



FEED YOUR **PASSION**™

 **blendtec**®

95-RN-312 A01 RECIPE BOOK, BLENDTEC 101, GENERIC, US ENG, CA FRE, MX SPA, JUNE 2017

BLENDTEC FAVORITES



 blendtec®

RECIPE BOOK & STARTER GUIDE
LIVRE DE RECETTES ET GUIDE DE DÉMARRAGE
RECETARIO Y GUÍA DE INICIO



SMELL SOMETHING BURNING? DON'T WORRY—WE THOROUGHLY TEST EACH OF OUR MOTORS. A SLIGHT BURNING SMELL IS NORMAL AND IS JUST YOUR NEW MOTOR BREAKING IN.

Let us help. Give us a call and save yourself a trip to the store.

If you have questions or are experiencing issues with your product, please call 1-800-BLENDTEC. Our customer support team would love to help.

www.blendtec.com/international-dealers



Please visit Blendtec.com/products/registration to register your product and activate your warranty.

We only use your information to provide you with the best possible customer service. We will never share your information with anyone. Ever.

NOTICE TO AUSTRALIA CUSTOMERS: Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

FEED YOUR PASSION

WITH THE WORLD'S MOST ADVANCED BLENDER™

Health and fitness. Weight loss. Athletic performance. Culinary mastery.
Whatever your goal, Blendtec® blenders make it easier to achieve.



EASY-CLEAN JAR

Flat sides and single-piece blade make cleaning a breeze



DURABLE SAFETY BLADE

Unique blunted design is extra strong, safer to handle, and pulverizes ingredients better than sharp, thin blades



SIMPLE TOUCH INTERFACE

Easy-clean surface offers one-touch controls for blending simplicity



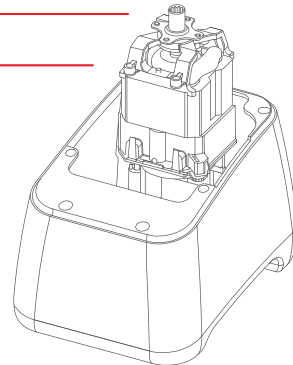
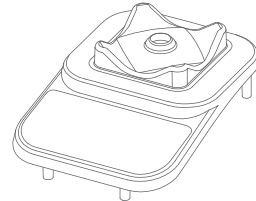
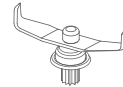
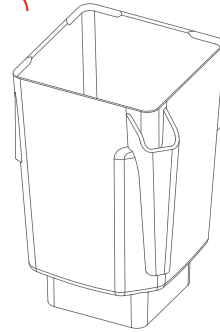
UNBREAKABLE DRIVE SOCKET

All-metal drive train and high quality parts provide lasting durability



ULTRA HIGH-SPEED MOTOR

The industry's most powerful motor delivers the fastest, smoothest blends



IMPORTANT SAFEGUARDS

Read all instructions carefully before using your Blendtec® blender. Following these instructions will help prevent injuries and damage to the machine and will ensure that you have the best possible experience with your new blender.

AVOID CONTACT WITH MOVING PARTS

- ALWAYS keep fingers, hands, hair and clothing away from all moving parts.
- ALWAYS keep all utensils away from the drive socket and blender jar blades during operation as utensils may damage blades or the blender jar.
- NEVER put hands into the blender jar or add substances by hand when the blender jar is on the motor base.
- NEVER touch the blade with your fingers whether it is on or off the motor base.
- NEVER place jar into drive socket if blender motor is operating.
- DO NOT rock or remove the blender jar during operation.

These precautions will prevent personal injury and/or damage to the blender.

NEVER OPERATE THE BLENDER IF IT APPEARS DAMAGED

If the blender malfunctions, call your service agent first. If it is dropped or damaged in any way, return the blender to a Blendtec service agent immediately for examination, repair, electrical or mechanical adjustment, or possible replacement.

NEVER OPERATE BLENDER IN LIQUID

To protect against the risk of electrical shock do not put the motor base in water or other liquid. Do not use the blender outdoors where it is subject to precipitation. This will void the warranty.

NEVER PUT NON-FOOD ITEMS INTO JAR

Utensils, rocks, and glass are dangerous if placed in jar. Damage caused by such foreign objects will void the warranty. Keep hands and utensils out of jar while blending to reduce the risk of severe injury to persons or damage to the blender. Utensils may only be used when the blender is not running.

NEVER OPERATE THE BLENDER WITHOUT THE LID IN PLACE

NEVER OPERATE THE BLENDER USING ATTACHMENTS NOT SOLD BY BLENDTEC

Use of any unauthorized attachments may cause fire, electric shock, and/or injury and will void the warranty.

BLENDER JAR MUST BE PROPERLY IN PLACE WHILE APPLIANCE IS OPERATING

WARNING, DO NOT BLEND HOT LIQUIDS OR OTHER HOT INGREDIENTS

Starting blend cycles with boiling or very hot liquids may result in burns or cause the lid to blow off.

USE CAUTION WHEN BLENDING ON THE HOT/SOUP CYCLE

When blending on the Hot Soup cycle, friction of the blade will heat the contents. The vented lid will allow pressure relief. Be careful not to come in contact with any steam coming from the clear center lid.

POWER CORD PRECAUTIONS

- NEVER operate with a damaged cord or plug. If the supply cord is damaged it must be replaced by the manufacturer or authorized service agent to avoid a hazard.
- DO NOT permit the cord to hang over the edge of the work surface.
- NEVER use an extension cord with the unit.
- Unplug the blender motor when not in use, before changing blender locations, or cleaning.

NEVER ATTEMPT TO REPAIR THE POWER UNIT

Never remove the blender motor cover. The blender motor does not contain self-adjustable or serviceable parts. A qualified service agent must make all service adjustments. Removing the cover or attempting to service the blender will void the warranty.

POWER OFF MACHINE WHEN NOT IN USE

The power switch on all Classic blenders and the Pro750 is located on the back of the blender motor cover. The off button for all Designer Series and Professional 800 blenders is found in the top right corner of the touchpad.

AVOID TOUCHING THE BLENDER DRIVE SOCKET OR JAR SHAFT AFTER USE!

The blender drive socket and jar shaft may become very hot after blend cycles.

SAFETY

This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

THIS BLENDER IS INTENDED FOR HOME USE ONLY! ANY USE OF THIS BLENDER FOR COMMERCIAL PURPOSES VOIDS ALL WARRANTIES

NEVER OPERATE THE BLENDER WITH MORE THAN THE MARKED CAPACITY OF THE JAR

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

BLENDER BASICS

Cleaning and Care

Before using your jar for the first time (and each time after blending), follow these easy cleaning tips:

1. Add a cup (240 ml) of water and drop of dish soap to the jar.
2. Place the jar on the blender; press Clean cycle. If you don't have a Clean cycle, Pulse for 10 seconds.
3. Remove and rinse.

To clean the motor base, simply wipe it off with a damp cloth or sponge.

Loading Your Jar

For perfect blends, always load your ingredients to the jar in this order:

1. Liquids (ex: water, juices, milk)
2. Soft solids (ex: peanut butter, bananas and other soft fruits, powders)
3. Hard, dense, or frozen items (ex: carrots, frozen strawberries, ice)

Loading your jar properly helps reduce cavitation, which occurs when a cavity or pocket of air forms around the blade so food cannot be pulled into it.

Versatility and Using Your Blender

Your Blendtec is more than a blender—it serves a number of other applications in the kitchen, including:

• Blending

This basic function can be used to make smoothies, blend batters, mixed drinks, whip cream and emulsify salad dressings.

For basic blending, select desired speed and run until preferred consistency is reached.

• Wet Grinding

Your blender acts as a wet grinder when grinding foods that contain moisture, such as soaked grains and raw meat.

Use your pulse to grind to desired consistency.

Be sure to clean your blender thoroughly after grinding raw meat to avoid cross-contamination.

• Dry Grinding

Crack or grind legumes or whole grains for use in hot cereals, baked goods, and breads.

To grind grains, pulse to the desired degree of fineness or use the manual speed controls, blending longer for finer grains.

Dry grinding is also used to make bread crumbs or crush graham crackers. pulse until desired consistency is reached.

• Juicing Whole Foods

Whole food juice delivers all the health benefits of both the juice and the fiber found in the fruit or vegetable.

To create whole juices, blend on hi for 50 seconds.

• Wet Chopping

This is a convenient and easy way of chopping by using water to circulate the ingredients in the jar. After straining, use the leftover liquid for smoothies, sauces, and soups.

For wet chopping, Pulse 8–12 times or until desired consistency is reached.

• Dry Chopping

Your Blendtec blender can chop nuts, hard cheeses, coconut, and other hard ingredients easily, quickly, and with less mess to clean up.

When dry chopping, use the pulse feature or blend at a medium-high speed. For best results, chop ingredients in smaller batches.

• Making Frozen Treats

Your Blendtec can make ice cream, sorbet, frozen yogurt, and more.

For frozen recipes, blend on lo for 15 seconds, then blend on hi for 50 seconds.

• Kneading

You can use the same jar used to grind grains to transform your flour and wet ingredients into bread dough. The blade incorporates the wet and dry ingredients, then kneads the dough until a ball forms that is ready to rise and bake.

When kneading dough, use your pulse setting.

VERSATILITY AT THE TOUCH OF A BUTTON



RECIPES



BERRY RED SMOOTHIE

Sip for sip, berries offer a higher concentration of antioxidants than most other foods.

SERVINGS: 2 • SERVING SIZE: 14 FL OZ (420 ML)

1 cup / 240 g	frozen strawberries
1 cup / 240 g	frozen raspberries
1 ¼ cups / 300 ml	apple juice
1	banana

Directions

Add ingredients to jar in order listed. Secure lid and select “Smoothie.”

NOTE: If your blender does not have a “Smoothie” cycle, blend on Medium Low (speed 3 or 4) for 50-60 seconds.

Nutrition Facts

Calories 230	Cholesterol 0 mg	Fiber 12 g
Fat 1.5 g	Sodium 10 mg	Sugar 33 g
Saturated Fat 0 g	Carbohydrates 56 g	Protein 3 g



JOLLY GREEN SMOOTHIE

This green smoothie is jam-packed with fruits and vegetables. It is a good source of vitamin C, Vitamin A and Vitamin K.

Servings: 5 • Serving Size: 9 fl oz (270 ml)

2 cups / 480 ml	almond milk
2 tbsp / 30 ml	honey
1	banana
1	orange, peeled and halved
1/2 cup / 120 ml	fresh raspberries
5	fresh strawberries
3 cups / 720 g	spinach
2 cups / 480 g	ice

Directions

Add all ingredients to jar in order listed and secure lid. Select "Smoothie."

NOTE: If your blender does not have a "Smoothie" cycle, blend on Medium Low (speed 3 or 4) for 50-60 seconds.

Nutrition Facts

Calories 89	Cholesterol 0 mg	Fiber 3 g
Fat 1.5 g	Sodium 86 mg	Sugar 13.5 g
Saturated Fat 0 g	Carbohydrates 19 g	Protein 1.5 g

CHERRY BERRY FROZEN YOGURT

Power-packed with antioxidants, fiber, vitamin C, and potassium, berries are delicious and healthy.

Servings: 10 • Serving Size: ½ cup (120 ml)

2 cups / 480 ml	low fat plain yogurt
2 cups / 480 g	frozen cherries
2 cups / 480 g	frozen blueberries
¼ cup / 60 ml	agave or other sweetener

Directions

Add ingredients to jar in order listed and secure lid. Blend on “lo” for 15 seconds, then blend on “hi” for 50 seconds.

NOTE: If your machine does not have an “Frozen Treats” cycle, blend at low speed (1 or 2) for 15 seconds, then blend at medium high (speed 7) for 50 seconds.

Nutrition Facts

Calories 84	Cholesterol 3 mg	Fiber 1.5 g
Fat <1 g	Sodium 25 mg	Sugar 1.5 g
Saturated Fat 0.5 g	Carbohydrates 18 g	Protein 2 g





LEMON FROZEN YOGURT

Serve this refreshing and guilt-free frozen treat with your favorite summer berries.

Servings: 8 • Serving Size: 1/2 cup (120 ml)

1/3 cup / 80 ml	fresh lemon juice
1 1/2 cup / 360 ml	vanilla whole-fat yogurt
2 tbsp / 30 ml	agave nectar
1/2	banana
4 cups / 960 g	ice

Directions

Add ingredients to jar in order listed and secure lid. Blend on “lo” for 15 seconds, then blend on “hi” for 50 seconds. Serve with your favorite berries or frozen yogurt toppings.

NOTE: If your machine does not have an “Frozen Treats” cycle, blend at low (speed 1 or 2) for 15 seconds, then blend at medium high (speed 7) for 50 seconds.

Nutrition Facts

Calories 72	Cholesterol 6 mg	Fiber 1 g
Fat 1.5 g	Sodium 25 mg	Sugar 11 g
Saturated Fat 1 g	Carbohydrates 13.5 g	Protein 1.5 g

BROCCOLI CHEDDAR SOUP

Do you love cheesy broccoli soup, but not all the calories that go with it? Try this lighter version, and garnish with chopped walnuts for a protein boost.

Servings: 4 • Serving Size: 1 cup (240 ml)

4 cups / 960 g	broccoli florets, steamed and divided
1 cup / 240 ml	vegetable broth
1 cup / 240 ml	water
1/2 tsp / 1.5 g	kosher or sea salt
1/8 tsp / 0.25 g	ground black pepper
1/8 tsp / 0.5 g	ground nutmeg
3 oz / 85 g	cheddar cheese, roughly chopped

Directions

Add 3 1/2 cups (840 g) broccoli florets and remaining ingredients to jar. Secure lid and select “hot.” Add remaining 1/2 cup (120 g) broccoli florets to jar. Secure lid and press “pulse” 3–5 times or until broccoli florets are desired size.

NOTE: If your machine does not have a “Hot Soup” cycle, blend at High Speed (9) for 90-180 seconds, blending longer for hotter soup.

Nutrition Facts

Calories 120	Cholesterol 22 mg	Fiber 2 g
Fat 7 g	Sodium 534 mg	Sugar 2.5 g
Saturated Fat 5.5 g	Carbohydrates 5 g	Protein 6.5 g



TORTILLA SOUP

This soup is great for a quick, flavorful supper.

Servings 4 • Serving Size: 1 cup (240 ml)

2	Roma tomatoes, quartered
1/2	large carrot
1	sliced red pepper, approx. 1/3 cup / 80 g
1/4	avocado
2 tbsp / 30 g	onion
1 oz / 28 g	pepper jack cheese
2	sprigs fresh cilantro
1 tsp / 2 g	no-salt herb seasoning
3/4 tsp / 1.5 g	kosher salt
3/4 tsp / 1.5 g	garlic powder
2 cups / 480 ml	warm water
1/2 cup / 120 g	tortilla chips

Directions

Add all ingredients but tortilla chips to jar in order listed. Secure lid and select “hot.” Add tortilla chips, secure lid, and press “pulse” 2–3 times.

NOTE: If your machine does not have a “Hot Soup” cycle, blend at High Speed (9) for 90-180 seconds, blending longer for hotter soup.

Nutrition Facts

Calories 60	Cholesterol 5 mg	Fiber 2 g
Fat 3.5 g	Sodium 350 mg	Sugar 3 g
Saturated Fat 1.5 g	Carbohydrates 5 g	Protein 2 g



TOTAL JUICE

For a healthy juice that also tastes great, try this recipe packed full of fruit.

Servings: 2 • Serving Size: 16 fl oz (480 ml)

2 cups / 480 g	grapes
1/4	orange
3	strawberries
1 slice	pineapple, rind removed
1 slice	cantaloupe, rind removed
1/2	kiwi
1/4	apple, cored
1/2 cup / 120 g	ice cubes

Directions

Add ingredients to jar in order listed. Secure lid and select “Whole Juice.” Serve and enjoy.

NOTE: If your machine does not have a “Whole Juice” cycle, blend at a medium high (speed 5–6) for 50–60 seconds.

Nutrition Facts

Calories 195	Cholesterol 0 mg	Fiber 5 g
Fat 0 g	Sodium 12 mg	Sugar 41 g
Saturated Fat 0 g	Carbohydrates 50 g	Protein 2.5 g



PINEAPPLE ORANGE JUICE

This refreshing whole juice combines flavors of pineapple, orange and carrot for a homogenized blend of juice and fiber.

Servings: 4 • Serving Size: 8 fl oz (240 ml)

2 cups / 480 g	fresh pineapple chunks
2	oranges, peeled and halved
1	med carrot, trimmed and peeled
1 cup / 240 g	ice cubes

Directions

Add ingredients to Jar and secure lid. Select “Whole Juice” and serve.

NOTE: If your machine does not have a “Whole Juice” cycle, blend at a medium high (speed 5–6) for 50–60 seconds.

Nutrition Facts

Calories 76	Cholesterol 0 mg	Fiber 3 g
Fat <1 g	Sodium 11 mg	Sugar 14 g
Saturated Fat 0 g	Carbohydrates 19 g	Protein 1 g

ROASTED TOMATILLO & CILANTRO SALSA

This thick dip goes great with shrimp tacos. It can also be used as a chip dip.

Servings: 13 • Serving Size: ¼ cup (60 ml)

1 ½ lbs / 0.68 kg	tomatillos, husked and rinsed
3	cloves garlic
1	medium onion, cut in eighths
4	jalapeño peppers, cored and seeded*
1 tbsp / 15 ml	olive oil
2 tsp / 10 g	kosher salt
1 cup / 240 g	fresh cilantro leaves

Directions

Preheat oven to 375° F (190° C) and toss first 6 ingredients in 9" x 13" (3.5 L) glass baking dish. Roast until tomatillos and onions are soft, approximately 45 minutes. Allow contents of pan to cool. Transfer roasted ingredients to jar, add cilantro, and secure lid. Press "pulse" 8–10 times or until desired consistency is reached. Chill or serve at room temperature.

*To kick up the heat of this mild salsa, reserve some of the seeds and veins from the jalapeños and add before blending.

NOTE: To have roasted garlic on hand, cut off the top of a garlic bulb, drizzle with oil, and wrap with foil. Bake in oven at the same time salsa ingredients are roasting.

Nutrition Facts

Calories 30	Cholesterol 0 mg	Fiber 1 g
Fat 1.5 g	Sodium 300 mg	Sugar 3 g
Saturated Fat 0 g	Carbohydrates 5 g	Protein <1 g



DIJON MAPLE VINAIGRETTE

This sweet and tangy sauce will accent any bed of greens. Try this as a marinade for chicken or pork to sweeten your protein. The vinegar will tenderize the meat, while the Dijon maple delicately tingles the taste buds.

Servings: 18 • Serving Size: 2 tbsp (30 ml)

1/2 cup / 120 ml	Greek yogurt, plain or vanilla
2/3 cup / 160 ml	maple syrup
1/2 cup / 120 ml	balsamic vinegar
2 tbsp / 30 ml	Dijon mustard
1	clove garlic
1/2 tsp / 1 g	black pepper
1/2 cup / 120 ml	olive oil

Directions

Add ingredients to jar in order listed. Secure lid and select “Salsa.”

NOTE: If your machine does not have a “Dips/Salsa” cycle, blend on Medium Low (Speed 4) for 30 seconds.

Nutrition Facts

Calories 93	Cholesterol 0 mg	Fiber 0 g
Fat 6 g	Sodium 40 mg	Sugar 8 g
Saturated Fat 1 g	Carbohydrates 10 g	Protein 0.5 g

ENDLESS POSSIBILITIES

Your Blendtec® is the most powerful and versatile tool in your kitchen. Get the most out of it by visiting blendtec.com for more deliciously healthy recipes.

FRANÇAIS



 blendtec®



SENTEZ-VOUS QUELQUE CHOSE QUI BRÛLE? NE VOUS IN-
QUIÉTEZ PAS; NOUS TESTONS MINUTIEUSEMENT CHACUN
DE NOS MOTEURS. UNE LÉGÈRE ODEUR DE BRÛLÉ EST
ATTENDU ET VOTRE MOTEUR N'EST QUE
L'ÉCHAUFFEMENT.

**Laissez-nous vous aider. Appelez-nous et vous
épargner un voyage dans le magasin.**

*Si vous avez des questions ou rencontrez quelque problème que
ce soit avec votre produit, contactez notre service client au
1-800-BLENDTEC. Nos équipes se feront un plaisir de vous aider!*

www.blendtec.com/international-dealers



Please visit Blendtec.com/products/registration to register your product and activate your warranty.

Vos renseignements personnels ne sont recueillis que dans le seul but de vous fournir le meilleur service client possible. Nous ne divulguons aucune information vous concernant à qui que ce soit.
Il n'en est pas question!

ALIMENTEZ VOTRE PASSION™

AVEC LE MÉLANGEUR LE PLUS **AVANCÉ** AU MONDE

Santé et condition physique perte de poids. Performance athlétique. Maîtrise culinaire Peu importe vos objectifs, les mélangeurs Blendtec® les rendent plus faciles à atteindre



RÉCIPIENT FACILE À NETTOYER

Des côtés plats et une lame en une pièce facilitent le nettoyage.



LAME SÉCURITAIRE DURABLE

La conception émoussée unique est extra forte, sa manipulation plus sécuritaire et elle pulvérise les ingrédients mieux que des lames minces et aiguisées



INTERFACE TACTILE SIMPLE

La surface facile à nettoyer offre des contrôles tactiles activés par une simple touche pour une simplicité d'utilisation



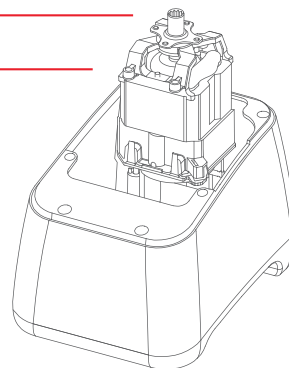
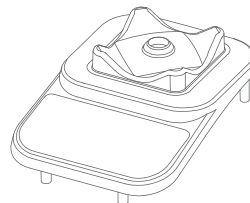
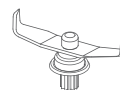
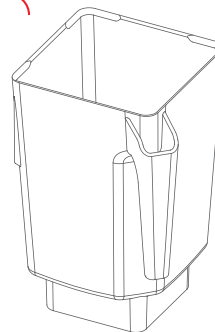
DOUILLE D'ENTRAÎNEMENT INCASSABLE

Une douille d'entraînement complètement en métal et des pièces de haute qualité offrent une durabilité à long terme



MOTEUR À VITESSE ULTRA HAUTE

Le moteur le plus puissant de l'industrie offre les mélanges les plus rapides et les plus uniformes



DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

Veillez lire les instructions avec soins avant d'utiliser votre mélangeur Blendtec®. Suivre ces instructions aidera à prévenir les blessures et dommages à l'appareil et assurera que vous ayez la meilleure expérience possible avec votre nouveau mélangeur.

ÉVITER LE CONTACT AVEC LES PIÈCES EN MOUVEMENT

- TOUJOURS garder les doigts, mains, cheveux et vêtements éloignés des pièces en mouvement.
- TOUJOURS garder les ustensiles éloignés de la douille d'entraînement et des lames du récipient du mélangeur car les ustensiles peuvent endommager les lames ou le récipient du mélangeur
- NE JAMAIS placer les mains dans le récipient du mélangeur ou ajouter des ingrédients à la main lorsque le récipient est sur le socle du moteur
- NE JAMAIS toucher la lame avec vos doigts qu'elle soit ou non sur le socle du moteur.
- NE JAMAIS placer le récipient du mélangeur sur la base du moteur lorsque celui est en marche.
- NE PAS balancer ou enlever le récipient du mélangeur lorsque celui-ci est en marche.

Ces précautions préviendront les blessures et/ou les dommages au mélangeur.

NE JAMAIS UTILISER LE MÉLANGEUR SI CELUI-CI SEMBLE ENDOMMAGÉ

Si le mélangeur ne fonctionne pas correctement, veuillez d'abord contacter votre représentant. Si le mélangeur chute ou est endommagé de quelque façon que ce soit, retourner le mélangeur à un représentant de Blendtec immédiatement pour examen, une réparation, un ajustement électrique ou mécanique ou un remplacement possible.

NE JAMAIS UTILISER LE MÉLANGEUR DANS DES LIQUIDES

Pour protéger contre les risques de choc électrique, ne pas mettre la base du socle du moteur dans l'eau ou d'autres liquides. Ne pas utiliser le mélangeur à l'extérieur lorsqu'il y a des chances de précipitations.

NE JAMAIS PLACER DES ITEMS QUI NE SONT PAS DES ALIMENTS DANS LE RÉCIENT

Des ustensiles, roches et du verre peuvent être dangereux lorsque placés dans le récipient du mélangeur. Les dommages causés par des objets étrangers annuleront la garantie. Garder les mains et les ustensiles hors du récipient du mélangeur lors de l'utilisation pour réduire le risque de blessures sérieuses et/ou de dommages au mélangeur. Des ustensiles peuvent être utilisés seulement lorsque le mélangeur n'est pas en marche.

NE JAMAIS UTILISER LE MÉLANGEUR SI LE COUVERCLE N'EST PAS EN PLACE

NE JAMAIS UTILISER LE MÉLANGEUR AVEC DES ACCESSOIRES QUI NE SONT PAS VENDUS PAR BLENDTEC

L'utilisation d'accessoires non autorisés peuvent causer un incendie, un choc électrique et/ou des blessures et annuleront la garantie.

AVERTISSEMENT, NE PAS MÉLANGER DES LIQUIDES OU AUTRES INGRÉDIENTS CHAUDS FAIRE PREUVE DE PRUDENCE LORS DE L'UTILISATION DU CYCLE « SOUP » (SOUPE)

Utiliser le mélangeur avec des liquides bouillants ou très chauds peut résulter en des brûlures ou causer l'explosion du couvercle.

UTILISER DES PRÉCAUTIONS LORS DU MÉLANGE DE SOUPES CHAUDES

Lors de l'utilisation du cycle Soupe chaude, la friction de la lame chauffera le contenu. Le couvercle ventilé permettra à la pression de s'échapper. Attention de ne pas entrer en contact avec la vapeur venant du centre clair du couvercle

NE JAMAIS TENTER DE RÉPARER LE BLOC-MOTEUR

- NE JAMAIS utiliser avec un cordon ou une fiche endommagés. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou un représentant autorisé pour éviter les dangers.
- NE PAS permettre au cordon de pendre par-dessus le bord de la surface de travail.
- NE JAMAIS utiliser de rallonge électrique avec cet appareil.
- Débrancher le moteur du mélangeur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de déplacer le mélangeur ou lors du nettoyage.

NE JAMAIS ESSAYER DE RÉPARER LE BLOC D'ALIMENTATION

Ne jamais enlever le couvercle du moteur du mélangeur. Le moteur du mélangeur ne contient pas de pièces ajustables ou qui peuvent être réparées par l'utilisateur. Un représentant au service qualifié doit faire tous les ajustements. Enlever le couvercle ou tenter de réparer le mélangeur annulera la garantie

METTRE L'INTERRUPTEUR À LA POSITIONS ARRÊT LORSQUE LE MÉLANGEUR N'EST PAS UTILISÉ

L'interrupteur (marche/arrêt) se trouve à l'arrière du couvercle du moteur du mélangeur.

ÉVITER DE TOUCHER LA DOUILLE D'ENTRAÎNEMENT DU MÉLANGEUR OU LA BASE DU RÉCIPIENT APRÈS L'UTILISATION!

La douille d'entraînement et la base du récipient du mélangeur peuvent devenir très chauds après l'utilisation.

SÉCURITÉ

Cet appareil n'est pas prévu pour l'utilisation par des personnes (incluant des enfants) avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience ou de connaissance à moins d'être supervisés ou d'avoir reçu des instructions sur l'utilisation de cet appareil par une personne responsable pour leur sécurité. Les enfants devraient être supervisés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

CE MÉLANGEUR EST PRÉVU POUR UN USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT! TOUTE UTILISATION DE CE MÉLANGEUR À DES FINS COMMERCIALES ANNULE LA GARANTIE

NE JAMAIS UTILISER LE MÉLANGEUR AVEC PLUS QUE LA CAPACITÉ INDIQUÉE DU RÉCIPIENT

CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCES FUTURES.

INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LE MÉLANGEUR

Entretien et nettoyage

Avant d'utiliser le récipient pour la première fois (et après chaque utilisation), suivre ces conseils de nettoyage facile:

1. Ajouter une tasse (240 ml) d'eau et une goutte de détergent à vaisselle dans le récipient du mélangeur.
2. Placer le récipient sur le mélangeur et presser le cycle Nettoyer. Si vous n'avez pas un cycle Nettoyer, utiliser Pulse pendant 10 secondes.
3. Enlever et rincer

Pour nettoyer le socle du moteur, l'essuyer simplement avec un linge humide ou une éponge.

Remplir votre récipient

Pour de parfaits mélanges, toujours mettre vos ingrédients dans le récipient dans cet ordre:

1. Liquides (eau, jus, lait)
2. Ingrédients solides mous (beurre d'arachide, bananes et autres fruits mous, poudres)
3. Ingrédients durs, denses ou congelés (carottes, fraises congelées, glace)

Remplir votre récipient correctement aide à réduire la cavitation, qui survient quand une cavité ou une poche d'air se forme autour de la lame et que les aliments ne peuvent pas y être attirés.

Utiliser votre mélangeur

Votre Blendtec® est plus qu'un mélangeur—il peut être utilisé pour d'autres activités dans la cuisine, incluant:

• Mélanger

Cette fonction de base peut être utilisée pour préparer des smoothies, mélanger des mélanger à pâte, fouetter de la crème, émulsifier des vinaigrettes et mélanger des boissons.

Pour le mélange de base, sélectionner la vitesse d sirée et faire fonctionner jusqu'à consistance désirée.

• Broyage humide

Votre mélangeur fonctionne comme un broyeur humide durant le broyage d'aliments contenant de l'humidité tels que des grains qui ont trempé ou de la viande crue.

Utilisez la fonction Pulse pour broyer jusqu'à la consistance désirée.

Assurez-vous de nettoyer avec soin votre mélangeur après avoir broyé de la viande crue pour éviter la contamination croisée.

• Broyage à sec

Craquez ou broyez des légumineuses ou des grains entiers pour l'utilisation dans des céréales chaudes, des pains et pâtisseries.

Pour broyer des grains, utilisez la fonction Pulse jusqu'au degré de finesse désiré ou utilisez les contrôles de vitesse manuels, broyant plus longtemps pour des grains plus fins.

Le broyage à sec est aussi utilisé pour créer de la chapelure de pain ou de biscuits graham. Utiliser la fonction Pulse jusqu' à la consistance désirée.

• Jus complet (avec aliments entiers)

Les jus complets offrent les avantages pour la santé des jus et des fibres trouvés dans les fruits et légumes.

Pour créer des jus complets, mélanger à haute vitesse pendant 50 secondes.

• Hachage humide

C'est une façon pratique et facile de hacher en utilisant de l'eau pour faire circuler les ingrédients dans le récipient. Après avoir passé les aliments hachés à la passoire, utilisez le liquide pour des smoothies, sauces et soupes.

Pour le hachage humide, utilisez Pulse 8-12 fois ou jusqu'à la consistance désirée.

• Hachage à sec

Votre mélangeur Blendtec peut hacher des noix, des fromages durs, de la noix de coco et autres ingrédients durs facilement, rapidement et avec moins de dégâts à nettoyer.

Lors du hachage à sec, utilisez la fonction Pulse ou mélangez à vitesse moyenne. Pour de meilleurs résultats, hachez les ingrédients en plusieurs fois, utilisant des portions plus petites.

• Préparation de desserts glacés

Votre Blendtec peut préparer de la crème glacée, des sorbets, des yogourts glacé et plus.

Pour les recettes glacées, mélangez à basse vitesse pendant 15 secondes et ensuite à haute vitesse pendant 50 secondes.

• Pétrissage

Vous pouvez utiliser le même récipient utilisé pour mouder des grains pour transformer votre farine et des ingrédients humides en de la pâte à pain. La lame incorpore les ingrédients humides et secs, et pétrit ensuite la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une balle qui est prête à lever et à cuire.

Lors du pétrissage de la pâte, utilisez la fonction Pulse.

VERSATILIDAD AL TOQUE DE UN BOTÓN



RECETTES



FRAPPÉ

SMOOTHIE AUX PETITS FRUITS ROUGES

Gorgée pour gorgée, les petits fruits offrent une concentration plus élevée d'antioxydants que la plupart des autres aliments.

Portions : 2 • Taille de la portion : 14 oz liq (420 ml)

1 tasse / 240 g	fraises congelées
1 tasse / 240 g	framboises congelées
1 ¼ tasses / 300 ml	jus de pomme
1	banane

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué.
Mettre le couvercle solidement et sélectionner "smoothies"

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Smoothie », mélangez à Vitesse 3 ou 4 (moyenne-lente) pendant 50 à 60 secondes.

Valeur nutritive

Calories 230	Cholestérol 0 mg	Fibres 12 g
Lipides 1,5 g	Sodium 10 mg	Sucres 33 g
Gras saturé 0 g	Glucides 56 g	Protéines 3 g



SMOOTHIE VERT JOVIAL

Ce smoothie vert est rempli à ras bord de fruits et légumes. C'est une bonne source de vitamine C, vitamine A et vitamine K.

Portions : 5 • Taille de la portion : 9 oz liq (270 ml)

2 tasses / 480 ml	lait d'amande
2 c. à soupe / 30 ml	miel
1	banane
1	orange, épluchée et coupée en deux
1/2 tasse / 120 g	framboises fraîches
5	fraises fraîches
3 tasses / 720 g	épinard
2 tasses / 480 g	glace

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué et mettre solidement le couvercle. Sélectionner «smoothie».

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Smoothie », mélangez à Vitesse 3 ou 4 (moyenne-lente) pendant 50 à 60 secondes.

Valeur nutritive

Calories 89	Cholestérol 0 mg	Fibres 3 g
Lipides 1,5 g	Sodium 86 mg	Sucres 13,5 g
Gras saturé 0 g	Glucides 19 g	Protéines 1,5 g

YOGOURT GLACÉ AUX CERISES ET PETITS FRUITS

Rempli à ras bord d'antioxydants, de fibres, de vitamine C et de potassium, les petits fruits sont délicieux et excellents pour la santé.

Portions : 10 • Taille de la portion : ½ tasse (120 ml)

2 tasses / 480 g	yogourt nature, faible en gras
2 tasses / 480 g	cerises congelées
2 tasses / 480 g	bleuets congelés
¼ tasse / 60 ml	sirop d'agave ou autres édulcorant

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué et mettre solidement le couvercle. Mélanger à basse vitesse pendant 50 secondes et ensuite à haute vitesse pendant 50 secondes.

REMARQUE : Si cette fonction n'est pas disponible sur votre mélangeur, mélangez à Vitesse 1 ou 2 (lente) pendant 15 secondes, puis à Vitesse 7 (moyenne-élevée) pendant 50 secondes.

Valeur nutritive

Calories 84	Cholestérol 3 mg	Fibres 1,5 g
Lipides <1 g	Sodium 25 mg	Sucres 15 g
Gras saturé 0,5 g	Glucides 18 g	Protéines 2 g



YOGOURT GLACÉ AU CITRON

Servir ce dessert glacé rafraîchissant et sans culpabilité avec vos petits fruits d'été préférés.

Portions : 8 • Taille de la portion : 1/2 tasse (120 ml)

1/3 tasse / 80 ml	jus de citron frais
1 1/2 tasses / 360 ml	yogourt à la vanille régulier
2 c. à soupe / 30 ml	sirop d'agave
1/2	banane
4 tasses / 960 g	glace

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué et mettre solidement le couvercle. Mélanger à basse vitesse pendant 50 secondes et ensuite à haute vitesse pendant 50 secondes. Servir avec vos petits fruits ou garnitures préférés pour yogourt glacé.

REMARQUE : Si cette fonction n'est pas disponible sur votre mélangeur, mélangez à Vitesse 1 ou 2 (lente) pendant 15 secondes, puis à Vitesse 7 (moyenne-élevée) pendant 50 secondes.

Valeur nutritive

Calories 72	Cholestérol 6 mg	Fibres 1 g
Lipides 1,5 g	Sodium 25 mg	Sucres 11 g
Gras saturé 1 g	Glucides 13,5 g	Protéines 1,5 g

SOUPE AU BROCOLI ET CHEDDAR

Adorez-vous une soupe fromagée au brocoli, mais pas les calories qui l'accompagnent? Essayer cette version plus légère et garnissez-la avec des noix pour plus de protéines.

Portions : 4 • Taille de la portion : 1 tasse (240 ml)

4 tasses / 960 g	fleurons de brocoli, cuits à la vapeur et divisés
1 tasse / 240 ml	bouillon de légumes
1 tasse / 240 ml	eau
1/2 c. à thé / 1.5 g	sel kasher ou de mer
1/8 c. à thé / 0.25 g	poivre noir moulu
1/8 c. à thé / 0.5 g	noix de muscade, moulue
3 oz / 85 g	fromage cheddar, haché grossièrement

Instructions

Ajouter 3 1/2 tasses (840 g) de fleurons de brocoli et le reste des ingrédients au récipient. Mettre le couvercle solidement et sélectionner « chaud ». Ajouter la 1/2 tasse (120 g) restant de fleurons de brocoli au récipient. Mettre le couvercle solidement et presser « Pulse » 3-5 fois ou jusqu'à ce le que brocoli ait la taille désirée.

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Hot Soup », mélangez à Vitesse 9 (rapide) pendant 90 à 180 secondes. Plus vous mélangerez, plus elle sera chaude.

Valeur nutritive

Calories 120	Cholestérol 22 mg	Fibres 2 g
Lipides 7 g	Sodium 534 mg	Sucres 2,5 g
Gras saturé 5,5 g	Glucides 5 g	Protéines 6,5 g



SOUPE À LA TORTILLA

Cette soupe est excellente pour un souper rapide et délicieux.

Portions 4 • Taille de la portion : 1 tasse (240 ml)

2	tomates Roma, coupées en quartiers
1/2	large carotte
1	poivron rouge, tranché, approx. 1/3 tasse / 80 g
1/4	avocat
2 c. à soupe / 30 g	oignon
1 oz / 28 g	fromage pepper jack
2	brins de coriandre fraîche
1 c. à thé / 2 g	assaisonnement aux herbes, sans sel
3/4 c. à thé / 1,5 g	sel kasher
3/4 c. à thé / 1,5 g	poudre d'ail
2 tasses / 480 ml	eau tiède
1/2 tasse / 120 g	croustilles tortilla

Instructions

Ajouter tous les ingrédients, sauf les croustilles tortilla au récipient dans l'ordre indiqué. Mettre le couvercle solidement et sélectionner « chaud ». Ajouter les croustilles tortilla, mettre le couvercle solidement et presser « Pulse » 2-3 fois.

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Hot Soup », mélangez à Vitesse 9 (rapide) pendant 90 à 180 secondes. Plus vous mélangez, plus elle sera chaude.

Valeur nutritive

Calories 60	Cholestérol 5 mg	Fibres 2 g
Lipides 3,5 g	Sodium 350 mg	Sucres 3 g
Gras saturé 1,5 g	Glucides 5 g	Protéines 2 g



JUS TOTAL

Pour un jus santé qui goûte bon, essayez cette recette pleine de fruits.

Portions : 2 • Taille de la portion : 16 oz liq (480 ml)

2 tasses / 480 g	raisin
1/4	orange
3	fraises
1 tranche	ananas, écorce enlevée
1 tranche	cantaloup, écorce enlevée
1/2	kiwi
1/4	pomme, trognon enlevé
1/2 tasse / 120 g	cubes de glace

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué.
Mettre le couvercle solidement et sélectionner « Jus complet ».
Bon appétit!

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Whole Juice », mélangez à Vitesse 5 ou 6 (moyenne-élevée) pendant 50 à 60 secondes.

Valeur nutritive

Calories 195	Cholestérol 0 mg	Fibres 5 g
Lipides 0 g	Sodium 12 mg	Sucres 41 g
Gras saturé 0 g	Glucides 50 g	Protéines 2,5 g



JUS D'ANANAS ET ORANGE

Ce jus complet rafraîchissant combine les saveurs de l'ananas, l'orange et la carotte pour un mélange homogénéisé de jus et de fibres.

Portions : 4 • Taille de la portion : 8 oz liq (240 ml)

2 tasses / 480 g	morceaux ananas frais
2	oranges, pelées et coupées en deux
1	carotte moyenne, coupée et pelée
1 tasse / 240 g	cubes de glace

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient et mettre solidement le couvercle. Sélectionner « Jus complet » et servir.

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Whole Juice », mélangez à Vitesse 5 ou 6 (moyenne-élevée) pendant 50 à 60 secondes.

Valeur nutritive

Calories 76	Cholestérol 0 mg	Fibre 3 g
Lipides <1 g	Sodium 11 mg	Sucres 14 g
Gras saturé 0 g	Glucides 19 g	Protéines 1 g

SALSA À LA TOMATILLE RÔTIES ET À LA CORIANDRE

Cette trempette épaisse est excellente avec des tacos aux crevettes Elle peut aussi être utilisée comme une trempette pour croustilles

Portions : 13 • Taille de la portion : ¼ tasse (60 ml)

1 ½ lb / 0.68 kg	tomatilles, feuilles enlevées, rincées
3	gousses d'ail
1	oignon moyen, coupé en 8 morceaux
4	piments jalapeño, graines et membranes blanches enlevées*
1 c. à soupe / 15 ml	huile d'olive
2 c. à thé / 10 g	sel kasher
1 tasse / 240 ml	coriandre fraîche

Instructions

Préchauffer le four 375° F (190° C) et mettre les 6 premiers ingrédients dans une casserole en verre de 9x13» (3.5 L) allant au four. Faire rôtir les tomatilles et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 45 minutes. Laisser refroidir. Transférer les ingrédients rôtis dans le récipient du mélangeur, ajouter la coriandre fraîche et mettre le couvercle solidement. Presser « Pulse » 8–10 fois ou jusqu'à consistance désirée. Refroidir ou servir à la température de la pièce.

*Pour augmenter le goût épicé de cette salsa douce, réserver quelques-unes des graines et des membranes des piments jalapeños et ajouter avant de mélanger.

NOTE: Pour avoir de l'ail rôti à portée de main, couper le dessus d'une tête d'ail, arroser d'un filet d'huile et envelopper dans du papier d'aluminium. Cuire dans le four en même temps que les ingrédients pour la salsa.

Valeur nutritive

Calories 30	Cholestérol 0 mg	Fibres alimentaires 1 g
Matières grasses 1,5 g	Sodium 300 mg	Sucres 3 g
Graisses saturées 0 g	Glucides 5 g	Protéines <1 g



VINAIGRETTE ÉRABLE ET DIJON

Cette sauce sucrée et acidulée rehaussera n'importe quel légume vert. Essayez-la comme marinade pour le poulet ou le porc pour donner une touche sucrée à vos protéines. Le vinaigre attendrira la viande, pendant que les saveurs de Dijon et d'érable chatouillera délicatement les papilles gustatives.

Portions : 18 • Taille de la portion : 2 c. à soupe (30 ml)

1/2 tasse / 120 ml	yogourt grec, nature or vanille
2/3 tasse / 160 ml	sirop d'érable
1/2 tasse / 120 ml	vinaigre balsamique
2 c. à soupe / 30 ml	moutarde de Dijon
1	gousse d'ail
1/2 c. à thé / 1 g	poivre noir moulu
1/2 tasse / 120 ml	huile d'olive

Instructions

Ajouter les ingrédients dans le récipient dans l'ordre indiqué. Mettre le couvercle solidement et sélectionner « salsa ».

REMARQUE : Si votre mélangeur ne dispose pas d'un cycle « Salsa », mélangez à Vitesse 4 (moyenne-lente) pendant 30 secondes.

Valeur nutritive

Calories 93	Cholestérol 0 mg	Fibres 0 g
Lipides 6 g	Sodium 40 mg	Sucres 8 g
Gras saturé 1 g	Glucides 10 g	Protéines 0,5 g

POSSIBILITÉS SANS FIN

Votre Blendtec® est l'outil le plus puissant et versatile dans votre cuisine. Visitez blendtec.com pour apprendre comment en tirer le meilleur partie et pour d'autres recettes santé délicieuses.

ESPAÑOL



 blendtec®



**¿SIENTE UN OLOR A QUEMADO? NO SE PREOCUPE;
NOSOTROS PROBAMOS A FONDO CADA UNO DE
NUESTROS MOTORES. UN LEVE OLOR A QUEMADO
ES NORMAL, LO CUAL INDICA QUE SU MOTOR SE
ESTÁ ASENTANDO.**

Permítanos ayudarle. Llámenos y ahórrese un viaje a la tienda.

Si tiene preguntas o si está experimentando algún problema con su producto,
por favor llame al 1-800-BLENDTEC. A nuestro equipo de atención al
cliente le gustaría ayudar.

www.blendtec.com/international-dealers



Por favor, visite Blendtec.com/products/registration para registrar su producto y activar su garantía.

Solo usamos la información proveída para ayudarnos a ofrecerle el mejor servicio posible. Nunca compartiremos su información con nadie.

ALIMENTE SU PASIÓN™

CON LA LICUADORA MÁS **AVANZADA** DEL MUNDO

Salud y bienestar. Pérdida de peso. Rendimiento atlético. Maestría culinaria.
Sea cual sea su objetivo, Blendtec® le ayudará a alcanzarlo más fácilmente.



JARRA DE FÁCIL LIMPIEZA

Sus lados planos y su cuchilla de una sola pieza facilitan su limpieza



CUCHILLA DE SEGURIDAD DURADERA

Su diseño romo único es increíblemente sólido, muy seguro de manejar y pulveriza ingredientes mejor que otras cuchillas afiladas y finas



INTERFAZ TÁCTIL SENCILLA

Su superficie de fácil limpieza brinda controles de un solo toque para un licuado sencillo



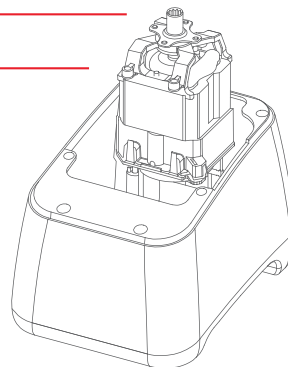
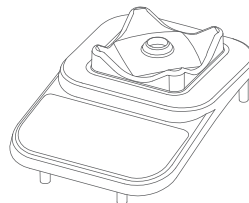
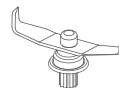
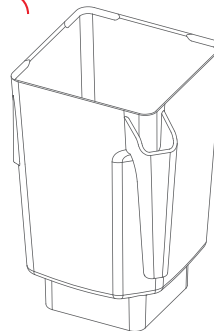
ACOPLAMIENTO IRROMPIBLE

El grupo propulsor de metal y las piezas de alta calidad ofrecen durabilidad prolongada



MOTOR DE ULTRA ALTA VELOCIDAD

El motor más potente de la industria proporciona el licuado más rápido y uniforme



PRECAUCIONES IMPORTANTES

Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar su nueva licuadora Blendtec®. Seguir estas instrucciones le ayudará a evitar lesiones personales y daños al aparato, además de garantizar que tenga la mejor experiencia posible con su nueva licuadora.

EVITE EL CONTACTO CON LAS PIEZAS MÓVILES

- Mantenga SIEMPRE los dedos, manos, cabello y prendas de vestir alejados de las piezas móviles.
- Mantenga SIEMPRE los utensilios alejados del acoplamiento y las cuchillas durante su funcionamiento, ya que los utensilios pueden dañar las cuchillas o la jarra de la licuadora.
- NUNCA coloque las manos dentro de la jarra o añada sustancias a mano cuando la jarra de la licuadora esté en la base del motor.
- NUNCA toque las cuchillas con los dedos, independientemente de que estén o no colocadas en la base del motor.
- NUNCA coloque la jarra en el acoplamiento si el motor está en funcionamiento.
- NO sacuda o retire la jarra mientras esté en funcionamiento. Estas precauciones evitarán lesiones personales y/o daños a la licuadora.

Estas precauciones evitarán lesiones personales o daños a la licuadora.

NUNCA UTILICE LA LICUADORA SI PARECE ESTAR DAÑADA

Si hay fallas en el funcionamiento de la licuadora, llame primero a su agente de servicio. Si la licuadora se ha caído o dañado de alguna manera, devuélvala a un agente de servicio de Blendtec inmediatamente para su revisión, reparación, ajuste eléctrico o mecánico, o su eventual reemplazo.

NUNCA UTILICE LA LICUADORA SUMERGIDA EN LÍQUIDO

Para protegerse contra el riesgo de descarga eléctrica, no coloque la base del motor en agua ni ningún otro líquido. No use la licuadora al aire libre donde podría llover.

NUNCA COLOQUE PRODUCTOS NO ALIMENTICIOS EN LA JARRA

Es peligroso colocar utensilios, rocas y vidrio en la jarra. Los daños causados por dichos objetos extraños invalidarán la garantía. Mantenga las manos y los utensilios fuera de la jarra mientras está licuando para reducir el riesgo de lesiones graves a las personas o daños a la licuadora. Los utensilios se pueden utilizar únicamente cuando la licuadora no está funcionando.

NUNCA UTILICE LA LICUADORA SIN COLOCAR LA TAPA

NUNCA UTILICE LA LICUADORA CON ACCESORIOS NO SUMINISTRADOS POR BLENDTEC

El uso de cualquier accesorio no autorizado puede causar incendios, choques eléctricos o lesiones, e invalidará la garantía.

LA JARRA DEBE ESTAR COLOCADA CORRECTAMENTE MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO

ADVERTENCIA: NO LICUE LÍQUIDOS CALIENTES U OTROS INGREDIENTES CALIENTES

Iniciar el ciclo de licuado con líquido hirviendo o demasiado caliente puede causar quemaduras o provocar que la tapa salga volando.

TENGA CUIDADO AL LICUAR EN EL CICLO DE SOPA CALIENTE

Al licuar usando el ciclo Hot Soup, la fricción de la cuchilla calentará el contenido. La tapa ventilada permitirá aliviar la presión. Tenga cuidado de no entrar en contacto con ningún vapor que salga de la tapa central transparente.

PRECAUCIONES CON EL CABLE DE ALIMENTACIÓN

- NUNCA utilice un cable o enchufe dañado. Si el cable de alimentación está dañado, este debe ser reemplazado por el fabricante o su agente de servicio autorizado para evitar riesgos.
- NO permita que el cable cuelgue del borde de la superficie de trabajo.
- NUNCA use un cable de extensión con la unidad.
- Desenchufe la licuadora cuando no esté en uso, antes de cambiarla de lugar y durante su limpieza.

NUNCA INTENTE REPARAR LA UNIDAD DE POTENCIA

Nunca quite la cubierta del motor de la licuadora. El motor de la licuadora no contiene partes que puedan ser ajustadas automáticamente o reparadas por el usuario. Un agente de servicio cualificado debe hacer todos los ajustes de servicio. Quitar la cubierta o intentar realizar ajustes de servicio a la licuadora invalidará la garantía.

APAGUE EL INTERRUPTOR CUANDO EL APARATO NO ESTÉ EN USO

El interruptor (interruptor ON/OFF) se encuentra en la parte posterior de la cubierta del motor de la licuadora.

“¡EVITE TOCAR EL ACOPLAMIENTO DE LA LICUADORA O EL EJE DE LA JARRA DESPUÉS DE SU USO!”

El acoplamiento y el eje de la jarra de la licuadora pueden alcanzar altas temperaturas después de los ciclos de licuado.

SEGURIDAD

Este aparato no está diseñado para ser usado por personas (incluyendo a niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones relativas al uso del aparato por una persona responsable de su seguridad. Es necesario vigilar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

¡ESTA LICUADORA ESTÁ DESTINADA ÚNICAMENTE A USO DOMÉSTICO! CUALQUIER USO DE ESTA LICUADORA PARA FINES COMERCIALES INVALIDARÁ TODAS LAS GARANTÍAS

NUNCA UTILICE LA LICUADORA CUANDO ESTÉ LLENA MÁS ALLÁ DEL NIVEL INDICADO EN LA JARRA

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA SU FUTURA CONSULTA.

ASPECTOS BÁSICOS DE LA LICUADORA

Limpieza y cuidado

Antes de usar por primera vez su jarra (y después de cada licuado), siga estos sencillos consejos de limpieza:

1. Añada una taza de agua y una gota de jabón líquido para platos a la jarra.
2. Coloque la jarra en la licuadora, presione el ciclo Clean. Si no dispone de ciclo Clean, presione Pulse durante 10 segundos.
3. Retire y enjuague.

Para limpiar la base del motor, simplemente límpiela con un paño o esponja húmedo.

Llenado de la jarra

Para licuados perfectos, siempre llene la jarra con ingredientes en este orden:

1. Líquidos (agua, jugos, leche)
2. Sólidos blandos (mantequilla de cacahuete, bananas y demás frutas blandas, ingredientes en polvo)
3. Elementos duros, densos o congelados (zanahorias, fresas congeladas, hielo)

Llenar la jarra de manera correcta ayuda a reducir la cavitación, que ocurre cuando se forma una cavidad o bolsa de aire alrededor de las cuchillas evitando que los alimentos las alcancen.

Uso de la licuadora

Su licuadora Blendtec® es más que una licuadora, sirve para otros usos en la cocina, entre ellos:

- **Licuadao**

Esta función básica se puede usar para hacer smoothies, masas, crema batida, emulsionar aliños para ensalada y cócteles.

Para un licuado básico, seleccione la velocidad deseada y úsela hasta alcanzar la consistencia deseada.

- **Molido en húmedo**

La licuadora actúa como un molinillo en húmedo al moler alimentos que contienen humedad, como granos remojados y carne cruda.

Use Pulse (pulso) para moler hasta alcanzar la consistencia deseada.

Asegúrese de limpiar la licuadora a fondo tras moler carne cruda para evitar la contaminación cruzada.

- **Molido en seco**

Parta o mueva legumbres o granos enteros para su uso en cereales calientes, productos horneados y panes.

Para moler granos, presione Pulse hasta el grado deseado de finura o use los controles de velocidad manuales, licue durante más tiempo para obtener granos más finos.

El molido en seco también se usa para hacer pan molido o triturar galletas graham (integrales). Presione Pulse hasta alcanzar la consistencia deseada.

- **Exprimido de alimentos integrales**

El jugo de los alimentos integrales proporciona todos los beneficios para la salud tanto del jugo como de la fibra de la fruta o la verdura.

Para hacer jugos integrales, licue a alta velocidad durante 50 segundos.

- **Picado en húmedo**

Es una manera fácil y conveniente de picar usando agua para que circulen los ingredientes por la jarra. Tras escurrirlos, puede usar el líquido sobrante para smoothies, salsas y sopas.

Para picar en húmedo, presione Pulse 8-12 veces o hasta alcanzar la consistencia deseada.

- **Picado en seco**

Su licuadora Blendtec puede picar frutos secos, quesos duros, coco y otros ingredientes fácil, rápidamente y ensuciando menos.

Al picar en seco, presione Pulse o licue a velocidad media. Para obtener mejores resultados, pique los ingredientes en tandas más pequeñas.

- **Elaboración de helados**

Su Blendtec puede elaborar helados, sorbetes, yogures helados y mucho más.

Para recetas heladas, licue a baja velocidad durante 15 segundos y luego licue a alta velocidad durante 50 segundos.

- **Amasado**

Puede usar la misma jarra que usó para moler granos para transformar la harina y los ingredientes húmedos en masa de pan. Las cuchillas incorporan los ingredientes húmedos y secos, luego amasan la masa hasta que se forma una bola que subirá y horneará.

Para amasar masa, use la función Pulse.

VERSATILITÉ À LA SIMPLE PRESSION D'UN BOUTON



RECETAS



SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

Sorbo a sorbo, los frutos rojos proporcionan una mayor concentración de antioxidantes si se compara con la mayoría de alimentos.

Porciones : 2 • Tamaño de la porción : 14 oz liq (420 ml)

1 taza / 240 g	de fresas congeladas
1 taza / 240 g	de frambuesas congeladas
1 ¼ taza / 300 ml	de jugo de manzana
1	banana

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra en el orden especificado. Cierre la tapa y presione Smoothie.

NOTA : Si su licuadora no tiene el ciclo Smoothie, licue a velocidad medio-baja (velocidad 3 o 4) por 50-60 segundos.

Información nutricional

Calorías 230	0 mg de colesterol	12 g de fibra
1.5 g de grasa	10 mg de sodio	33 g de azúcar
0 g de grasa saturada	56 g de hidratos de carbono	3 g de proteínas



SMOOTHIE VERDE VIVO

Este smoothie verde está lleno de frutas y verduras. Es una buena fuente de vitamina C, vitamina A y vitamina K.

Porciones: 5 • Tamaño de la porción: 9 fl. oz. (270 ml)

2 tazas / 480 ml	de leche de almendra
2 cda. / 30 ml	de miel
1	banana
1	naranja pelada y cortada por la mitad
½ taza / 120 g	de frambuesas frescas
5	fresas frescas
3 tazas / 720 g	de espinacas
2 tazas / 480 g	de hielo

Instrucciones

Añada todos los ingredientes a la jarra en el orden especificado y cierre la tapa. Seleccione Smoothie.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Smoothie, licue a velocidad medio-baja (velocidad 3 o 4) por 50-60 segundos.

Información nutricional

Calorías 89	0 mg de colesterol	3 g de fibra
1.5 g de grasa	86 mg de sodio	13.5 g de azúcar
0 g de grasa saturada	19 g de hidratos de carbono	1.5 g de proteínas

YOGUR HELADO DE CEREZA Y FRUTOS ROJOS

Bien cargados de antioxidantes, fibra, vitamina C y potasio, los frutos rojos son deliciosos y saludables.

Porciones: 10 • Tamaño de la porción: 1/2 taza (120 ml)

2 tazas / 480 g	de yogur natural descremado
2 tazas / 480 g	de cerezas congeladas
2 tazas / 480 g	de arándanos congelados
1/4 taza / 60 ml	de agave u otro edulcorante

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra en el orden especificado y cierre la tapa. Licue a baja velocidad durante 15 segundos y luego licue a alta velocidad durante 50 segundos.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Ice Cream (helado), licue a velocidad baja (velocidad 1 o 2) por 15 segundos y después a velocidad medio-alta (velocidad 7) por 50 segundos

Información nutricional

Calorías 84	3 mg de colesterol	1.5 g de fibra
<1 g de grasa	25 mg de sodio	15 g de azúcar
0.5 g de grasa saturada	18 g de hidratos de carbono	2 g de proteínas



YOGUR HELADO DE LIMÓN

Sirva este helado refrescante sin remordimientos con sus frutos rojos favoritos.

Porciones: 8 • Tamaño de la porción: 1/2 taza (120 ml)

1/3 taza / 80 ml	de jugo de limón fresco
1 1/2 taza / 360 ml	de yogur entero de vainilla
2 cda. / 30 ml	de yogur entero de vainilla
1/2	banana
4 tazas / 960 g	de hielo

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra en el orden especificado y cierre la tapa. Licue a baja velocidad durante 15 segundos y luego licue a alta velocidad durante 50 segundos. Sírvalo con sus frutos rojos o aderezos para yogur helado favoritos.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Ice Cream (helado), licue a velocidad baja (velocidad 1 o 2) por 15 segundos y después a velocidad medio-alta (velocidad 7) por 50 segundos

Información nutricional

Calorías 72	6 mg de colesterol	1 g de fibra
1.5 g de grasa	25 mg de sodio	11 g de azúcar
1 g de grasa saturada	13.5 g de hidratos de carbono	1.5 g de proteínas

SOPA DE BRÓCOLI Y CHEDDAR

¿Le gusta la sopa de brócoli con queso, pero no todas las calorías que tiene? Pruebe esta versión más ligera y acompañela de nueces picadas para aumentar sus proteínas.

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 1 taza (240 ml)

4 tazas / 960 g	de floretes de brócoli al vapor y separados
1 taza / 240 ml	de caldo de verduras
1 taza / 240 ml	de agua
1/2 cucharadita / 1.5 g	de sal kósher o marina
1/8 cucharadita / 0.5 g	de pimienta negra molida
1/8 cucharadita / 0.5 g	de nuez moscada molida
3 oz. / 85 g	de queso cheddar picado en trozos grandes

Instrucciones

Añada 3 1/2 tazas (840 g) de floretes de brócoli y el resto de ingredientes a la jarra. Cierre la tapa y seleccione Hot. Añada la 1/2 taza (120 g) restante de floretes de brócoli a la jarra. Cierre la tapa y presione Pulse 3–5 veces o hasta que los floretes de brócoli tengan el tamaño deseado.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Hot Soup (sopa caliente), licue a velocidad alta (velocidad 9) por 90-180 segundos, licuando por más tiempo para un sopa más caliente.

Información nutricional

Calorías 120	22 mg de colesterol	2 g de fibra
7 g de grasa	534 mg de sodio	2.5 g de azúcar
0.5 g de grasa saturada	5 g de hidratos de carbono	6.5 g de proteínas



SOPA DE TORTILLAS

Esta sopa es ideal para una cena rápida y sabrosa.

Porciones 4 • Tamaño de la porción: 1 taza (240 ml)

2	tomates Roma en cuartos
1/2	zanahoria grande
1 / 80 ml	pimiento rojo en rodajas, aprox. 1/3 taza / 80 g
1/4	aguacate
2 cda. / 30 g	de cebolla
1 oz. / 28 g	de queso Pepper Jack
2	ramitas de cilantro fresco
1 cucharadita / 2 g	de aderezo de hierbas sin sal
3/4 cucharadita / 1.5 g	de sal kósher
3/4 cucharadita / 1.5 g	de ajo en polvo
2 taza / 480 ml	de agua tibia
1/2 taza / 120 g	de chips de tortilla

Instrucciones

Añada todos los ingredientes, excepto los chips de tortilla, a la jarra en el orden especificado. Cierre la tapa y seleccione Hot. Añada los chips de tortilla, cierre la tapa y presione Pulse 2–3 veces.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Hot Soup (sopa caliente), licue a velocidad alta (velocidad 9) por 90-180 segundos, licuando por más tiempo para una sopa más caliente.

Información nutricional

Calorías 60	5 mg de colesterol	2 g de fibra
3.5 g de grasa	350 mg de sodio	3 g de azúcar
1.5 g de grasa saturada	5 g de hidratos de carbono	2 g de proteínas

JUGO DEFINITIVO

Para obtener un jugo saludable que también tenga un gran sabor, pruebe esta receta llena de fruta.

Porciones: 2 • Tamaño de la porción: 16 fl. oz. (480 ml)

2 tazas / 480 g	de uvas
1/4	de naranja
3	fresas
1 rodaja	de piña sin cáscara
1 rodaja	de melón sin cáscara
1/2	kiwi
1/4	de manzana sin corazón
1/2 taza / 120 g	de cubitos de hielo

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra en el orden especificado. Cierre la tapa y seleccione Whole Juice. Sírvalo y disfrútelo.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Whole Juice (jugo integral), licue a velocidad medio-alta (velocidad 5 o 6) por 50-60 segundos.

Información nutricional

Calorías 195	0 mg de colesterol	5 g de fibra
0 g de grasa	12 mg de sodio	41 g de azúcar
0g de grasa saturada	50 g de hidratos de carbono	2.5 g de proteínas



JUGO DE PIÑA Y NARANJA

Este refrescante jugo de fruta entera combina los sabores de la piña, la naranja y la zanahoria en un licuado homogéneo de jugo y fibra.

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 8 fl. oz. (240 ml)

2 taza / 480 g	de piña fresca troceada
2	naranjas peladas y cortadas por la mitad
1	zanahoria mediana cortada y pelada
1 taza / 240 g	de cubitos de hielo

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra y cierre la tapa. Seleccione Whole Juice y sirva.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo Whole Juice (jugo integral), licue a velocidad medio-alta (velocidad 5 o 6) por 50-60 segundos.

Información nutricional

Calorías 76	0 mg de colesterol	3 g de fibra
<1 g de grasa	11 mg de sodio	14 g de azúcar
0g de grasa saturada	19 g de hidratos de carbono	1 g de proteínas

SALSA DE TOMATILLO ASADO Y CILANTRO

Este aderezo espeso va muy bien con tacos de camarón. También se puede utilizar como aderezo para chips.

Porciones: 13 • Tamaño de la porción: 1/4 taza (60 ml)

1 1/2 lb / 0,68 kg	de tomatillos pelados y lavados
3	dientes de ajo
1	cebolla mediana cortada en octavos
4	chiles jalapeños sin nervaduras ni semillas*
1 cda. / 15 ml	de aceite de oliva
2 cucharaditas / 10 g	de sal kósher
1 taza / 240 g	de hojas de cilantro frescas

Instrucciones

Precalente el horno a 375 °F (190 °C) y eche los primeros 6 ingredientes en una fuente de horno de vidrio de 9»x 13» (3.5 l). Ase hasta que los tomatillos y las cebollas estén blandos, aproximadamente 45 minutos. Deje que el contenido de la bandeja se enfríe. Traslade los ingredientes asados a la jarra, añada el cilantro y cierre la tapa. Presione Pulse 8–10 veces o hasta alcanzar la consistencia deseada. Póngala a enfriar o sívala a temperatura ambiente.

*Para dar un toque picante a esta salsa suave, reserve algunas de las semillas y nervaduras de los jalapeños y añádalas antes de licuar.

NOTE: Para tener ajo asado a mano, corte la parte superior de una cabeza de ajos, rocíela con aceite y envuélvala con papel de aluminio. Hornéela en el horno mientras los ingredientes de la salsa se están asando.

Información nutricional

Calorías 30	0 mg de colesterol	1 g de fibra
1.5 g de grasa	300 mg de sodio	3 g de azúcar
0 g de grasa saturada	5 g de hidratos de carbono	<1 g de proteínas



VINAGRETA DE DIJON Y ARCE

Esta salsa dulce y picante acentuará cualquier cama de verduras. Pruébela como adobo para el pollo o cerdo para endulzar su proteína. El vinagre ablandará la carne mientras que la mezcla de arce y Dijon estimula delicadamente sus papilas gustativas.

Porciones: 18 • Tamaño de la porción: 2 cda. (30 ml)

1/2 taza / 120 ml	de yogur griego natural o de vainilla
2/3 taza / 160 ml	de jarabe de arce
1/2 taza / 120 ml	de vinagre balsámico
2 cda. / 30 ml	de mostaza de Dijon
1	diente de ajo
1/2 cucharadita / 1 g	de pimienta negra
1/2 taza / 120 ml	de aceite de oliva

Instrucciones

Añada los ingredientes a la jarra en el orden especificado. Cierre la tapa y seleccione Salsa.

NOTA: Si su licuadora no tiene el ciclo de salsas, licue a velocidad medio-baja (velocidad 4) por 30 segundos.

Información nutricional

Calorías 93	0 mg de colesterol	0 g de fibra
6 g de grasa	40 mg de sodio	8 g de azúcar
1 g de grasa saturada	10 g de hidratos de carbono	0.5 g de proteínas

POSIBILIDADES INFINITAS

Su Blendtec® es la herramienta más potente y versátil de su cocina. Sáquele el máximo provecho visitando blendtec.com para obtener las recetas más deliciosamente saludables.

