

## LIVRO DE INSTRUÇÕES E RECEITAS

Liquidificador de ultra velocidade 1HP

Para sua segurança e para disfrutar plenamente deste produto, sempre leia as instruções cuidadosamente antes de usá-lo.

### INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Ao usar aparelhos domésticos eletrônicos, deve sempre tomar precauções básicas de segurança, incluindo as seguintes:

1. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR O APARELHO.
2. Para reduzir o risco de choque elétrico, nunca coloque a base do aparelho na água ou outro líquido.
3. É necessária supervisão próxima quando qualquer aparelho doméstico for usado por ou próximo de crianças.
4. Desconecte o aparelho quando não estiver em uso, antes de instalar/retirar peças, antes de limpá-lo e antes de esvaziar a jarra. Nunca introduza as mãos na jarra ou toque nas lâminas quando o aparelho estiver ligado.
5. Evite o contato com as peças móveis.
6. Não utilize este aparelho se o cabo ou plugue estiver danificado, se não funcionar devidamente, se estiver danificado, ou depois de ter caído no chão ou na água; leve-o a um serviço autorizado Cuisinart mais próximo para ser examinado, consertado e/ou passar por ajustes mecânicos e elétricos.
7. O uso de acessórios, inclusive jarras não recomendados ou vendidos pela Cuisinart, incluindo frascos simples, apresenta um risco de incêndio, choque elétrico ou lesão corporal.
8. Não utilize em ambientes externos.
9. Não deixe que o cabo fique pendurado na borda do balcão ou mesa, nem que entre em contato com superfícies quentes.
10. Para reduzir o risco de lesões sérias ou de danos ao aparelho, mantenha as mãos e os utensílios fora da jarra durante o funcionamento. Poderá usar uma espátula de plástico sempre que o aparelho estiver desligado.
11. Não toque ou interfira nos movimentos das lâminas, não retire a tampa da jarra durante o funcionamento, ou quando os indicadores luminosos estiverem acesos ou piscando; Tocar acidentalmente a tecla velocidade pode ativar o aparelho.
12. AS LÂMINAS SÃO AFIADAS. MANUSEIE COM CUIDADO.
13. Para reduzir os riscos de lesões, nunca coloque as lâminas sobre a base sem que a jarra esteja devidamente ajustada.
14. Opere sempre o aparelho com a tampa no devido lugar.
15. Nunca descuide ou abandone o aparelho enquanto estiver em funcionamento.
16. Rosquear as lâminas firmemente sobre a base. As lâminas podem provocar lesões graves caso fiquem descobertas acidentalmente.
17. Advertência: O cabo fornecido com este aparelho é comprido, para permitir colocar o aparelho onde desejar. Porém, deverá tomar cuidado onde deixar o cabo. Coloque o cabo sobre o balcão ou mesa de tal forma que as crianças não possam puxar ou tropeçar. É aconselhado guardar o cabo em um espaço atrás da base.

18. Lave a Jarra, as lâminas e a tampa antes do primeiro uso.
19. ADVERTÊNCIA: PARA REDUZIR O RISCO DE INCÊNDIO OU CHOQUE ELÉTRICO, NÃO DESMONTAR O CORPO DO APARELHO. ESTE APARELHO NÃO CONTÉM PEÇAS QUE POSSAM SER REPARADAS PELO USUÁRIOS. CONSERTOS E AJUSTES DEVEM SER REALIZADOS POR UM TÉCNICO AUTORIZADO.
20. ADVERTÊNCIA: QUANDO OS INDICADORES LUMINOSOS PISCAREM, ISTO SIGNIFICA QUE O PARELHO ESTA EM BAIXA TENSÃO. NÃO TOQUE NAS LÂMINAS.
21. Quando misturar líquidos quentes, remover a tampa medidora do copo para permitir que o vapor escape.
22. Não utilize o produto em armário ou gabinete fechado. Ao Guardá-lo desligue sempre da rede elétrica, não fazer isso pode causar risco de incêndio principalmente se o aparelho encostar nas paredes do armário/gabinete.
23. NÃO adicione líquidos carbonizados na jarra do liquidificador.
24. Não utilize o produto em armário ou gabinete fechado. Ao guardá-lo desligue sempre o aparelho da rede elétrica. Não fazer isso pode risco de incêndio, especialmente se o aparelho encostar nas paredes do armário/gabinete.
25. Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência e conhecimento, a menos que sejam supervisionadas ou instruídas em relação ao uso do aparelho por alguém que seja responsável por sua segurança.
26. Crianças devem ser supervisionadas para que não brinquem com o aparelho.
27. Se o cordão de alimentação está danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante ou agente autorizado ou pessoa qualificada, a fim de evitar riscos.

## **GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA USO DOMESTICO SOMENTE**

**AVISO:** Este aparelho está equipado com um dispositivo de proteção térmica que desliga o motor em caso de superaquecimento. Se isto acontecer desligue o aparelho e permita que esfrie durante 15 minutos, ou antes, de continuar (ver “Como reiniciar o aparelho” na página 6)

Não utilize esse produto se o cabo de energia ou o plugue estiver danificado, se não estiver funcionando corretamente ou se tiver caído na água. Se o cabo de energia ou o plugue estiverem danificados, não tente conserta-lo, leve ao serviço autorizado para substituição e manutenção, afim de evitar acidentes e riscos de choque elétrico.

Mantenha este produto e o cabo de energia longe da água e superfícies aquecidas.  
Nunca deixe o produto sozinho, quando ligado.

## **DESEMBALANDO**

1. Coloque a caixa sobre uma superfície espaçosa, plana e segura.
2. Abra caixa e retire o manual de instruções e outros folhetos da caixa
3. Coloque a caixa em repouso ao lado e deslize suavemente para fora a embalagem que contém as peças do liquidificador. Retire a tampa da jarra e a taça de medição, em seguida erguer cuidadosamente a base do liquidificador.

4. Sigas as instruções de montagem que se encontram na página
  5. Aconselhamos que conserve o material da embalagem.
- Antes do primeiro uso: Lave todas as peças, conforme descrito na seção de “Limpeza e Manutenção”, a fim de eliminar o pó e outros resíduos.

## INDICE

Medidas Importantes de Segurança  
Instruções para Desembalar  
Peças e Características  
Montagem  
Dicas Úteis  
Funcionamento  
Limpeza e Manutenção  
Regras Básicas  
Garantia  
Dicas de Preparação  
Guia de Referência Rápida  
Receitas

## PEÇAS E CARACTERÍSTICAS

1. Tampa - Pressione para fechar. Os selos herméticos mantem a tampa bem fechada durante o funcionamento.
2. Copo Medidor - Permite medir e Adicionar ingredientes sem abrir a tampa.
3. Frasco Tritan poliéster 1,5L - Desenho Robusto exclusivo com boca larga.
4. Lâmina de aço inoxidável patenteada de alta qualidade. Otimizada para executar as tarefas mais difíceis, como cortar gelo e misturar "smoothies".
5. Controles Eletrônicos
  - a. Botão de Ligar/Desligar (ON/OFF) - Capaz de Ligar e Desligar o aparelho.
  - b. Botão de velocidade baixa (LOW) - Permite obter exatamente a consistência desejada. O Indicador Luminoso LED azul mostra a velocidade usada.
  - c. Botão de velocidade alta (HIGH)  
Permite obter exatamente a consistência desejada. O Indicador Luminoso LED azul mostra a velocidade usada.
  - d. Função pré-programada para picar gelo (ICE CRUSH) - Simplesmente pressione o botão. O aparelho se desligará automaticamente ao final do programa.
  - e. Função pré-programada para misturar “smoothies” (SMOOTHIES) - Simplesmente programada para misturar uma variedade de ingredientes, produzindo resultados suaves e homogêneos. O aparelho se desligara automaticamente ao fim do programa.
  - f. Botão de Pulso - Permite pulsar a qualquer velocidade, baixa ou alta, para sempre obter a consistência desejada.
6. Motor potente - Oferece a potência que necessita para uma variedade de tarefas
7. Pés anti-deslizantes - Mantém o aparelho e não deixam marcas no balcão/mesa

8. Espaço para guardar o cabo (não ilustrado) - Mantém o balcão/mesa organizado e seguro.

NOTA: Tritan® é uma marca registrada da Eastman Chemical Co.

## DESEMBALAGEM

Siga as instruções seguintes cuidadosamente para desembalar a jarra de seu liquidificador;

1. Coloque a jarra (a) de cabeça para baixo em uma superfície plana e segura.

NOTA: Se o selo de borracha (b) não estiver firmemente em seu lugar, pode ser necessário colocar o jogo de lâminas.

2. Introduza o jogo de lâminas (c), pelo outro lado, pelo pé da jarra.

NOTA: As lâminas são muito afiadas; manipulá-las com muito cuidado.

3. Enrosque as lâminas (c) no sentido horário para segurar.

## DICAS ÚTEIS

- Para adicionar ingredientes sem desligar liquidificador, simplesmente retire a tampa do medidor e adicione os ingredientes pela abertura da tampa.
- Sempre que o liquidificador está funcionando, deve ter posto a tampa.
- Advertência: Não coloque a jarra sobre a base, não desenrosque o anel de bloqueio. Simplesmente segure a jarra pela alça e levante.
- Não ponha líquidos quentes ou alimentos congelados (exceto gelo e pedaços de fruta congelada, não mais que ½ polegada/1.5 cm) na jarra.
- Não ponha líquidos ou alimentos muito frios na jarra depois de retirar da máquina de lavar louças.
- Não ponha líquidos ou alimentos muito quentes na jarra depois de retirar no congelador. Permita que os líquidos quentes esfriem durante 5 minutos antes de adicionar na jarra.
- Limpe a jarra, as lâminas, o anel de bloqueio e a tampa do primeiro uso, segundo descrito na seção “Limpeza e Manutenção”.

## FUNCIONAMENTO

1. Coloque a base do liquidificador sobre uma superfície plana e segura. Assegure-se de que a superfície esteja limpa e seca. Desembale a Jarra, seguindo o indicado na seção DESEMBALAGEM. Conecte o cabo a uma tomada de corrente.

2. Coloque os ingredientes na jarra e feche a tampa. Se desejar adicionar ingredientes durante a mistura, retire a tampa do medidor e adicione os ingredientes pela abertura da tampa. Volte a fechar a tampa depois de haver adicionado os ingredientes. Nunca introduza as mãos na jarra como aparelho conectado.

NOTA: Adicione os ingredientes líquidos primeiro, antes dos ingredientes sólidos, irá obter resultados mais rápidos e homogêneos, sem cansar o motor.

NOTA: para retirar a tampa, aperte pela borda e retire; não aperte o copo de medição.

3. Para ligar o Liquidificador.

Pressione o botão ON/OFF. O Indicador luminoso vermelho começara a piscar, isto indica que o aparelho está em baixa tensão.

4. Escolher a velocidade/função desejada.

A. Pressione o botão HIGH para velocidade alta e o botão LOW para velocidade baixa, O indicador luminoso do botão ON/OFF e da função usada se iluminará, o Liquidificador será iniciado; se desligará automaticamente ao fim do programa.

B. Pressione o botão ICE CRUSH para picar gelo e o botão SMOOTHIE para preparar “smoothies”. O indicador luminoso ON/OFF e a função usada se iluminará. O Liquidificador será iniciada; se desligará automaticamente ao fim do programa.

C. Utilize a função pulso para produzir pulsações em intervalos regulares, para uma mistura rápida e eficaz. Para usar a função pulsar; primeiro, pressione o botão PULSE. O indicador luminoso azul começará a piscar. Pressione repetidamente o botão desejado. HIGH ou LOW. Repete, para cima obtendo o resultado desejado. Você controla a duração de cada pulsação. O indicador luminoso azul do botão PULSE permanecerá, basta desligar o aparelho. A função de pulso é ideal para picar alimentos grossos ou controlar precisamente a textura dos alimentos picados. Também pode usar para triturar ou processar alimentos que dissolvem rapidamente.

ADVERTENCIA: QUANDO OS INDICADOS LUMINOSOS PARAREM, ISTO SIGNIFICA QUE O APARELHO ESTA SOBRE BAIZA TENSÃO. NÃO TOQUE NAS LÂMINAS.

5. Para interromper ou desligar o aparelho:

a. Para interromper o misturar (sem desligar o aparelho)

Volte a pressionar o botão de velocidade usado. Por exemplo, se está usando a velocidade alta, volte a pressionar o botão HIGH.

b. Para desligar o aparelho:

Pressione o botão ON/OFF

c. Desligar automaticamente:

Sua Liquidificador possuiu um sistema de desligar automaticamente. Depois de 2 minutos de funcionamento continuo se desligara automaticamente e voltara ao modo de espera. Para seguir misturando, pressione o botão da velocidade desejada.

Para eliminar alimentos travados: Assegura-se de que o aparelho está desligado, para eliminar os alimentos travados nas lâminas. Feche a tampa antes de voltar a ligar o aparelho. Assegura-se de que a espátula não ficou dentro da jarra.

Para reiniciar o aparelho: Este aparelho está equipado com um dispositivo de proteção térmico. Se isto ocorrer, desligue o aparelho de permita que eles esfriem durante 15 minutos. Retire uma parte dos ingredientes da jarra e/ou os alimentos travados. Volte a ligar o aparelho, seguindo as instruções de operação.

Depois de terminar: Desligue e desmonte aparelho. Espere as lâminas estarem totalmente imóveis antes de retirar a jarra da base, não desenrosque o anel de bloqueio. Simplesmente agarre a jarra pela alça e levante. Nunca introduza as mãos na jarra com o aparelho ligado.

## LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Sempre desligue e desconecte o aparelho antes de limpá-lo. As peças do liquidificador são anti-corrosivas e fáceis de limpar. Limpe todas as peças antes do primeiro uso e depois de cada uso. Examine cada peça antes de devolver ao aparelho. SE notar algum sinal de deterioração ou se a jarra está desgastada ou rachada, NÃO UTILIZE O LIQUIDIFICADOR.

Retire a jarra da base, levantando-a. para retirar as lâminas, gire-as em sentido anti-horário. Retire as lâminas. Lave as lâminas e a vedação de borracha com água morna e sabão. Enxágue-as e permita que sequem totalmente

**PRECAUÇÃO:** manipule as lâminas com muito cuidado, são **MUITO AFISADAS**. Não tente desmontar o conjunto de lâminas.

Retire a tampa e a Tampa do Medidor. Lave-as em água morna e com sabão; enxague-as e permita que sequem completamente. O coloque na máquina de lavar (nível superior somente). Lave a jarra em água morna e com sabão. Enxague-as e permita que sequem completamente.

**NOTA:** A jarra também pode ser levada a máquina de lavar.

**Dica:** para limpar as lâminas de maneira mais efetiva, ponha um pouco de detergente na jarra e encha até a metade com água morna. Processar em velocidade baixa durante 15-30 segundos. Esvazie e repita com água limpa. Enxague e seque as peças.

Qualquer outro serviço deve ser realizado por um técnico

## **REGRAS BÁSICAS**

**SEMPRE FAZER ISTO:**

- Assegurar-se de que a voltagem da tomada corresponde a voltagem indicada debaixo da base do aparelho.
- Sempre coloque o liquidificador em uma superfície seca, limpa e segura.
- Sempre adicione ingredientes líquidos antes dos sólidos. Isto produzirá resultados homogêneos
- Corte os alimentos grandes em pedacinhos de aproximadamente 2.5cm. Corte o queijo em pedacinhos de 1.5 cm ou menos.
- Utilize da tampa do medidor para medir os ingredientes líquidos. Lembre-se de devolver a tampa antes de misturar.
- Desligue o aparelho antes de raspar a jarra ou eliminar alimentos travados nas lâminas. Utilize uma espátula de plástico ou de borracha unicamente. Nunca utilize utensílios de metal, os mesmos poderiam danificar a jarra ou as lâminas.
- Feche a tampa firmemente antes de ligar o liquidificador. Não ligue o aparelho a menos que a tampa esteja devidamente posta
- Assegura-se de que o jogo de lâminas este devidamente encaixado na jarra.
- Sempre retire as lâminas antes de limpar a jarra.
- Retomar os alimentos em cima das lâminas após raspa-los com uma espátula.
- Assegura-se de que a jarra e as lâminas estão completamente secas antes de picar ervas, alho, casca de limão, pão, nozes, especiarias, etc.
- Utilize a função de pulso para eliminar os alimentos presos na jarra.
- Utilizar pulsações curtas para pulsar. Permita que as lâminas parem totalmente a cada pulsação.

**NUNCA FAZER ISTO?**

- Não guarde alimentos ou líquidos na jarra
- Nunca instale as lâminas em cima da base; o jogo de lâminas sempre deve ser encontrado dentro da jarra.
- Não utilize o liquidificador para fazer claras, purê ou papas.
- Não retire a jarra da base durante o funcionamento. Mantenha a tampa da jarra durante o funcionamento.
- Para retirar a jarra da base, não desenrosque o anel de bloqueio/jogo de lâminas. Simplesmente agarre a jarra pela alça e levante.
- Não encha muito a jarra. Se notar que o motor está fazendo força, desligue o aparelho e retire uma parte dos alimentos da jarra.
- Não introduza as mãos na jarra com o aparelho ligado
- Não Adicione Líquido muito quente ou alimentos gelados (exceto gelo ou pedacinhos de frutas congeladas de no máximo 1.5cm) na jarra. Permita que os líquidos quentes esfriem durante 5 minutos, antes de colocá-los na jarra.
- Não ligue o aparelho com a jarra vazia.

## **GARANTIA**

### **TERMO DE GARANTIA**

Condições normais de Garantia (Válidas para o Brasil) Este aparelho está garantido pelo seu Revendedor/Importador autorizado pelo período de um ano, a contar da data de aquisição comprovada através de nota fiscal emitida por Revendedor M.CASSAB. Nesse documento deverá constar a data legível e sem rasuras ou emendas, em que foi efetuada a compra. Para que a garantia seja válida, é necessário que o cliente exiba, em caso de reparação técnica, esse certificado de garantia junto com a nota fiscal, na qual estejam mencionados os elementos identificadores do produto e a tarjeta identificadora de modelo e número de série do aparelho, constante do livro de Serviço e Garantia. Por garantia entende-se a substituição gratuita dos componentes que apresentem defeitos de produção ou de deformação do material. Em caso de defeito irreparável ou de repetidas avarias da mesma origem, o Revendedor/Importador, poderá optar pela substituição do aparelho. A garantia do novo aparelho será válida até o fim do contrato inicial.

Garantia Legal: vidros, peças plásticas e lâmpadas, são garantidos contra defeitos de fabricação pelo prazo legal de 90 (noventa) dias, contados a partir da data de entrega do produto ao consumidor tendo como base a Ordem de Serviço e a nota fiscal. Lições desta garantia:

1. Qualquer defeito que for constatado neste produto deve ser imediatamente comunicado ao Atendimento ao Consumidor M.CASSAB. Não estão cobertas pela garantia: todas as partes ou componentes danificados pelo transporte não efetuado pelo Revendedor/ Importador, avarias causadas por deficiências na instalação ou na alimentação hidráulica, elétrica ou de gás, descuido, negligência, imperícia ou incapacidade de utilização, modificações ou intervenções efetuadas por técnicos não autorizados pelo Revendedor/ Importador, deficiência na manutenção ou outras e quaisquer causas não imputáveis a defeitos de fabricação do aparelho. São também excluídas da garantia as intervenções inerentes à instalação e alimentação do aparelho, assim como as operações de manutenção enunciadas no manual de instruções;
2. Esta garantia abrange a troca gratuita das partes, peças e componentes que apresentarem defeitos de fabricação, além da mão-de-obra utilizada no serviço respectivo. A garantia não cobre o desgaste proveniente da utilização normal do aparelho (grelhas, guarnições, lâmpadas, puxadores, manípulos, comandos, partes descartáveis, etc...);

3. Os serviços mencionados no presente certificado serão prestados apenas no perímetro urbano das cidades onde se mantiver o Atendimento ao Consumidor M.CASSAB. Nas demais localidades onde o fabricante não mantiver o Atendimento ao Consumidor M.CASSAB, os defeitos deverão ser comunicados ao Revendedor, sendo que neste caso as despesas decorrentes de transporte do produto, seguro bem como despesas de viagem e estada do técnico, quando for o caso, correrão por conta do usuário, seja qual for a natureza ou época do serviço; 4. Esta garantia perderá totalmente sua validade se ocorrerem quaisquer das hipóteses a seguir expressas: se o produto for utilizado em desacordo com as instruções constantes no manual de instruções; se o produto for aberto, consertado ou ajustado por pessoa não autorizada pelo Fabricante; se o produto for ligado em corrente elétrica da recomendada no Manual de diferentes Instruções: se o defeito apresentado for causado pelo consumidor, terceiros estranhos ao Fabricante, por acidentes ou em decorrência do mau uso do produto;

4. Esta garantia perderá totalmente sua validade se ocorrerem quaisquer das hipóteses a seguir expressas: se o produto for utilizado em desacordo com as instruções constantes no manual de instruções; se o produto for aberto, consertado ou ajustado por pessoa não autorizada pelo Fabricante; se o produto for ligado em corrente elétrica da recomendada no Manual de diferentes Instruções: se o defeito apresentado for causado pelo consumidor, terceiros estranhos ao Fabricante, por acidentes ou em decorrência do mau uso do produto;

5. Em nenhuma hipótese são cobertas pela garantia as despesas decorrentes da preparação do local para ligação do produto (ex.: rede elétrica, rede de gás, aterramento, etc.), sendo estas de total responsabilidade do Consumidor;

6. Essa garantia não encobre eventuais alterações/ avarias no produto decorrentes de agentes essencialmente naturais, tais como umidade, maresia, calor, frio, chuva, granizo, oxidação, ferrugem, etc... Expirando o prazo de vigência desta garantia, cessará toda a responsabilidade do Fabricante, quanto a validade dos termos estipulados neste certificado. Durante os 12 meses de garantia as reparações serão totalmente gratuitas, basta solicitar atendimento técnico através do nosso SAC – SP Capital 11-2162-7616 e demais localidades 0800- 7706222, salvo se tratar de reparações não cobertas pela garantia, conforme anteriormente especificado, ou se verificar que o aparelho não apresenta qualquer anomalia. Nessas condições as despesas serão totalmente a cargo do cliente. Excedido o prazo de 12 meses da data de aquisição, a garantia caduca e passará a ser cobrada pela visita técnica, as peças substituídas e a mão-de-obra, de acordo com as tarifas vigentes, na posse dos técnicos autorizados. Caso o aparelho seja reparado em um centro de assistência técnica indicado pelo Revendedor/Importador, o risco do transporte será coberto pelo cliente, caso faça o envio diretamente, ou pelo centro de assistência técnica, caso este efetue o transporte.

Os técnicos autorizados, que operam na região, intervirão a pedido do cliente, nos limites de tempo às exigências operacionais. Esta é a única garantia válida e é expressamente proibido alterar os prazos ou substituí-los, seja verbalmente seja por escrito.

Os Fabricantes se reservam o direito de modificar os produtos (características ou componentes) sem prévio aviso.

**ATENÇÃO:** Este produto está sujeito à corrosão se submetido às seguintes condições:

- Umidade; Maresia; Calor excessivo; Frio excessivo; Chuva; Granizo; Oxidação; Ferrugem; Produtos abrasivos.

Esta garantia tem prazo de validade de nove meses “garantia contratual” partir da data do término da “garantia legal” que é de 90 dias, totalizando um ano a partir da data da venda ao primeiro consumidor (consumidor final), com a obrigatoriedade de constar na nota fiscal o número do CPF do mesmo.

DICAS

As receitas incluem algumas de nossas receitas favoritas, assim como algumas novas e criativas receitas que irá encantar a sua família e amigos. Graças a função para picar gelo, também poderá preparar deliciosas bebidas sem esforço.

#### Nozes picadas

Por ½ taça (60g) de nozes (sem casca) na jarra e feche a tampa. Processe, usando a função PULSE na velocidade baixa ou alta. Até obter a textura desejada. Pulsar menos vezes para conseguir pedaços mais grossos. Para alcançar resultados ótimos, não processe mais de ½ por vez.

#### Migalhas de pão ou bolachas trituradas

Cortar/triturar o pão ou as bolachas em pedaços de 1,5 cm ou menos. Para alcançar resultados ótimos, utilizar pão do dia anterior. Pôr os pedacinhos de pão/bolacha na jarra e feche a tampa. Triture, usando a função PULSE a velocidade baixa ou alta. Logo processe até obter a textura desejada. Para alcançar resultados ótimos, não processe por mais de 1 taça por vez.

#### Gelo Picado

Por 12 cubos de gelo na jarra. Fechar a tampa. Pressione o botão ICE CRUSH para obter resultados finos. Utilize a função de pulso com a velocidade alta para obter resultados mais grossos.

#### Papilas

Por ½ taça (100g) de vegetais/frutas cozidas e 3-4 colheres de líquido (Água, leite, suco de frutas ou caldo) na jarra do liquidificador. Misturar na velocidade baixa durante 15-20 segundos. Adicione mais líquido se for necessário e siga processando até obter a textura desejada. Nota: sempre pergunte ao seu médico qual comida é conveniente para seu bebê.

#### Queijo duro ralado

Remover a crosta dura do queijo e cortar em pedaços de 1,5 cm. Pôr o queijo na jarra. Processar, usando a função de pulso na velocidade baixa. Pulsar 10-12 vezes, assim processando continuamente para conseguir a consistência desejada. Não processar mais de 3 vezes de queijo por vez.

#### Creme batido

Para alcançar resultados ótimos, refrigere a jarra durante 15 minutos antes de usar. Por 1 taça (235ml) de creme líquido para bater a nata/creme para montar a jarra. Feche a tampa. Pulsar 20-30 vezes, a velocidade baixa. Até conseguir a textura desejada, (não misturar muito). Adicione 1 colherada de açúcar granulado e 1-2 colherada de extrato de vanilla ou outro perfume que goste. O creme será perfeito para servir com torta, sorvete, café ou chocolate.

#### Creme de vegetais

Coe a sopa, deixando vegetais e caldo separados. Pôr os alimentos na jarra, junto com 1 taça (120-235ml) de caldo. Misturar a uma velocidade baixa, depois a uma velocidade alta, até obter a consistência desejada.

Permita que os alimentos quentes esfriem um pouco antes de bate-los. Isto evitará que o vapor fique preso dentro da jarra, no qual poderia levantar a tampa durante o funcionamento. Quando misturar os alimentos quentes, coloque uma toalha sobre a tampa e mantenha ela durante o funcionamento.

Guarde o liquidificador na bancada/mesa. Você se surpreenderá com quanto usou ela.

Para preparar bebidas frias, substitua cubos de suco, iogurte, leite ou purê de frutas por cubos de gelo. Isto evitará que as bebidas saem muito aguadas.

Para limpar a jarra mais rápido, coloque 1 taça (235) de água morna e umas gotas de detergente. Feche a tampa e faça funcionar o liquidificador em velocidade baixa ou alta durante 15-30 segundos ou mais. Tire a água com detergente e repita com água limpa.

## RECEITAS

Batida de proteínas .....	11
Batida super antioxidante .....	11
Batida folha fresca .....	11
Batida de frutas do bosque .....	11
Batida tropical rica em vitamina C .....	12
Ponche de run congelado .....	12
Batida marrom .....	12
Creme de cenoura e gengibre .....	12
Creme de verduras .....	13
Gaspacho .....	13
Vinagrete de Champanhe .....	14
Molho César cremoso .....	14
Molho “deusa verde” .....	14
Salsa holandesa .....	15
Salsa de pimentão vermelho e alho assado .....	15
“Crêpes” (mistura) .....	16
Salsa de framboesa .....	16

### BATIDA DE PROTEÍNA

Esta batida proteica perfeita para satisfazer sua fome durante mais tempo.

Rende aproximadamente 4½ taças (1L)

1½ copos (355 ml) de leite vegetal (soja, amêndoa ou cânhamo).

½ copo (120 ml) de iogurte natural ou baunilha

1 banana, em pedaços

1 banana congelada, em pedaços

1½ copos (225 g) de frutas do bosque congeladas

2 colheres de proteína em pó

2 colheres de mel (opcional)

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente.

A informação nutricional por porção (265 ml):

Calorias 159 (19% de gordura) • Carboidratos 24g • proteínas 10g • Gordura 4g • Colesterol 4mg • Sódio 69g • Calcio 220mg • Fibra 3g

### BATIDA SUPER ANTIOXIDANTE

As frutas do bosque sempre estão cheias de antioxidantes! Tome esta batida para o café da manhã ou depois de um dia de excesso, para iniciar a sua nova rotina de alimentação saudável. Rende aproximadamente 6 taças (1,4L)

- 2 copos (475 ml) suco de Granada
- 1 Banana, em pedaços
- 4 Copos chávenas (300 g) de frutas do bosque congeladas
- 2 colheres de sopa em pó linhaça

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informações nutricionais por porção (235ml):

Calorias 118 (11% de gordura) • Carboidrato 28 g • Proteína 1 • Gordura 2 g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sódio 5 mg • Cálcio 14 mg • Fibra 4 g

### **BATIDA FOLHA FRESCA**

Esta batida folha fresca – Sim, Fresca! – Lhe dará o impulso de energia que necessita pela manhã ou no final da tarde.

Rende aproximadamente 4½ taças (1L).

1½ copos (355 ml) de leite vegetal (soja, amêndoa ou cânhamo) ou normal

½ copo (120 ml) de iogurte natural ou baunilha

1 pedaços de banana

1 banana congelada, em pedaços

1½ copos (225 g) de frutas do Bosque

2 colheres de sopa de proteína em pó

2 colheres de sopa de mel (opcional)

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informação nutricional por porção (200ml):

Calorias 82 (15% de gordura) • Carboidrato 18 g • Proteína 1g • Gordura 1g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sódio 128mg • Cálcio 102mg • Fibra 3g

### **BATIDA DE FRUTAS DO BOSQUE**

Esta combinação refrescante de frutas frescas e congeladas é perfeita em qualquer momento do dia.

Render 5 taças (1.2L)

1½ copo (355 ml) de suco de laranja

1½ copo (225 g) de pedaços de banana

1½ copo (300 g) de morangos

¾ de copo (100 g) de frutas do bosque congeladas

1½ copo (225 g) de morangos congelados

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informação nutricional por porção (235ml)

Calorias 120 (3% de gordura) • Carboidrato 30g • Proteína 1g • Gordura 1g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sódio 2mg • Cálcio 23mg • Fibra 4g

#### BATIDA TROPICAL RICA EM VITAMINA C

Esta saborosa batida lhe ajudará a combater o resfriado. E seu sabor tropical lhe transportará imediatamente para climas mais quentes.

Rende aproximadamente (1,2L)

- 1 copo (235 ml) de suco de laranja
- 2 copos (400 g) de morangos frescos
- 1 Laranja pequena a média, em pedaços
- 1 copo (150 g) cubos de mamão
- 1 copo (150 g) de cubos de manga
- 2 Copos (300 g) de morangos congelados

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informação nutricional por porção (235ml)

Calorias 106 (3% de gordura) • Carboidrato 26g • Proteína 1g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sódio 5mg • Cálcio 42mg • Fibra 4g

#### PONCHE DE RUM CONGELADO

Talvez seus amigos nunca vão sair se preparar este ponche durante sua próxima reunião.

Rende aproximadamente 6 taças (1,4L)

- ½ copo (120 ml) de suco de laranja
- 3 colheres de sopa de suco de limão / lima fresco (cerca de 2 limões)
- ¾ de copo (175 ml) rum
- 1 colher de sopa de xarope romã
- 3 xícaras (495 g) de abacaxi fresco
- 2 xícaras (475 ml) de sorvete de manga
- 6 cubos de gelo

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informação nutricional por porção (10ml)

Calorias 111 (0% de gordura) • Carboidrato 22g • Proteína 1g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0 mg • Sódio 107mg • Cálcio 1mg • Fibra 1g

#### BATIDA MORROM

Esta delícia de café e chocolate é perfeita para os fãs de doces.

Rende aproximadamente 4½ taças (1L)  
3 copos (710 ml) de café gelado  
2 ¼ xícaras (500 ml) de leite com baixo teor de gordura  
¼ de copo (60 ml) de xarope de chocolate

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar, usando a função SMOOTHIE.
3. Servir imediatamente

Informação nutricional por porção (120ml)

Calorias 203 (58% de gordura) • Carboidrato 17g • Proteína 5g • Gordura 13g • Gordura Saturada 8g • Colesterol 83mg • Sódio 65mg • Cálcio 145mg • Fibra 0g

#### DREME DE CENOURA COM GENGIBRE

O gengibre fresco é o segredo do sabor. Se encantarás como realça os sabores desta sopa suave.

Rende aproximadamente 5 taças

2 colheres de sopa (30 g) de manteiga sem sal ou azeite  
1 cebola pequena, finamente picado  
½ onça (15 g) de gengibre, descascadas e finamente picado  
1 dente de alho, picado finamente  
1 libra (455 g) de cenouras descascadas e cortadas em pedaços  
½ colher de chá de sal kosher  
¼ colher de chá de canela em pó  
Pimenta em pó 1/8 colher de chá  
1 pitada de noz-moscada ralada  
1 raminho de tomilho  
3 Xícaras (945mL) de caldo de galinha de sódio

1. Ponha o azeite de Oliva em fogo médio, em uma panela mediana, adicionar a cebola, o gengibre e o alho; mexer levemente.
2. Adicione as cebolas, o sal, a canela, a pimenta da Jamaica, as nozes trituradas e o tomilho. Mexa e deixe que esquente.
3. Adicione o caldo de frango. Suba o fogo. Quando a sopa vim a ferver, reduza o fogo. Tampe e deixe que cozinhe por 50-60 segundos, até que as cenouras estejam macias.
4. Quando os vegetais estiverem macios, coe a sopa, deixando os vegetais e o caldo separado. Pôr a metade dos vegetais e a metade do caldo na jarra do liquidificador. Misturar na velocidade baixa durante 10 segundos, logo terminar de misturar em

velocidade alta. Repetir com o resto dos ingredientes. Provar e ajustar o tempero ao seu gosto.

Informação nutricional por porção (10ml)

Calorias 111 (0% de gordura) • Carboidrato 2g • Proteína 0g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0mg • Sódio 107mg • Cálcio 1mg • Fibra 1g

CREME DE VERDURAS

Esta substanciosa sopa é uma delícia! Aderir com uma dose de creme e salsa.

Rende aproximadamente 5 taças (1,2L)

1 colher de sopa de óleo de oliva

2 colheres de sopa (30 g) de manteiga sem sal

2 pequenas cebolas, picadas

3 dentes de alho, esmagado

1 pequena alho-porro, cortado (parte branca única)

1 grupo couve ("couve"), hastes e picada

1 grupo italiano salsa, caules removidos e desbastados

½ colher de chá de sal kosher

¼ colher de chá de pimenta preta moída

4 chávenas (945mL) de caldo de vegetais de baixo sódio

½ copo (120 ml) de creme de leite líquido ("creme de leite"), à temperatura ambiente

1. Ponha o azeite e a manteiga para esquentar em fogo médio, em uma panela mediana. Quando a manteiga estiver derretida, adicione a cebola e alho. Refogue levemente, sem deixá-los marrom.
2. Adicione a couve, a salsa, sal e pimenta. Refogue bem. Tampe e abaixe o fogo. Cozinhe em fogo baixo durante 30 minutos. Adicione o creme e continue cozinhando em fogo baixo durante 20-30 minutos adicionais, sem tampa.
3. Pôr os ingredientes na jarra do liquidificador. Misturar em velocidade baixa durante 10 segundos, logo em velocidade alta durante 45 segundos. Provas e ajustar o tempero ao seu gosto.

Informação nutricional por porção (235ml)

Calorias 216 (67% de gordura) • Carboidrato 14g • Proteína 5g • Gordura 17g • Gordura Saturada 9g • Colesterol 45mg • Sódio 694mg • Cálcio 129mg • Fibra 2g

GASPACHO

Esta sopa que não requer cozimento é perfeita para seu próximo assado. É ideal para um dia quente de verão.

Rende aproximadamente 7 taças (1,6L)

3 copos (710 ml) de suco de tomate ou vegetal para coquetel

1-2 dentes de alho

1 grande talo de aipo, picado

1 pepino médio a grande, desenrolada, cortada longitudinalmente em metade e cortado em fatias espessas

1 pimentão vermelho ou amarelo, em cubos

1 jalapeno, sem sementes, picado

6 cebolinhas ("cebolinha"), picado

4 tomates médios, sem sementes, em pedaços

3 colheres de sopa de vinagre Sherry

½ colher de chá de sal kosher

¼ colher de chá de pimenta preta moída

1. Colocar 1 taça (235ml) de suco, o alho, o aipo, o pepino, o pimentão, a jalapeno e as cebolinhas na jarra do liquidificador. Misturar na velocidade baixa durante 15-20 segundos. Até que os vegetais estiverem picados de médio a fino. Coloque numa tigela para servir.
2. Coloque o suco novamente e os tomates na jarra. Pulsar 4-5 vezes, usando a velocidade alta, para picar (o misturar completamente até que o gaspacho tenha uma consistência suave). Adicione na tigela, com o resto dos vegetais. Temperar com vinagre de sherry, sal e pimenta. Provar e ajustar o tempero ao seu gosto.
3. Refrigerar antes de servir.

Informação nutricional por porção (235ml)

Calorias 47 (6% de gordura) • Carboidrato 9g • Proteína 2g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0mg • Sódio 399mg • Cálcio 23mg • Fibra 2g

#### VINAGRETE DE CHAMPANHE

Este molho multiuso e versátil é perfeito para molhos em saladas, para carnes ou servir com vegetais assados.

Rende aproximadamente 1 taça (235ml)

2 ½ colheres de sopa de vinagre de champanhe

1 colher de chá de mostarda Dijon

¼ colher de chá de sal kosher

¼ colher de chá de pimenta preta moída

1 pequena cebolinha, pela metade

¾ de copo (175 ml) de azeite extra virgem

1. Colocar todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar na velocidade baixa durante aproximadamente 20 segundos, até conseguir uma mistura homogênea.
3. Provar e ajustar o tempero ao seu gosto. Usar imediatamente ou conservar no refrigerador durante 1 semana, em um recipiente térmico. Deixe atingir a temperatura ambiente e mexa antes de servir.

Informação nutricional por porção (1 colherada)

Calorias 91 (99% de gordura) • Carboidrato 0g • Proteína 0g • Gordura 11g • Gordura Saturada 2g • Colesterol 0mg • Sódio 45mg • Cálcio 0mg • Fibra 0g

## MOLHO CÉZAR CREMOSO

Combinar com alface romano, cubinhos de pão torrados e queijo parmesão recém ralado para criar a salada César por excelência.

Rende aproximadamente  $\frac{3}{4}$  taças (175ml)

1 onça (30 g) de queijo parmesão, cubos

1 dente de alho grande

1 grande gema de ovo \*

2 colheres de chá de mostarda Dijon

1 colher de sopa de vinagre branco (por ex. De vinho branco ou champanhe)

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de sopa de suco de limão

1 colher de chá de molho Worcestershire

1 anchova filete (1-2 colheres de chá ou pasta de anchova)

$\frac{1}{2}$  colher de chá de sal kosher

$\frac{1}{4}$  colher de chá de pimenta preta moída

$\frac{1}{3}$  copo (80 ml) de óleo vegetal

$\frac{1}{3}$  copo (80 ml) de azeite extra virgem

1. Coloque o queijo e o alho na jarra do liquidificador, misturar em velocidade alta durante 5 segundos para picar.
2. Raspar a jarra e adicionar a gema, a mostarda, os diferentes tipos de vinagre, o suco de limão, da salsa Worcestershire, o filé de anchova, o sal e a pimenta. Misturar em velocidade baixa durante 10 segundos.
3. Combine os azeites em uma taça medidora. Ligar o liquidificador na velocidade baixa e adicionar lentamente os azeites pela abertura da tampa.
4. Continue misturando para impulsionar, durante um total de 45 segundos.
5. Ajuste o tempero ao seu gosto. Usar imediatamente o conversor no refrigerador durante aproximadamente 3 dia, em um recipiente térmico. Deixe atingir a temperatura ambiente e mecha antes de servir.

Informação nutricional por porção (1 colherada)

Calorias 109 (94% de gordura) • Carboidrato 1g • Proteína 1g • Gordura 12g • Gordura Saturada 2g • Colesterol 25mg • Sódio 146mg • Cálcio 27mg • Fibra 0g

## MOLHO “DEUSA VERDE”

Este molho clássico repleto com Ervas frescas tendo um sabor refrescante. É perfeito para acompanhar frango ou vegetais assados, ou uma salada.

Rende aproximadamente  $1\frac{1}{4}$  taça (295ml)

1 filé de anchova

2 colheres de chá de vinagre branco

1/3 copo (30 g) de folhas frescas de salsa italianas  
2 colheres de sopa de estragão fresco  
2 colheres de sopa de cebolinha ("cebolinha") picadas  
1 copo (235 ml) iogurte grego  
¼ de copo (60 ml) maionese  
½ colher de chá de sal kosher  
¼ colher de chá de pimenta preta moída  
1 dente de alho pequeno

1. Coloque todos os ingredientes na jarra, na ordem indicada.
2. Misturar na velocidade baixa durante 30 segundos, até conseguir uma mistura suave.
3. Provas e ajustar o tempero ao seu gosto.

Informação nutricional por porção (2 colheresadas)

Calorias 55 (73% de gordura) • Carboidrato 1g • Proteína 2g • Gordura 4g •  
Gordura Saturada 1g • Colesterol 4mg • Sódio 162mg • Cálcio 36mg • Fibra 0g

#### SALSA HOLANDESA

Advertência: Preparar esta requintada salsa clássica no liquidificador Cuisinart® é muito fácil!

Rende ¾ taça (175ml)

½ copo (115 g) de manteiga sem sal  
4 gemas de ovos grandes  
¼ colher de chá de sal kosher  
1 pitada de mostarda em pó  
1 pitada de pimenta do reino moída na hora  
1 ½ colher de sopa de suco de limão

1. Pôr a manteiga em uma panela e derreta a fogo baixo.
2. Pôr o resto dos ingredientes na jarra do liquidificador. Misturar na velocidade baixa durante aproximadamente 30 segundos.
3. Sem desligar o liquidificador, retire a tampa e adicione lentamente a manteiga derretida pela abertura da tampa. Nota: Ter cuidado de não adicionar as partículas sólidas brancas de leite que está no fundo da panela. Depois de ter adicionado a manteiga, verifique a consistência da salsa. Mexer com uma espátula larga para misturar as gemas que pode estar acumulada nas lâminas. Se a consistência parecer muito espessa, adicione água quente, um pouco por vez, e misturar até atingir a consistência desejada.
4. Provar e ajustar o tempero ao seu gosto. Servir imediatamente. Ou manter aquecido em banho-maria até que estava pronto para servir.

Informação nutricional por porção (1 colherada)

Calorias 85 (94% de gordura) • Carboidrato 0g • Proteína 1g • Gordura 9g •  
Gordura Saturada 5g • Colesterol 81mg • Sódio 47mg • Cálcio 8mg • Fibra 0g

## Molho de pimenta vermelha e alho torrado

Servir está salsa com Frango, carne de porco, peixe ou massas.

Rende 1 ½ taça (355ml)

3 pimentões vermelhos

2 dentes de alho, com casca

1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto

¼ de copo (60 mL) de caldo de galinha de sódio (usar mais para conseguir uma salsa mais líquida)

½ colher de chá de sal kosher

1. Pré-aquecer o forno a 220°C. Forre uma assadeira com papel manteiga. Colocar os Pimentões e os alhos sobre a assadeira.
2. Coloque no forno e asse durante 20 minutos. Retire os alhos e coloque em um recipiente a prova de calor. Devolva a bandeja no forno e deixe assando os pimentões durante 30 minutos adicionais, devolvendo várias vezes ao forno até que esteja assado.
3. Quando os pimentões estiverem assados, ponha em um recipiente com o alho e cubra com uma película de plástico. Deixe repousar por 30 minutos para desapegar a pele. Depois esfrie, e descasque o alho e os pimentões.
4. Coloque o vinagre, os pimentões, o alho, e o sal na jarra do liquidificador. misturar no velocidade baixa durante aproximadamente 10 segundos. Sem desligar a tampa da liquidificador adicione o caldo de frango quente. Processe por 20 segundos, até obter uma mistura suave. Para obter uma salsa mais líquida, adicione mais caldo.
5. Servir com carne, frango, peixe ou vegetais assados

Informação nutricional por porção (120ml)

Calorias 41 (8% de gordura) • Carboidrato 8g • Proteína 2g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0mg • Sódio 413mg • Cálcio 12mg • Fibra 3g

## “CRÊPES” (MISTURA)

Os “crepes” são um prato muito versátil. São tão ricas com enchimentos doces (açúcar, marmelada de fruta, chocolate, frutas, batida de creme, etc.) como enchimentos salgados (Ovos e presunto, vegetais com salsa holandesa, etc).

Rende aproximadamente 12 “crepes” de 10cm

3 ovos grandes, à temperatura ambiente

¼ de copo (55 g) de manteiga sem sal, derretida e arrefecida

¾ de copo (95 g) de farinha de trigo

½ colher de chá de sal kosher

Açúcar granulado 1 colher de sopa

1 copo (235 ml) de leite com baixo teor de gordura à temperatura ambiente

1 colher de chá de extrato de baunilha natural

1 colher de chá de manteiga sem sal, temperatura ambiente

1. Ponha os ovos, a manteiga derretida, a farinha, o sal e o açúcar na jarra do liquidificador. Misturar a velocidade baixa. Sem desligar a liquidificadora, abra a tampa e adicione o leite e baunilha. Continua misturando durante 15-20 segundos, até obter uma mistura suave. Deixe repousar a mistura durante ½ hora ou mais, no refrigerador. Volte a misturar brevemente a mistura antes de usar.
2. Derreta uma colher de chá de manteiga em fogo médio, na panela de anteriormente. Quando estiver quente adicione ¼ taça (60ml) da mistura e mexa rapidamente até cobrir a parte inferior da panela. Quando a borda estiver ligeiramente dourada, devolva o “crepe” com uma espátula resistente a fogo e cozinhe um lado por minuto. Repetir o processo com a mistura restante.
3. Sirva com o seu recheio doce ou salgado favorito.

Informação nutricional por porção por “crepe”

Calorias 92 (52% de gordura) • Carboidrato 8g • Proteína 3g • Gordura 5g • Gordura Saturada 3g • Colesterol 59mg • Sódio 129mg • Cálcio 36mg • Fibra 0g

Salsa de framboesa

Esta salsa doce é ideal para acompanhar uma variedade de sobremesas, de sorvete para bolo de queijo ou chocolate.

Rende aproximadamente 1¼ taça (295ml)

12 onças (350 g) de framboesas, descongeladas

¼ de copo (50 g), açúcar granulado

1 pitada de sal kosher

1 pitada de raspas de laranja

1. Coloque todos os ingredientes na jarra na ordem indicada.
2. Misturar em velocidade alta durante aproximadamente 15 segundos, até conseguir uma mistura suave.
3. Coar através de peneira de malha fina e tirar as sementes.
4. Provar e ajustar o tempero ao seu gosto. Conservar em um refrigerador durante 7-10 dias.

Informação nutricional por porção (2 colheradas)

Calorias 55 (1% de gordura) • Carboidrato 14g • Proteína 0g • Gordura 0g • Gordura Saturada 0g • Colesterol 0mg • Sódio 29mg • Cálcio 10mg • Fibra 1g

Advertência: Os ovos crus e parcialmente cozidos podem estar contaminados com bactérias nocivas, tais como a salmonela. Para reduzir o risco de infecção, lhe aconselhamos que utilize ovos frescos, limpos e devidamente refrigerados de qualidade A ou AA, com a casca intacta, e que evite o contato entre as gemas ou a

casca e clara. Para preparar maionese baixa em colesterol, substituir a gema pelo ovo substituto.