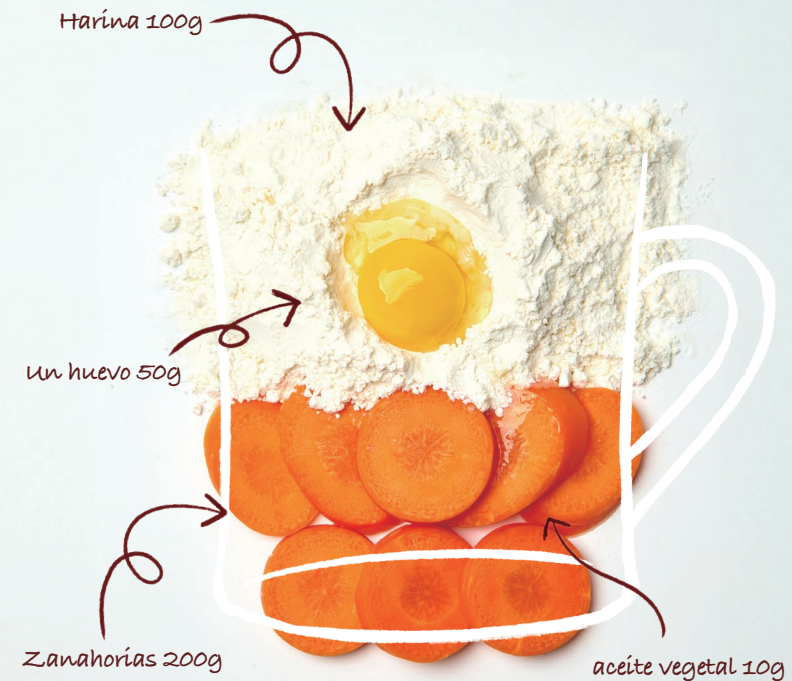
Receta

1. Lave bien los ingredientes.
2. Pele las naranjas y las cebollas.
3. Corte en trozos del tamaño adecuado.
4. Ponga los trozos cortados en la tolva.
5. Mezcle el puré con el zumo exprimido y hiérvalo. Baje el fuego y remueva hasta que adquiera una consistencia cremosa.
6. Cuando consiga dicha consistencia, agregue los cacahuetes preparados, el yogur griego y el aceite de oliva para terminar.
7. Añada sal al gusto.

※ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

Galleta pet-mily de zanahoria

Cocine sanos y deliciosos menús para su familia



Preparación de los ingredientes

- 1 Zanahorias _ 200g
- 2 Harina _ 100g
- 3 Un huevo _ 50g
- 4 Aceite vegetal _ 10g
(por ejemplo, aceite de oliva/aceite de coco)

Dosis diaria recomendada (10 unidades)	
Peso de la mascota	Dosis
Menos de 3 kg	1~2
Entre 3 kg y 5 kg	2~3
Entre 5 kg y 10 kg	3~5



Receta

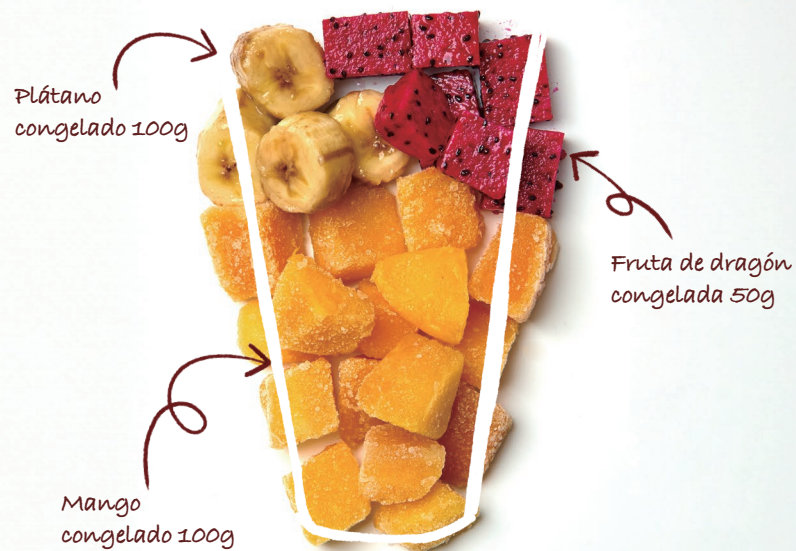
1. Lave las zanahorias y córtelas en trozos para ponerlos en la tolva.
2. Ponga los trozos en la tolva para exprimirlos.
3. Mezcle el puré de zanahoria con harina de arroz y un huevo. Luego, añada 30 ml de zumo de zanahoria y 10 g de aceite de oliva para amasar.
4. Cubra bien la masa y déjela reposar en el refrigerador durante unos 30 minutos.
5. Dele la forma que quiera y hómee a 180 grados centígrados durante unos 20 minutos.

※ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

CONSEJO: El aceite vegetal es perfecto para mantener la forma de las galletas y darles una textura suave. De todas formas, puede decidir usarlo o no.

Sorbete de sol tropical

¡Puede usar Hurom no solo para hacer zumo, sino también para preparar diversos alimentos!



Preparación de los ingredientes

- 1 Mango congelado _ 100g
- 2 Plátano congelado _ 100g
- 3 Fruta de dragón congelada _ 50g

Receta

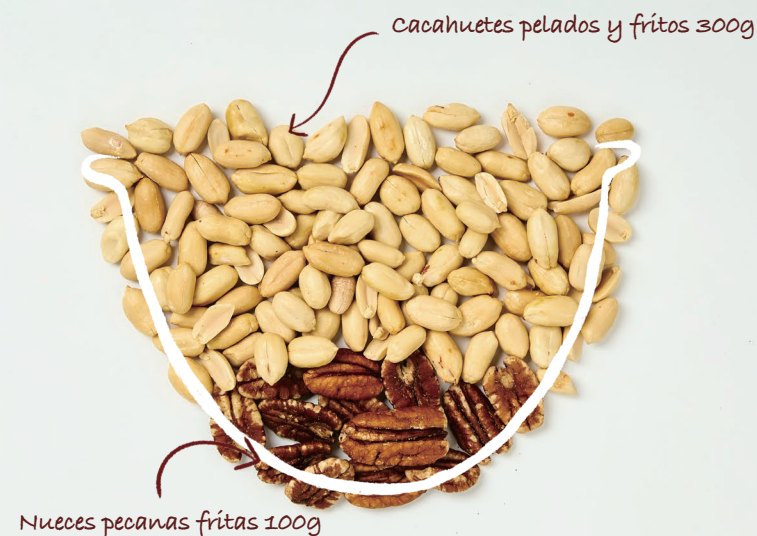
1. Inserte en el tambor la malla para helado, no la de acero inoxidable.
2. Cierre la tapa del zumo y retire el tapón «fit and clean» insertado en la salida del puré.
3. Coloque un vaso debajo de la salida y exprima los ingredientes preparados, vertiendo lentamente cada pequeña cantidad en la tolva.
4. Disfrute del sorbete recién hecho mientras esté fresco.

CONSEJO : Si desea un toque de sabor a frutos secos, añada 20 g de trozos de coco.



Mantequilla cremosa de cacahuete

¡Puede usar Hurom no solo para hacer zumo, sino también para preparar diversos alimentos!



Preparación de los ingredientes

- 1 Cacahuetes pelados y fritos _300g
- 2 Nueces pecanas fritas _100g

※ Puede dañar la malla de helados si utiliza ingredientes calientes o templados, enfríelos antes de cocinarlos.

Receta

1. Inserte en el tambor la malla para helado, no la de acero inoxidable.
2. Coloque una cucharada de cacahuets y nueces pecanas preparadas en la entrada de frutos secos de la tolva.
3. Cierre la tapa del zumo y retire el tapón «fit and clean» insertado en la salida del puré.
4. Vuelva a introducir en la tolva la mantequilla de nueces pecanas extraída y repita el proceso.

※ Utilice el utensilio empujador como taza medidora.

CONSEJO : Si desea una textura más suave, añada una cucharada de aceite de oliva virgen extra.



Formas especiales para disfrutar Hurom



1. Aderezo para verduras y frutas

- Añada cuatro cucharadas de verduras exprimidas o zumo de frutas, cuatro cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de oligosacárido. Mezcle bien y añada sal al gusto.
- Disfrute del aderezo preparado con una ensalada fresca.

2. Ssamjang de frutos secos

- Mezcle dos cucharadas de puré de frutos secos, dos cucharadas de doenjang (pasta de soja), media cucharada de ajo machacado, dos cucharadas de aceite de sésamo y una cucharada de miel.
- Disfrute del ssamjang de frutos secos con verduras frescas para hacer wraps.



3. Mantequilla de verduras y frutas para diferentes usos.

- Mezcle tres cucharadas de puré de verduras y frutas con 500 g de mantequilla a temperatura ambiente. Envuelva la mezcla con papel de horno engrasado y guárdala en el refrigerador.
- Unte la mezcla de mantequilla en pan o disfrútela con un filete.



4. Mermelada de frutas y verduras

- Mezcle 600 g de zumo de verduras o frutas exprimido, 300 g de azúcar y una cucharadita de zumo de limón. Remueva a fuego medio-bajo hasta que reduzca la temperatura.
- Si una gota de la mermelada caliente conserva su forma al sumergirla en agua fría, la mermelada estará lista.

5. Mascarilla facial de naranja

- Mezclar bien el puré de 2 naranjas exprimidas, 2 cucharadas de zumo de naranja, 85 g de yogur natural y 1 cucharada de harina.
- Lávese la cara, colóquese la mascarilla facial, aplique la mezcla de naranja y deje reposar de 15 a 20 minutos antes de enjuagarse con agua.



6. Bruma de pepino

- Mezcle 30 ml de zumo de pepino colado con una gasa con 70 ml de agua purificada.
- Refrigerar y consumir inmediatamente.







www.globalhurom.com

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM