

Recetario



nutribullet® |



Smoothie Cremoso de Matcha Latte & Plátano

Un batido energizante y saciante.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidoras Personales, Portátiles o de Vaso.

Ingredientes:

- 250 ml de leche (vegetal o láctea)
- 2 cucharadas de polvo de Matcha Latte (ajusta al gusto)
- 1 plátano (preferiblemente congelado para mayor cremosidad)
- 1 puñado de espinacas frescas (opcional)
- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete

Preparación:

1. **Preparar el Matcha Latte:** en el vaso de la batidora, vierte la leche. Añade el polvo de Matcha Latte y bate brevemente hasta que esté completamente disuelto y no queden grumos.
2. Añade el resto de los ingredientes (plátano, espinacas, mantequilla de cacahuete) al vaso.
3. Batir hasta obtener una textura completamente suave y cremosa.
4. Servir inmediatamente. Se recomienda decorar con pepitas de cacao por encima.

Tortitas Esponjosas (Fluffy) de Matcha Latte

La masa se prepara directamente en la batidora, integrando el polvo de matcha latte.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidoras Personales, Portátiles o de Vaso.

Ingredientes:

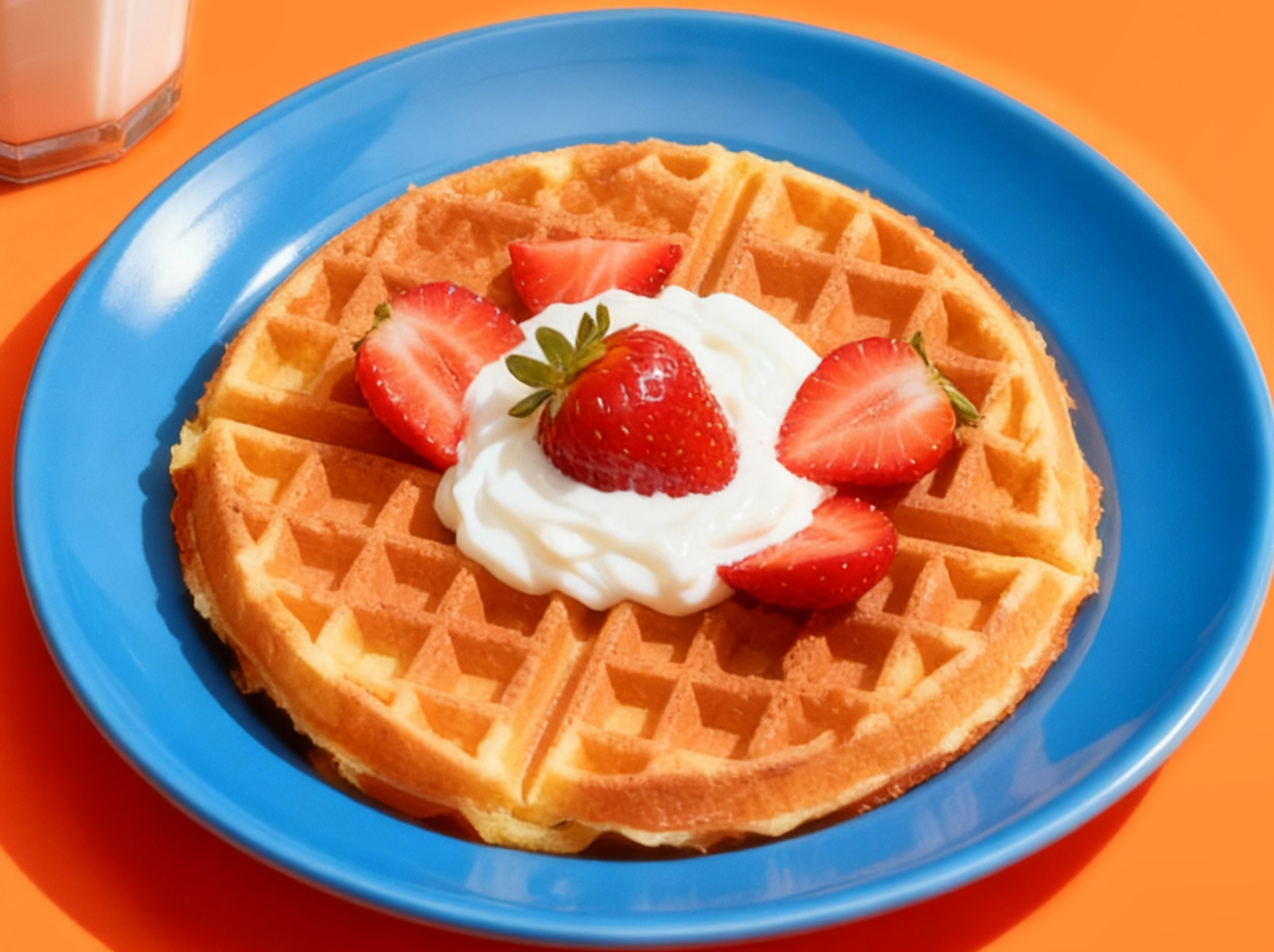
- 50 ml de leche (vegetal o láctea)
- 1-2 cucharadas de polvo de Matcha Latte
- 1 huevo
- ½ taza de harina de avena
- ½ plátano maduro
- 1 cucharadita de levadura en polvo (polvo de hornear)

Preparación:

1. Introducir la leche y el polvo de Matcha Latte en el vaso de la batidora. Batir brevemente para disolver el matcha.
2. Añadir el resto de los ingredientes (huevo, harina de avena, plátano, levadura) al vaso.
3. Batir hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio, engrasada ligeramente.
5. Verter pequeñas porciones de la masa para formar las tortitas.
6. Cocinar por ambos lados hasta que estén doradas y esponjosas.
7. Servir calientes y decorar con fruta fresca.

Gofres de Matcha Latte y Avena

Una alternativa fácil para preparar gofres, con el matcha latte directamente en la masa.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidora Personal o de Vaso (para la mezcla).

Ingredientes:

- 200 ml de leche (vegetal o láctea)
- 2-3 cucharadas de polvo de Matcha Latte
- 1 taza de harina de avena
- 1 huevo (o un sustituto de huevo vegano)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Introducir la leche y el polvo de Matcha Latte en el vaso de la batidora. Batir brevemente para disolver el matcha.
2. Añadir el resto de los ingredientes (harina de avena, huevo, vainilla).
3. Batir todos los ingredientes hasta que la masa esté uniforme.
4. Precalentar la gofrera.
5. Verter la cantidad adecuada de masa en la gofrera y cocinar según las instrucciones del fabricante, hasta que estén crujientes.
6. Servir calientes, acompañados de yogur y fresas frescas.

Cheesecake Horneado de Matcha Latte

Esta receta integra el polvo de Matcha Latte para obtener un sabor profundo y una textura perfecta.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidora Personal o de Vaso (para la mezcla).

Ingredientes Base:

- 200 g de galletas tipo “Digestive”
- 100 g de mantequilla sin sal, derretida

Ingredientes Relleno de Matcha Latte:

- 600 g de queso crema (tipo Philadelphia), **muy importante que esté a temperatura ambiente.**
- 200 ml de nata para montar (crema de leche o crema para batir, con alto % de grasa), a temperatura ambiente.
- 3 huevos L, a temperatura ambiente.
- 2 cucharadas (aprox. 15-20 g) de **polvo de Matcha Latte** (ajusta al gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 pizca de sal.

Preparación:

1. Preparar la base. Tritura las galletas, mezcla con la mantequilla derretida (y azúcar si usas). Presiona en el molde y refrigera.
2. Mezclar el relleno. Agrega en el vaso el queso crema, la nata, luego los huevos uno a uno, matcha latte, vainilla y sal.
3. Verter sobre la base. Vuelca la mezcla en el molde y golpea ligeramente para eliminar burbujas.
4. Hornea a 160 °C por 60-70 min, hasta que el centro esté ligeramente tembloroso.
5. Deja enfriar a temperatura ambiente. Luego refrigera mínimo 6 horas (ideal: toda la noche).

Smoothie Bowl de Matcha Latte & Kiwi

Un desayuno o merienda con una textura increíble y nutritivo.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidora Personal o de Vaso.

Ingredientes:

- 200 ml de leche (vegetal o láctea), muy fría.
- 2-3 cucharadas de polvo de Matcha Latte.
- 1 taza de fruta congelada (el plátano o el melón congelados aportan gran cremosidad).
- Para los toppings: Kiwi fresco en rodajas, granola.

Preparación:

1. **Preparar el Matcha Latte:** En el vaso de la batidora, vierte la leche muy fría. Añade el polvo de Matcha Latte y bate brevemente hasta que esté completamente disuelto.
2. Añadir la fruta congelada al vaso.
3. Batir a alta potencia. Es posible que tengas que parar y remover la mezcla hasta conseguir una textura muy espesa y uniforme, similar a un helado suave.
4. Verter la mezcla espesa en un bol.
5. Decorar la superficie (toppings) con las rodajas de kiwi y un puñado de granola.

Matcha Latte con Avellanas

Una bebida refrescante y cremosa, ideal para cualquier momento del día.



Batidora recomendada:

Nutribullet Batidora Personal o de Vaso.

Ingredientes:

- 250 ml de leche vegetal.
- 2 cucharadas de polvo de Matcha Latte
- 1 cucharadita de crema de avellanas (sin azúcar añadido)
- Cacao en polvo o avellanas picadas (opcional, para decorar)

Preparación:

1. En el vaso de la batidora, vierte la leche vegetal fría.
2. Añade el polvo de Matcha Latte y la cucharadita de crema de avellanas.
3. Batir durante 20-30 segundos hasta que la bebida esté completamente integrada, espumosa y bien fría.

nutribullet. |

