

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM

Í N D I C E

p.59 Instrucciones de uso

p.60 01. Cómo preparar cada ingrediente

p.62 02. Recetas de HUROM

Zumos fitoquímicos de preparar

Zumo rojo o zumo de tomate cherry

Zumo amarillo o zumo de piña

Zumo verde o zumo de kale

Zumo blanco o zumo de manzana

Zumo morado o zumo de uvas rojas

Zumos mixtos con varios sabores

Zumo de melón y manzana (Melón, manzana, col china, apio)

Zumo de semillas de chía y más (semillas de chía, manzana, limón, pepino, apio)

Zumo de vitaminas e hidratación (Naranja, zanahoria, manzana)

Zumo ligero (Uvas, naranja, piña, zanahoria)

Zumo de buenos días (Angélica utilis, pera, uvas)

Zumo para la circulación (Remolacha, manzana, limón)

Leche vegetal

Leche de almendras - Leche de anacardos

Cocina de HUROM

Sopa de tomate suave y cremosa

Magdalenas húmedas de manzana y canela

INSTRUCCIONES DE USO

Para asegurar la máxima duración de su exprimidor, prepare los ingredientes según las recomendaciones. Consulte el manual y libros de recetas para encontrar las recomendaciones sobre la preparación adecuada del ingrediente.

¡SIGA ESTOS PASOS!

1. No utilice ingredientes sin zumo como sésamo, judías, pimienta de Sichuan, cortezas, raíces, membrillo, enzimas líquidas y frutas conservadas en alcohol, miel, azúcar, o ingredientes difíciles de exprimir como tilo, cactus, aloes, plátanos y materiales hervidos. Estos ingredientes pueden dañar el producto.
2. No introduzca ingredientes de gran tamaño o que tengan un alto contenido en fibra. Retire las pepitas que no se puedan masticar de las frutas de hueso (p. Ej. mangos, caquis, ciruelas, melocotones, cerezas, etc.). Estos ingredientes pueden conllevar el riesgo de dañar el producto.
3. Cuando introduzca los ingredientes en el exprimidor presione únicamente con el empujador suministrado en el paquete. No introduzca los dedos, palillos u otros objetos en el orificio de salida de zumo de este aparato. Esto puede conllevar riesgo de lesiones o de dañar el producto.
4. Abra la tapadera del orificio de zumo durante el uso.
5. Cuando exprima a menudo o en grandes cantidades, vacíe la pulpa y limpie el recipiente con cuidado antes del uso. Puede aumentar la presión dentro del aparato, dificultar la apertura de la tapadera o causar daños a algún componente.
6. En el caso de ingredientes con alto contenido en fibra o con pepitas, deberá desmontar y limpiar el exprimidor antes de usarlo de nuevo tras haber procesado 1 kg de ingredientes.
7. Hace falta una atenta vigilancia para evitar que los niños utilicen este aparato sin supervisión.
8. Algunos materiales son difíciles de extraer en función del modelo del producto. Consulte el manual.
9. No intente extraer zumo de pulpa ya exprimida. El filtro puede obstruirse.

01 CÓMO PREPARAR CADA INGREDIENTE



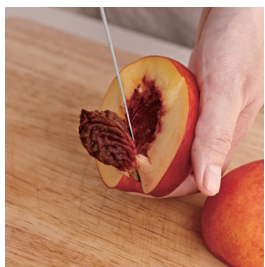
Frutas cítricas (pomelo, naranja, limón, etc.)

Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire todos los huesos y pepitas duros y no masticables antes de introducir los ingredientes.



Frutas de piel gruesa (Piña, pitaya, melón, sandía, granada, etc.)

Prepare los ingredientes pelados y cortados en piezas pequeñas para que quepan en el dispensador. Retire cualquier pepita que cueste masticar antes de introducir los ingredientes.



Frutas con pepitas (uva, manzana, melocotón, caqui, ciruela, pera, melón, etc.)

Utilice solo la carne tras retirar las partes duras y no masticables de la fruta, como el hueso del melocotón. Retire las pepitas de las manzanas, si puede, pues pueden resultar tóxicas si se trituran. Separe todas las uvas del racimo después de enjuagarlas.



Verdura de hoja y tallo (apio, kale, repollo, perejil, pasto de trigo, cebollino, etc.)

Corte los ingredientes en trozos con una longitud máxima de 3 cm para su procesamiento. Dado que las verduras de hoja y tallo son ásperas y fibrosas, no se exprimen fácilmente y podrían enredarse en torno a las cuchillas.



Tubérculos (zanahoria, remolacha, jengibre, boniato, patata, ajo, etc.)

Asegúrese de eliminar la suciedad y los residuos de las raíces con agua del grifo. Pele los ingredientes más fibrosos, como el jengibre, y córtelos a lo largo para su procesamiento.



Frutas blandas (fresa, kiwi, plátano, tomate, mango, etc.)

Mezcle los ingredientes secos y viscosos con otros ingredientes. Quíteles las pieles y los tallos antes. Quítele el hueso al mango.

ZUMOS FÁCILES DE PREPARAR

ZUMO DE TOMATES CHERRY

#ROJO

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Los tomates cherry pueden ser un poco espesos para su gusto. Añada uvas o pera para disfrutar de un zumo más líquido.

ZUMO DE PIÑA

#AMARILLO

1. Pele la piña y córtela a lo largo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Las piñas verdes contienen gran cantidad de ácidos. Permita que maduren para evitar molestias en la boca.

ZUMO DE KALE

#VERDE

1. Limpie bien la kale y córtela en trozos de un tamaño de 3 cm o menos.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Exprima con una pera para añadir fluidez y dulzor, para reducir el sabor amargo de la kale.

ZUMO DE MANZANA

#BLANCO

1. Lave la manzana sin pelar y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



ZUMO DE UVAS ROJAS

#MORADO

1. Separe las uvas y lávelas con agua del grifo.
2. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



ZUMOS MIXTOS CON VARIOS SABORES

ZUMO DE MELÓN Y MANZANA

114kcal / Melón 200 g, manzana 130 g, col china 50 g, apio 50 g

1. Pele el melón y córtelo en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Lave la manzana y córtela en trozos para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien la col china y el apio y córtelos en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.

CONSEJO. Puede utilizar melón Hami en lugar del melón.



ZUMO DE SEMILLAS DE CHÍA Y MÁS

198kcal / Semillas de chía 10 g, manzana 150 g, limón 50 g, pepino 70 g, apio 50 g

1. Pele el limón.
2. Corte la manzana y el pepino en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
3. Limpie bien el apio y córtelo en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
5. Mezcle las semillas de chía con el zumo extraído.



ZUMO NARANJA ZANAHORIA

127kcal / Naranja 200 g, zanahoria 100 g, manzana 140 g

1. Pele la naranja y córtela en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien las zanahorias y las manzanas y córtelas a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



ZUMO POMELO NARANJA

74kcal / Pomelo 100 g, naranja 70 g, piña 180 g, zanahoria 20 g

1. Pele el pomelo, la naranja y la piña y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Limpie bien la zanahoria y córtela a lo largo.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



ZUMO PERA ANGÉLICA

121kcal / Pera 109 g, angélica utilis 134 g, uva verde 118 g

1. Separe las uvas verdes y lávelas bien. Corte la pera en trozos pequeños para que quepan en el dispensador.
2. Corte la angélica utilis en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



ZUMO REMOLACHA MANZANA

148kcal / Remolacha 20 g, manzana 350 g, limón 20 g

1. Pele la remolacha y el limón y córtelos a lo largo.
2. Lave bien la manzana y córtela a lo largo para que quepa en el dispensador.
3. Introduzca los ingredientes en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.



LECHE VEGETAL

LECHE DE ALMENDRAS

90 g de almendras (1 vaso de papel), 300 ml de agua
(2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien las almendras y déjelas en remojo en agua unas 6 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y las almendras a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

CONSEJO. La leche de almendras, un tipo de leche muy popular en EE.UU., tiene poca grasa y sal, y un rico contenido en ácidos grasos, que ayuda al metabolismo a mejorar la salud del corazón y a mantener un buen equilibrio nutricional. Se puede utilizar leche o leche de soja en lugar de agua.



LECHE DE ANACARDOS

80 g de anacardos (1 vaso de papel), 300 ml de agua
(2 vasos de papel), 2 cucharadas de azúcar, un poco de sal

1. Limpie bien los anacardos y déjelos en remojo en agua unas 2 horas.
2. Cierre la tapa del recipiente y añada el agua y los anacardos a la vez para hacer la bebida.
3. Una vez que el puré esté bien mezclado, abra la tapa.
4. Añada el azúcar y la sal que desee.

CONSEJO. Se puede procesar de diversas formas, como yogur, crema y queso. El selenio y el ácido linoleico que contienen los anacardos ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre. Cuando extraiga leche vegetal, no utilice más de 350 ml de agua.





MAGDALENA DE MANZANA Y CANELA

Harina de media fuerza 200 g, 1 huevo, azúcar morena 60 g, mantequilla 60 g, levadura 3 g, Zumo de manzana y zanahoria 70 ml, puré de manzana y zanahoria 50 g, canela en polvo 1/2 cucharadita, Sal

1. Lave una manzana y zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
2. Introduzca los ingredientes preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
3. Tamice la harina de media fuerza, la levadura y la sal en un cuenco.
4. Junte mantequilla a temperatura ambiente, huevos y azúcar moreno en un cuenco.
5. Añada 1/3 de taza de zumo de zanahoria y manzana, canela en polvo, harina tamizada y puré de zanahoria y manzana y mezcle bien.
6. Engrase una bandeja para magdalenas con mantequilla y rellene con 1/7 o 1/8 de la mezcla desde el borde del molde. Hornee durante 20-25 minutos en un horno de vapor.

CONSEJO. Guarde la mantequilla y los huevos a temperatura ambiente antes de usarlos. También puede utilizar un horno o una freidora de aire. (180°, 20 minutos)

SOPA DE TOMATE CREMOSA

Zanahoria 100 g, media cebolla, 3 dientes de ajo, tomates cherry 500 g, mantequilla 1 cucharadita, caldo de pollo (o caldo de verduras), tomillo seco 1/2 cucharadita, nata fresca 2 cucharadas, lascas de queso parmesano, sal, pimienta

1. Retire el pedúnculo de los tomates cherry y lávelos bien.
2. Pele la cebolla, el ajo y la zanahoria y córtelas a lo largo para que quepan en el dispensador.
3. Introduzca los tomates cherry, la cebolla, el ajo y la zanahoria preparados en el dispensador y ponga la tapadera. Extraiga el zumo.
4. Caliente el puré de zumo en una sartén con mantequilla a fuego medio. Aderece con tomillo seco a fuego lento.
5. Añada el zumo y el caldo y llévelo a ebullición. Añada la nata fresca y remueva a fuego lento durante 10 minutos.
6. Salpimiente al gusto.

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM