



**NUTRITIOUS  
& DELICIOUS®**

Disfrute de deliciosas recetas  
Απολαύστε γαστρονομικές συνταγές  
Saboreie deliciosas receitas

con  
με τη  
com a **NutriCook®**

**Tefal®**





## SUMARIO

### Verduras

Crema de verduras	41
Vichyssoise	43
Caldo tradicional	45
Potaje de garbanzos	47
Alioli de verduras	109
Alcachofas con beicon	113
Pisto	117

### Féculas

Lentejas estofadas con verduras	49
Lentejas verdes con leche de soja	123
Patatas Niçoise	127
Puré de patatas al estilo de la abuela	131

### Carnes

Brochetas de pollo tandoori y arroz basmati	137
Osso bucco	141
Asado de cerdo con saté y zanahorias con comino	145
Estofado de ternera	149
Lomos de conejo al romero y patatas a la flor de sal	153
Brochetas de cordero con verduras y cuscús	157

### Pescados

Suquet de rape	51
Zarzuela	53
Bacalao ajoarriero	55
Atún Niçoise	163
Bacalao con leche de coco y lima en papillote	167
Escalopes de salmón a la crema de eneldo	171
Gambas picantes	175
Ballotins de col con gambas y verduras	179

### Postres

Peras al vino	57
Crema inglesa al chocolate	185
Pastel de albaricoque	189
Compota de ciruelas con canela	193



## Περιεχόμενα

### Τα Λαχανικά

Κοτόπουλο με μπάμιες	63
Φασολάδα	75
Ντοματόσουπα	81
Λαχανικά με σάλτσα μουστάρδας και τυριού	110
Αγκινάρες με μπέικον	114
Τουρλού	118

### Αμυλούχα φαγητά

Φακές με γάλα σόγιας	124
Πατάτες νισουάζ	128
Πουρές πατάτας	132

### Το Κρέας

Κοτόπουλο με μπάμιες	63
Μοσχάρι κρασάτο	71
Σουβλάκια κοτόπουλου με μπαχαρικά και ρύζι μπασμάτι	138
Όσσο μπούκο	142
Ψητό χοιρινό με καρότα, κύμινο και ασιατικά μπαχαρικά	146
Βοδινό μπουργκινιόν	150
Σπάλα κουνελιού με δεντρολίβνο και πατάτες με χοντρό αλάτι	154

Αρνίσια σουβλάκια με λαχανικά και κουσκούς	158
--	-----

### Το Ψάρι

Παέλια	65
Καλαμαράκια με λαχανικά	67
Φιλέτο γλώσσας με λαχανικά	69
ψαρόσουπα	73
Σπανακόρυζο	77
Σολωμός σε αλουμινόχαρτο με λαχανικά	79
Τόνος με σάλτσα νισουάζ	164
Μπακαλιάρος με γάλα καρύδας & πράσινο λεμόνι	168
Σκαλοπίνια σολωμού με κρέμα από άνηθο	172
Πικάντικες γαρίδες	176
Πουγκί λάχανου με γάμπαρες και λαχανικά	180

### Τα Επιδόρπια

Ατομικά σουφλέ σοκολάτας	186
Κλαφουτί με βερίκοκα	190
Κομπόστα δαμάσκηνο με κανέλα	194

**NutriCook**  
system



## SUMÁRIO

### Os legumes

Sopa de grão com espinafres	85
Molho de alho com legumes	111
Alcachofras com bacon	115
Ratatouille	119

### As féculas

Sopa de grão com espinafres	85
Sopa camponesa (tomate, batata, ovo e orégãos)	87
Risotto com bacon, cogumelos e coentros	89
Lentilhas verdes com leite de soja	125
Batatas à moda de Nice	129
Puré de batata à moda da Avó	133

### As carnes

Peitos de frango recheados com farinha e grelos	99
Jardineira de carne	101
Espetadas de frango tandoori e arroz basmati	139
Osso bucco	143
Lombo de porco com saté e cenouras com cominhos	147
Bœuf bourguignon	151



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

Lombos de coelho com alecrim e batatas com flor de sal	155
Espetadas de borrego com legumes e cuscuz	159

### Os peixes

Mexilhões à marinheira	91
Polvo em vinho tinto	93
Caldeirada de bacalhau	95
Pescada à bulhão pato	97
Atum à moda de Nice	165
Bacalhau com leite de coco e lima em papelote	169
Postas de salmão com creme de endro	173
Camarões picantes	177
Gambas envoltas em couve com legumes	181

### As sobremesas

Peras com vinho do Porto	103
Taçinhas de chocolate	187
Clafoutis com alperces	191
Compota de ameixa com canela	195

# Tefal : Nutrición y Sabor

## + Innovar para su salud

La nutrición se basa evidentemente en una alimentación variada y equilibrada, pero no sólo en eso, ya que la nutrición no depende únicamente de los ingredientes. La forma de cocinarlos desempeña un papel esencial en su transformación nutricional y organoléptica (gusto, textura, etc.). Por tanto, dado que no todos los productos de cocina nos sirven, **Tefal** ha desarrollado una gama dedicada a la NUTRICIÓN MÁS PLACENTERA: utensilios ingeniosos que preservan la integridad nutricional y desprenden el auténtico gusto de los ingredientes.



## + Aportarle soluciones exclusivas

**Tefal** invierte en investigación para crear productos con cualidades nutricionales únicas, validados por estudios científicos.

## + Informarle

**Tefal** lleva toda la vida siendo su principal asistente en materia de alimentación, aportándole rapidez, practicidad y facilidad de manejo en la preparación de sus comidas.



Día tras día, la gama Nutrición y Sabor de **Tefal** le ayuda a compartir el placer culinario y el equilibrio alimentario:

- Favoreciendo y preservando las cualidades de los ingredientes esenciales para su alimentación
- Limitando el uso de materias grasas
- Favoreciendo el regreso de los gustos y sabores olvidados
- Limitando el tiempo empleado en la preparación de una comida.





# Tefal: Υγιεινή διατροφή & Γεύση

## + Καινοτομούμε για την υγεία σας

Σωστή διατροφή, είναι φυσικά, η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων σύμφωνα με ένα καλά ισορροπημένο διαιτολόγιο. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό, καθώς η διατροφή είναι κάτι περισσότερο από το σύνολο των συστατικών της. Η θρεπτική αξία και οι οργανοληπτικές ιδιότητες των τροφών μετασχηματίζονται ανάλογα με τον τρόπο που μαγειρεύουμε.

Και επειδή όλες οι συσκευές κουζίνας δεν είναι ίδιες, η **Tefal**, έχει σχεδιάσει μια σειρά προϊόντων αφιερωμένη στη ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: αυτές οι έξυπνες συσκευές, διατηρούν τη θρεπτική ακεραιότητα και προβάλλουν τη πραγματική γεύση των συστατικών.

## + Εξασφαλίζουμε μοναδικές λύσεις

Η **Tefal** επενδύει στην έρευνα για τη δημιουργία συσκευών με μοναδική θρεπτική απόδοση, υποστηριζόμενη από επιστημονικές μελέτες.

## + Ανταλλάσσουμε πληροφορίες

Η **Tefal** είναι ο ειδικός σας συνεργάτης, που σας βοηθά να προετοιμάσετε τα γεύματά σας γρήγορα, πρακτικά και εύκολα.

Καθημερινά, η σειρά συσκευών «Υγιεινή διατροφή & γεύση» της



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΓΕΥΣΗ®**

**Tefal**, σας βοηθά να μοιράζεστε με όλους τη μαγειρική απόλαυση και την ισορροπημένη διατροφή:

- τονίζοντας και διατηρώντας τις ιδιότητες των φυσικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη διατροφή σας,
- περιορίζοντας τη χρήση λίπους,
- προβάλλοντας την επιστροφή σε ξεχασμένες γεύσεις και συστατικά,
- περιορίζοντας το χαμένο χρόνο για την προετοιμασία γευμάτων.



# Tefal : Nutritivo & Delicioso



## Inovar pela sua saúde

A nutrição, claro está, é comer de forma variada e equilibrada, mas não só, porque a nutrição é bem mais do que os ingredientes. A forma de os cozinhar desempenha um papel essencial na sua transformação nutricional e organoléptica (gosto, textura...). Da mesma forma, porque nenhum aparelho funciona sozinho, a **Tefal** desenvolveu uma gama dedicada à NUTRIÇÃO PARA UM MAIOR PRAZER: utensílios engenhosos que preservam a integridade nutricional e exalam o verdadeiro sabor dos ingredientes.



## Fornecer soluções únicas

A **Tefal** investiu na investigação para criar aparelhos com desempenhos nutricionais únicos, que são validados por estudos científicos.



## Informar

A **Tefal** é, desde sempre, parceira privilegiada da sua alimentação, oferecendo-lhe rapidez, comodidade e conveniência na preparação das suas refeições.



Dia após dia, a gama Nutritivo & Delicioso da **Tefal** ajuda-o a partilhar o prazer da culinária e o equilíbrio alimentar:

- favorecendo e preservando a qualidade dos ingredientes essenciais à sua alimentação
- limitando a utilização de matérias gordas
- favorecendo o regresso aos gostos e aos sabores esquecidos
- limitando o tempo passado a preparar uma refeição.



# Manual de instrucciones NutriCook®



1  
Introduzco los ingredientes



2  
Cierro NutriCook®



3  
Selecciono el programa



4  
Programo el tiempo de preparación



Enciendo la fuente de calor a potencia máxima

Fuente de potencia máxima



Tiempo programado fijo



NutriCook® aumenta la temperatura



El vapor sale:

el temporizador suena para indicar que se inicia la cocción con presión (fase 1)



Reduczo la fuente de calor

Fuente de potencia reducida



La cuenta atrás se activa

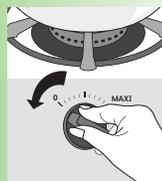
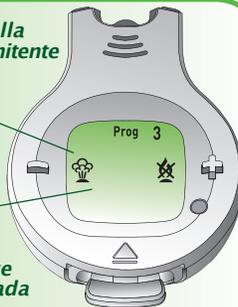


Acaba de finalizar la cocción con presión:

el temporizador suena

Pantalla intermitente

Fuente apagada



Corto la fuente de calor



Selecciono el programa



**+** El método de cocción suave (fase 2) se inicia automáticamente:

no abro el aparato antes de que finalice la fase 2:

**TIEMPO AUTOPROGRAMADO,**  
no intervengo

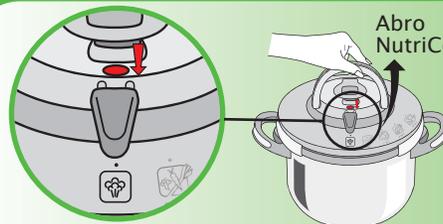


Cuenta atrás automática activa



**+** Final de cocción suave:

el temporizador suena para indicar que la receta ha finalizado. Para detener la alarma del temporizador, pulse una de las teclas + o -.



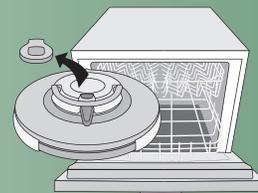
No intente abrir la tapa; asegúrese de que el indicador de presión esté bajado.

## IMPORTANTE



No retirar el temporizador de su ubicación durante la preparación.

Procure retirar el temporizador durante la limpieza de la tapa.



## MENSAJE DE ERROR

Si el temporizador parpadea de forma continua con bips seguidos

Asegúrese de que:

- el temporizador esté bien colocado en NutriCook®
- se haya seleccionado un programa de cocinado
- la tapa colocada al revés no toque las teclas + y -.



# Χρήση της NutriCook®



1  
Προσθέτω  
τα συστατικά



2  
Κλείνω τη  
Nutricook®



3  
Επιλέγω  
το πρόγραμμα



4  
Προγραμματίζω  
τον χρόνο ψησίματος



Ενεργοποιώ  
την πηγή θερμότητας  
στη μέγιστη  
ένταση

Πηγή  
στη μέγιστη  
ένταση



Ο προγραμματισμένος  
χρόνος  
παραμένει σταθερός



Η θερμοκρασία στη NutriCook® ανεβαίνει



Διαφεύγει ατμός:

Ακούγεται ένας ήχος από  
τον χρονοδιακόπτη  
που υποδεικνύει  
ότι ξεκινά το μαγείρεμα υπό  
πίεση (βήμα 1)



Μειώνω  
την ένταση της πηγής  
θερμότητας

Πηγή  
σε μειωμένη  
ένταση



Η  
αντίστροφη  
μέτρηση  
προχωρά

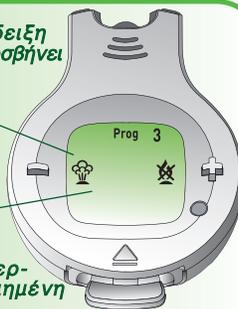


Το ψήσιμο  
υπό πίεση  
μόλις  
ολοκληρώθηκε:

Ακούγεται ένας ήχος  
από τον χρονοδιακόπτη

Η ένδειξη  
αναβοσβήνει

Πηγή  
απενερ-  
γοποιημένη



απενεργοποιώ  
την πηγή θερμότητας



Επιλέγω  
το πρόγραμμα



**+** Το ήπιο μαγείρεμα (βήμα 2)  
αρχίζει αυτομάτως:

Δεν ανοίγω τη χύτρα προτού ολοκληρωθεί το βήμα 2:

**ΑΥΤΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟ  
Σ ΧΡΟΝΟΣ,**  
Δεν επεμβαίνω



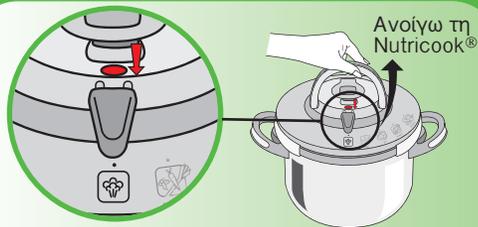
Αυτόματη  
αντίστροφη  
μέτρηση  
που προχωρά



**+** Λήξη ήπιου ψησίματος:

Ακούγεται ένας ήχος από  
τον χρονοδιακόπτη  
που υποδεικνύει  
ότι το μαγείρεμα  
ολοκληρώθηκε.

Για τη διακοπή της ηχητικής  
ειδοποίησης του χρονοδιακόπτη,  
πατήστε ένα από τα κουμπιά + ή -.



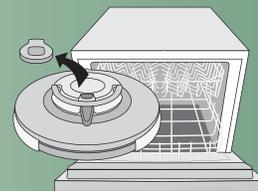
Μην επιχειρήσετε να ανοίξετε με βία το  
καπάκι, βεβαιωθείτε πρώτα ότι η ένδειξη  
πίεσης βρίσκεται στη χαμηλή θέση.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ



Μην αφαιρείτε  
τον χρονοδιακόπτη  
από τη θέση του  
κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Μην ξεχάσετε να  
αφαιρέσετε  
τον χρονοδιακόπτη  
πριν από τον καθαρισμό  
του καπακιού.



## ΜΗΝΥΜΑ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ

Βεβαιωθείτε ότι:

**Εάν ο χρονοδιακόπτης  
αναβοσβήνει συνεχόμενα  
και εκπέμπει ήχος μπιπ**

- ο χρονοδιακόπτης είναι σωστά τοποθετημένος στη θέση του πάνω στη NutriCook®

- έχει επιλεγθεί σωστά ένα πρόγραμμα ψησίματος

- το καπάκι που είναι τοποθετημένο προς την εσωτερική πλευρά δεν ακουμπά πάνω στα πλήκτρα + και -.



# Utilização da NutriCook®



1  
Colocar os ingredientes



2  
Fechar a Nutricook®



3  
Seleccionar o programa



4  
Programar o tempo de cozedura



5  
Acender a fonte de calor na potência máxima

Fonte de calor potência máxima



Tempo programado fixo



A Nutricook® aumenta a temperatura



O vapor sai:

o temporizador emite um sinal sonoro para indicar que a cozedura à pressão começa (etapa 1)



Reduzir a fonte de calor

Fonte de calor potência reduzida



A contagem decrescente começa

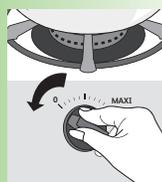
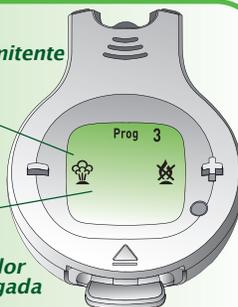


A cozedura sob pressão acaba de terminar:

o temporizador emite um sinal sonoro

Visor intermitente

Fonte de calor desligada



Desligar a fonte de calor



Seleccionar o programa



- +** A cozedura em lume brando (etapa 2) começa automaticamente:  
não abrir antes do final desta etapa 2 :

**TEMPO PROGRAMADO AUTOMATICAMENTE, não intervir**

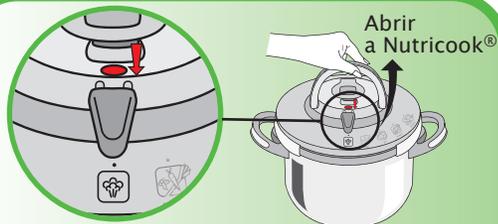


*Contagem decrescente automática começa*



- +** Fim de cozedura em lume brando:

o temporizador emite um sinal sonoro para indicar que a receita está terminada.  
Para parar a campainha do temporizador, premir uma das teclas + ou -.



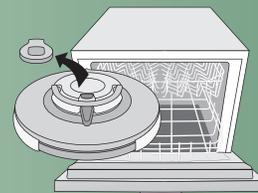
**Não tentar forçar a abertura, verificar se o indicador de pressão está na posição baixa.**

## IMPORTANTE



Não retirar o temporizador do sítio durante a cozedura.

Retirar o temporizador quando limpar a tampa.



## MENSAGEM DE ERRO

**Se o temporizador estiver intermitente continuamente com sinais sonoros próximos**

Verificar se:

- o temporizador está bem colocado na NutriCook®
- o programa de cozedura foi seleccionado correctamente
- a tampa colocada ao contrário não está apoiada nas teclas + e -.



# Érase una vez NutriCook®

## NutriCook® y Nutrición y Sabor

Ante el aumento de la obesidad, especialmente entre los niños, y ante la ruptura de la transmisión de los conocimientos culinarios, Tefal ha desarrollado una gama dedicada a una nutrición más placentera: "Nutrición y Sabor". NutriCook® surgió directamente a partir de esta idea, como antes lo hiciera Actifry®. Consciente de la relación entre la salud y el equilibrio nutricional, NutriCook® le ofrece el placer de cocinar platos deliciosos y variados conservando todas sus cualidades nutricionales.

## NutriCook® revoluciona el concepto de las ollas a presión

NutriCook® elimina gran parte del aire para limitar las oxidaciones y para alcanzar rápidamente la temperatura adecuada para cocinar los ali-

mentos. Dispone de un método exclusivo para cocinar en 2 fases sucesivas:

- Una primera fase con vapor a alta presión: para proporcionar en una cantidad mínima de tiempo el calor necesario para cocinar el alimento;
- Una segunda fase con vapor suave: se detiene la fuente de calor y se deja que el calor se difunda suavemente hasta el interior del alimento evitando cocinarlo demasiado en la superficie.

El final del método de cocción suave es la clave: es el que permite cocinar los alimentos de forma óptima mientras se preservan sus cualidades organolépticas y nutricionales.

Finalmente, se pueden seleccionar 4 programas con temperaturas óptimas para los 4 grupos de alimentos: verduras, féculas, carnes y pescados. Una alimentación equilibrada se basa en la diversidad. Los 4 programas ofrecen una amplia gama de métodos para cocinar los alimentos: al vapor, al agua, dorado y cocción a fuego lento para sopas, papillotes,

guisos e incluso postres.

## NutriCook® y su facilidad de uso

NutriCook® está provista de un temporizador inteligente para una preparación rápida e inteligente de las recetas. Se le indicará cómo cocinar los alimentos adecuadamente: detección del vapor, ayuda para cocinar, gestión de la fase final del cocinado con vapor suave.

## NutriCook® emblemático

Al igual que la Cocotte Minute®, nacida en 1953, NutriCook®, concebida y fabricada en tierra borgoñesa (Selongey), cuenta con la ambición y los medios para aunar salud y cocina placentera.

## NutriCook® en cifras

NutriCook® conserva hasta un 25 % de omega 3 en comparación con la cocina clásica. Los ácidos omega desempeñan un papel importante en el desarrollo y el cuidado del cerebro y del sistema nervioso. Al cocinar carnes en NutriCook®, la vitamina B6 se preserva de forma equivalente a la de la cocción en horno tradicional, en

una cantidad de tiempo prácticamente dos veces inferior y con la misma textura. Las vitaminas del grupo B son muy importantes para el metabolismo energético y la transmisión nerviosa. Las féculas cocinadas con NutriCook® aportan glúcidos de asimilación más lenta que los otros modelos de cocina probados. Esta

energía necesaria para el organismo se asimila de forma más sana y prolongada. NutriCook® preserva mejor la vitamina C contenida en las verduras (hasta 2 veces más que al cocinarlas en agua en una cacerola). Esta sustancia antioxidante protege el organismo de los procesos degenerativos.

## Los profesionales hablan de ella

**Doctor CHRISTIAN RECCHIA, médico y nutricionista**

Acepté participar en la elaboración de las recetas de este libro para guiarles, a usted y a su familia, hacia una alimentación optimizada, respetando por completo las cualidades de sabor de una alimentación placentera. Para mí, el compromiso con el respeto de una gastronomía familiar variada y equilibrada es esencial.

NutriCook® es una olla a presión revolucionaria que permite preservar de forma óptima los nutrientes más frágiles de cada familia de alimentos, respetando por completo sus características organolépticas. De esta forma, gracias a NutriCook®, puede conciliar placer y nutrición, mientras disfruta a diario de la practicidad de una olla a presión de nueva generación que le acompaña paso a paso en la realización de sus recetas.



# Η ιστορία της NutriCook®

## NutriCook® και Υγιεινή διατροφή & Γεύση

Για την αντιμετώπιση της αύξησης της παχυσαρκίας, ειδικά της παιδικής, και της διακοπή της διάδοσης της διατροφικής τεχνολογίας, η Tefal ανέπτυξε μια σειρά προϊόντων που είναι ειδικά σχεδιασμένα για τη διατροφή ώστε να παρέχουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση: τη σειρά «Υγιεινή διατροφή & Γεύση». Η NutriCook® ήταν το άμεσο αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης, όπως και η Actifry® πριν από αυτήν. Με πλήρη συνείδηση της σύνδεσης μεταξύ της υγείας και της διατροφικής ισορροπίας, η NutriCook® προσφέρει την απόλαυση της παρασκευής γαστρονομικών και πολυποίκιλων συνταγών που διατηρούν τις διατροφικές τους ιδιότητες.

## Η NutriCook® φέρνει την επανάσταση στις χύτρες ταχύτητας

Μια σημαντική ποσότητα αέρα εκκενώνεται από τη NutriCook® για τον περιορισμό των οξειδώσεων και τη γρήγορη επίτευξη της

σωστής θερμοκρασίας για το μαγείρεμα. Η NutriCook® διαθέτει το αυτόματο σύστημα ψησίματος σε 2 διαδοχικές φάσεις:

- Η πρώτη φάση ψησίματος στον ατμό υπό πίεση: για την παροχή σε ελάχιστο χρόνο της ακριβούς ποσότητας θερμότητας που απαιτείται για το ψήσιμο των συστατικών.
- Η δεύτερη φάση ήπιου ψησίματος στον ατμό: η πηγή θερμότητας απενεργοποιείται, η θερμότητα διαχέεται ήπια έως τον πυρήνα των συστατικών και έτσι αποφεύγεται το υπερβολικό ψήσιμο στην επιφάνειά τους.

Η ήπια τελική φάση του ψησίματος είναι το κλειδί: αυτή είναι που επιτρέπει την άψογη ανάδειξη των συστατικών ενώ ταυτόχρονα διατηρούνται οι οργανοληπτικές και οι διατροφικές τους ιδιότητες.

Και τέλος, υπάρχουν 4 προγράμματα με βέλτιστες θερμοκρασίες για τις 4 ομάδες τροφών, οι οποίες είναι τα Λαχανικά, τα Αμυλούχα, το Κρέας και το Ψάρι.

Η ισορροπημένη διατροφή αναδεικνύεται μέσα από την ποικιλομορφία. Τα 4 προγράμματα παρέχουν μεγάλη ποικιλία τύπων μαγειρέματος: στον ατμό, σε νερό, σιγάρισμα και αργό ψήσιμο για

σούπες, παπιγιότ, μπλανκέτ ακόμα και επιδόρπια!

## Η NutriCook® και η ευκολία χρήσης

Η NutriCook® διαθέτει έναν ευφυή χρονοδιακόπτη για τη γρήγορη και εύκολη παρασκευή φαγητών. Θα λάβετε καθοδήγηση σχετικά με την ακριβή εκτέλεση του ψησίματος: εντοπισμός του ατμού, βοήθεια στο ψήσιμο, διαχείριση της τελικής φάσης του ήπιου ψησίματος σε ατμό.

## Συμβολική NutriCook®

Όπως και η Cocotte Minute® που δημιουργήθηκε το 1953, η NutriCook®, η οποία σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε στο Selongey στην περιοχή της Βουργουνδίας, φιλοδοξεί και διαθέτει τα μέσα να συνδυάσει την υγεία και την απόλαυση του μαγειρέματος.

## Η NutriCook® σε αριθμούς

Η NutriCook® διατηρεί έως και το 25% των λιπαρών οξέων ωμέγα 3 σε σύγκριση με το κλασικό ψήσιμο. Τα λιπαρά οξέα ωμέγα 3

παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη συντήρηση του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Χάρη στον τρόπο ψησίματος του κρέατος στη NutriCook®: η βιταμίνη Β6 διατηρείται με ίδιο τρόπο όπως και κατά το ψήσιμο σε παραδοσιακό ηλεκτρικό φούρνο, σε περίπου δύο φορές λιγότερο χρόνο, ενώ το κρέας παραμένει το ίδιο τρυφερό. Οι βιταμίνες της ομάδας Β παί-

ζουν πολύ σημαντικό ρόλο στον ενεργειακό μεταβολισμό και τη μετάδοση των νευρικών ώσεων. Οι αμυλούχες τροφές που έχουν ψηθεί στη NutriCook® παρέχουν υδατάνθρακες περισσότερο αργής αφομοίωσης σε σύγκριση με άλλους τρόπους ψησίματος που δοκιμάστηκαν. Αυτή η ενέργεια που απαιτεί το σύστημα αφομοιώνεται με πιο υγιή τρόπο και σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου.

Η NutriCook® διατηρεί καλύτερα τη βιταμίνη C που περιέχουν τα λαχανικά (έως 2 φορές περισσότερο σε σύγκριση με το ψήσιμο σε νερό στην κατσαρόλα). Αυτή η αντιοξειδωτική ουσία προστατεύει τον οργανισμό κατά των εκφυλιστικών διεργασιών.

## Τι λένε οι ειδικοί

Δόκτωρ CHRISTIAN RECCHIA, Ιατρός, Διατροφολόγος

Ο λόγος που δέχτηκα να συμμετάσχω στην ανάπτυξη των συνταγών του παρόντος βιβλίου είναι για να συνοδεύσω εσάς και την οικογένειά σας προς την κατεύθυνση μιας βελτιστοποιημένης διατροφής αποκλειστικά όσον αφορά τις γεύσεις και τις απολαύσεις. Είναι πολύ σημαντική για μένα η δέσμευσή μου ως προς μια ποικιλόμορφη και ισορροπημένη γαστρονομία κατάλληλη για οικογένειες. Η NutriCook® είναι μια καινοτόμα χύτρα ταχύτητας που επιτρέπει τη βέλτιστη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών που είναι περισσότερο ευπαθή σε κάθε ομάδα τροφών αποκλειστικά όσον αφορά τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά. Επιπλέον, χάρη στη NutriCook®, μπορείτε να συνδυάσετε την απόλαυση και τη διατροφή και παράλληλα να επωφεληθείτε μέρα με τη μέρα από την ευχρηστία μιας χύτρας ταχύτητας νέας γενιάς που σας συνοδεύει βήμα-βήμα κατά την προετοιμασία των φαγητών.



# Era uma vez a NutriCook®

## **A NutriCook® e Nutritivo & Delicioso**

Face ao aumento da obesidade, sobretudo nas crianças, e face à ruptura da transmissão dos conhecimentos culinários, a Tefal desenvolveu uma gama dedicada à nutrição para um maior prazer: "Nutritivo & Delicioso". A NutriCook® nasceu directamente deste conceito, como a Actifry® antes dela. Conscientes da ligação entre saúde e equilíbrio nutricional, a NutriCook® oferece o prazer de cozinhar pratos deliciosos e variados, preservando as qualidades nutricionais.

## **A NutriCook® revoluciona a panela de pressão**

A NutriCook® evacua uma grande parte do ar para limitar as oxidações e atingir rapidamente a temperatura

ideal de cozedura. Dispõe de uma cozedura exclusiva em 2 fases sucessivas:

- Uma primeira fase a vapor sob pressão: para fornecer num tempo mínimo apenas a quantidade de calor necessária para cozinhar o alimento;
- Uma segunda fase em vapor brando: com a fonte de calor parada, deixa-se que o calor se difunda suavemente até ao centro do alimento, evitando que cozinhe demasiado à superfície.

O fim da cozedura suave é a chave: é este que permite sublimar o alimento, preservando as suas qualidades organolépticas e nutricionais.

No final, 4 programas com temperaturas ideais para os 4 grupos de alimentos que são os Legumes, as Féculas, as Carnes e os Peixes.

Uma alimentação equilibrada baseia-se na diversidade. Os 4 programas permitem uma grande escolha

de cozeduras: a vapor, em água, saltear e cozer em fogo lento para sopas, em papelotes, guisados e mesmo sobremesas!

## **A NutriCook® e a facilidade de utilização**

A NutriCook está equipada com um temporizador inteligente para uma preparação rápida e fácil das receitas. Será orientado na realização exacta dos cozinhados: detecção do vapor, ajuda a cozedura, gestão do fim da cozedura em vapor brando.

## **A NutriCook® emblemática**

Como a Cocotte Minute®, nasceu em 1953, a NutriCook®, imaginada e fabricada em Selongey, na Borgonha, tem a ambição e os meios para aliar a saúde e o prazer de cozinhar.

## A NutriCook® em números

A NutriCook® preserva até 25% de Ômega 3 em comparação com uma cozedura clássica. Os ômega desempenham um papel importante no desenvolvimento e no funcionamento do cérebro e do sistema nervoso. Graças à cozedura das carnes

na NutriCook®, a vitamina B6 é preservada de forma equivalente a uma cozedura em forno tradicional, em quase metade do tempo, com a mesma maciez. As vitaminas do grupo B desempenham um papel importante no metabolismo energético e na transmissão do influxo nervoso. As fêculas cozinhadas com a NutriCook® fornecem glicidos de assimilação mais lenta do que outras formas

de cozinhar testadas. Esta energia necessária ao organismo é assimilada de forma mais saudável e mais prolongada. A NutriCook® preserva melhor a vitamina C contida nos legumes (até duas vezes mais do que uma cozedura numa panela de água). Esta substância antioxidante protege o organismo dos processos degenerativos.

## Os profissionais falam

**Doutor CHRISTIAN RECCHIA, Médico, Nutricionista**

Foi para o acompanhar, a si e à sua família, no sentido de uma alimentação optimizada, no total respeito pelos sabores e prazeres, que aceitei participar na elaboração das receitas deste livro. Para mim, é fundamental envolver-me no respeito por uma gastronomia familiar variada e equilibrada. A NutriCook® é uma panela de pressão revolucionária que permite preservar de forma ideal os nutrientes mais frágeis de cada família de alimentos, com respeito absoluto pelas suas características organolépticas. Assim, graças à NutriCook®, pode conciliar prazer e nutrição, usufruindo quotidianamente da comodidade de uma panela de pressão de nova geração que o acompanha passo a passo na realização das suas receitas.



## Las reglas de oro de la nutrición ¡Comer y disfrutar!

1. Disfrutar comiendo: eliminar las nociones de restricción y régimen.
2. Tómese su tiempo para comer, tranquilo y sentado. Espere unos segundos entre bocado y bocado.
3. Procure hidratarse bien durante todo el día, sin esperar a tener sensación de sed. No olvide que el agua es la única bebida indispensable.
4. Coma cada día un plato de verduras (cocidas y/o crudas) y una o dos frutas de temporada.
5. Coma 2 platos de legumbres cocidas a la semana.
6. Coma pan con todas las comidas (aproximadamente 200 g, lo que equivale a una baguette al día) y cereales (pasta, arroz, sémola, etc.) tres veces a la semana.
7. Utilice distintos aceites, de al menos 3 tipos: colza, oliva, nuez, soja, etc. Dosis diaria: de 2 a 3 cucharadas.
8. Coma cada día de una a dos porciones de carne, pescado y huevos siguiendo estas directrices:
  - En cantidad inferior a la guarnición de verduras y/o féculas
  - Pescado al menos 2 veces a la semana, sin olvidar los pescados azules
  - Huevos, que son una excelente fuente de proteínas.
9. Consuma cada día 3 productos lácteos (leche, yogures y quesos). 125 ml de leche = 150 g de queso fresco = 1 yogur = 30 a 40 g de queso.  
Una pizza de sal añadirá 2.000 mg de sodio a su receta.

## Οι χρυσοί κανόνες της διατροφής Φάτε με ευχαρίστηση!

1. Να απολαμβάνετε το φαγητό κατά το γεύμα σας: εξαιλέψτε τις έννοιες του περιορισμού και της δίαιτας.
2. Να αφιερώνετε επαρκή χρόνο για το φαγητό, να είστε ήρεμοι και καθιστοί. Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα ανάμεσα στις μπουκιές.
3. Μην ξεχνάτε να ενυδατώνεστε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό. Να θυμάστε ότι το νερό είναι το μόνο απαραίτητο ποτό.
4. Να τρώτε κάθε μέρα ένα μπουλ με πράσινα λαχανικά (ψημένα και/ή ωμά) και ένα έως δύο φρούτα εποχής.
5. Να τρώτε 2 πιάτα όσπρια την εβδομάδα.
6. Να τρώτε ψωμί με όλα τα γεύματα (περίπου 200 γρ. ή μια γαλλική μπαγκέτα την ημέρα) και δημητριακά τρεις φορές την εβδομάδα (πίτες, ρύζι, σμιγδάλλ...)
7. Διαφοροποιήστε τα λάδια, να χρησιμοποιείτε τουλάχιστον 3 διαφορετικά λάδια: κραμβέλαιο, ελαιόλαδο, καρυδέλαιο, σογιέλαιο... Ημερήσια πρόσληψη: 2 με 3 κουταλιές.
8. Να τρώτε καθημερινά μία έως δύο μερίδες κρέατος, ψαριού και αβγών τηρώντας τις παρακάτω οδηγίες:
  - Σε μικρότερη ποσότητα ως συνοδευτικά των λαχανικών και/ή των αμυλούχων τροφών,
  - Ψάρι τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα χωρίς να ξεχνάτε τα λιπαρά ψάρια,
  - Αυγά που αποτελούν εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών.
9. Να καταναλώνετε καθημερινά 3 γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτια και τυριά). 125 ml γάλα = 150 γρ. λευκό τυρί = 1 γιαούρτι = 30 έως 40 γρ. τυρί.  
Μια πρέζα αλάτι προσθέτει 2000 mg νατρίου στη συνταγή.

## As regras de ouro da nutrição Comer e ter prazer nisso!

1. Ter prazer a comer: eliminar as noções de restrição e de dieta.
2. Comer com tempo, com calma, sentado. Aguardar alguns segundos entre cada garfada.
3. Lembrar-se de se hidratar ao longo do dia, sem aguardar a sensação de sede. Não esquecer que a água é a única bebida indispensável.
4. Comer todos os dias uma tigela de legumes (cozidos e/ou crus) e uma a duas peças de fruta da época.
5. Comer 2 tigelas de legumes secos cozidos por semana.
6. Comer pão a todas as refeições (cerca de 200 g, ou seja, quase uma baguete por dia) e três vezes por semana cereais (massas, arroz, sêmol...)
7. Variar os óleos e azeites, pelo menos 3 diferentes: óleo de colza, azeite, óleo de nozes, soja... Dose diária: 2 a 3 colheres.
8. Comer todos os dias uma a duas porções de carne, peixe e ovos, seguindo estas indicações:
  - Em quantidade inferior ao acompanhamento de legumes e/ou féculas;
  - Peixe, pelo menos, 2 vezes por semana, sem esquecer os peixes gordos;
  - Ovos, que são uma excelente fonte de proteínas.
9. Consumir todos os dias 3 produtos lácteos (leite, iogurtes e queijo). 125 ml de leite = 150 g de queijo branco = 1 iogurte = 30 a 40 g de queijo.  
Uma pitada de sal irá adicionar 2000 mg de sódio à sua receita.



# Las 7 familias de alimentos

El equilibrio se articula en torno a 7 familias alimentarias y a los siguientes beneficios:

Carne, pescado, huevos	Pan, cereales, féculas, legumbres	Fruta y verdura	Productos lácteos	Materias grasas	Bebidas	Dulces
Proteínas animales para crecer y reparar el organismo (también ácidos grasos).	Glúcidos de asimilación lenta (también proteínas vegetales y fibras).	Fibra para el tránsito, vitaminas, minerales y oligoelementos reguladores y protectores.	Calcio para aumentar y mantener la masa ósea (también proteínas).	Ácidos grasos insaturados y ácidos grasos saturados para proporcionar energía.	Agua, única bebida imprescindible.	Consumirlos para su disfrute, pero con moderación.

## Tabla Nutricional

Nutrimientos	Alimentos	Ventajas
<b>Energía</b> (Kcal o kJ)		Mide las necesidades energéticas diarias.
<b>Proteínas</b>		Renovación de los tejidos y de la células.
<b>Lípidos</b>		Buen funcionamiento de las células (ácidos grasos).
<b>Glúcidos</b>		Alimenta nuestro cuerpo, imprescindible para el buen funcionamiento del sistema cerebral, de los músculos...
<b>Fibras</b>	Legumbres, cereales integrales, frutos secos, higo fresco, ciruelas, kiwi, frutas de la pasión, frambuesa, mora, grosella, uva, guayaba, naranja, apios, nabos, col, hinojo, brécol, espinacas, endivias.	Regula nuestros intestinos, disminuyendo la absorción de colesterol y de los hidratos de carbono.
<b>Calcio</b>	Quesos, yogures en sentido amplio, requesón.	Ideal para conservar la estructura ósea y dental, disminuye la contracción muscular y ayuda a la prevención de la osteoporosis.
<b>Hierro</b>	Menudillos, carne, ostra, huevo, legumbres (lentejas, judías pintas, garbanzos...), frutos secos y oleaginosos (almendras, nueces...).	Indispensable para la formación de los glóbulos rojos.
<b>Magnesio</b>	Frutos secos y oleaginosos, cereales integrales, legumbres, chocolate.	Mejora la eficacia del sistema inmunológico, así como en el crecimiento y equilibrio del sistema nervioso.
<b>Yodo</b>	Pescado, mariscos.	Entra en la composición de las hormonas tiroideas. Favorece el crecimiento. Favorece el buen funcionamiento del sistema cerebral.
<b>Vitamina A</b>	Zanahoria, espinaca, berros, mango, albaricoque, nata, mantequilla, yema de huevo.	Antioxidante : favorece el crecimiento, la visión y la piel. Ayuda a la cicatrización.
<b>Vitamina C</b>	Verduras (espinacas, pimientos, hinojo, col) y fruta (grosellas, cítricos, kiwis, fresas...).	Antioxidante : acción sobre la regeneración celular. Favorece la absorción de hierro y estimula las defensas del sistema inmunológico.
<b>Vitamina D</b>	Higado de pescado, pescado graso, menudillos, yema de huevo, leche entera, queso.	Esencial para el desarrollo de la estructura ósea y favorece la absorción de calcio.
<b>Vitamina E</b>	Aceite, frutos secos y oleaginosos.	Antioxidante : protege las membranas celulares, antienvjecimiento. Beneficia la circulación sanguínea.
<b>Vitamina K</b>	Verduras (col lombarda, espinacas, lechuga), higado, carne.	Favorece la coagulación de la sangre.
<b>Vitamina del grupo B</b>	Legumbres, verduras, zanahoria, pescado, carne, cereales integrales, pan integral, yema de huevo.	Favorece la piel y el pelo así como los sistemas nervioso y muscular, tejidos y órganos. Ayuda a la formación de los glóbulos rojos.

# Οι 7 ομάδες τροφίμων

Μια ισορροπημένη διατροφή χτίζεται γύρω από επτά ομάδες τροφίμων με τα ακόλουθα οφέλη:

Κρέας, ψάρια, αυγά	Ψωμί, δημητριακά, άμυλο, όσπρια	Φρούτα και λαχανικά	Γαλακτοκομικά προϊόντα	Λίπος	Ποτά	Γλυκά
Ζωϊκές πρωτεΐνες για να χτίσετε ένα δυνατό σώμα αλλά και λιπαρά οξέα για να αποκαταστήσετε τον οργανισμό σας	Αργά αφομοιωμένοι υδατάνθρακες αλλά και φυτικές πρωτεΐνες και ίνες.	Φυτικές ίνες για την πέψη, βιταμίνες, μέταλλα και ιγνοστοιχεία για τη ρύθμιση και προστασία του σώματος.	Ασβέστιο και πρωτεΐνη για την ανάπτυξη και διατήρηση των οστών σας.	Ακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά οξέα για ενέργεια.	Το μόνο ουσιαστικά απαραίτητο ποτό, είναι το νερό.	Να τα απολαμβάνου με, αλλά με μέτρο.

## Διατροφικός Πίνακας

Θρεπτικές ουσίες	Φαγητά	Οφέλη
<b>Ενέργεια</b> (θερμίδες ανά κιλοτζούλ)		Μονάδα μέτρησης καθημερινών ενεργειακών αναγκών.
<b>Πρωτεΐνες</b>		Ανανεώνουν τους ιστούς και τα κύτταρα.
<b>Λίπος</b>		Υπεύθυνο για τη σωστή λειτουργία των κυττάρων (λιπαρά οξέα).
<b>Υδατάνθρακες</b>		Τροφοδοτούν με ενέργεια τον οργανισμό και είναι απαραίτητοι για τη λειτουργία του εγκεφάλου, των μυών, κλπ.
<b>Φυτικές ίνες</b>	Όσπρια, δημητριακά αποξηραμένα φρούτα, φρέσκα σούκα, δαμάσκηνα, ακτινίδια, λυτοί, σμιούρα, βετόμουρα, φραγκοστάφυλλα, σταφύλια, γκουάβα, πορτοκάλια, σελινόριζα, λάχανο, μάρθαρος, μπρόκολο, σπανάκι, αντίδια.	Ρυθμίζουν τη πέψη, επιβραδύνουν την απορρόφηση της χοληστερόλης και των υδατανθράκων.
<b>Ασβέστιο</b>	Τυρί, γιαούρτι, ατομικά τυράκια, λευκό τυρί, νωπά τυριά, cottage cheese.	Σκολοπίνια σολωμού με κρέμα από άνηθο.
<b>Σίδηρος</b>	Εντόσθια, κρέας, στρείδια, αυγά, όσπρια (φακές, κόκκινα φασόλια, ρεβίθια, κ.λπ.) αποξηραμένα φρούτα, ελαιούχοι σπόροι και άλλοι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, κ.λπ.).	Απαραίτητος για το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος.
<b>Μαγνήσιο</b>	Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί, δημητριακά, όσπρια, όστρακα.	Συμβάλλει στη λειτουργία και ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος και στο ισορροπημένο νευρικό σύστημα.
<b>Ιώδιο</b>	Ψάρια, όστρακα, μαλάκια.	Χρειάζεται για τη παραγωγή θυρεοειδών ορμονών. Επιδρά στο δέρμα, τις τρίχες και την εγκεφαλική λειτουργία.
<b>Βιταμίνη Α</b>	Καρότα, σπανάκι, κάρδαμο, μάνγκο, βερίκοκα, κρέμα γάλακτος, βούτυρο, κρόκοι αυγών.	Αντιοξειδωτική: επιδρά στην ανάπτυξη, την όραση και το δέρμα. Βοηθά την επούλωση.
<b>Βιταμίνη C</b>	Λαχανικά (σπανάκι, πιπεριά, μάρθαρο, λάχανο) και φρούτα, βετόμουρα, εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες, κ.λπ.)	Αντιοξειδωτική: επιδρά στην ανανέωση των κυττάρων. Βοηθά στην αφομοίωση σιδήρου και διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.
<b>Βιταμίνη D</b>	Σκώπη ψαριών, λιπαρά ψάρια, εντόσθια, κρόκοι αυγών, πλήρες γάλα, τυρί.	Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του σκελετού και βοηθά στην αφομοίωση του ασβεστίου.
<b>Βιταμίνη E</b>	Λάδια, αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί.	Αντιοξειδωτική: προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες, καταπολεμά τη διαδικασία γήρανος. Ωφέλιμη για την κυκλοφορία του αίματος.
<b>Βιταμίνη K</b>	Λαχανικά (κόκκινο λάχανο, σπανάκι, χορταρικά - σαλατικά), σκώπη, κρέας.	Βοηθά την πήξη του αίματος.
<b>B βιταμίνες</b>	Όσπρια, πράσινα λαχανικά, καρότα, ψάρια, κρέας, δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, κρόκοι αυγών.	Συμβάλλουν στη συντήρηση του δέρματος και των μαλλιών. Δρουν στο νευρικό σύστημα και στους μύες. Έχουν γενική επίδραση σε ιστούς και όργανα και είναι απαραίτητες για το σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος.

# As 7 famílias de alimentos

O equilíbrio gira à volta de 7 famílias alimentares e dos seguintes benefícios:

Carne, peixe, ovos	Pão, cereais, féculas, legumes secos	Fruta e legumes	Produtos lácteos	Matérias gordas	Bebidas	“Pequena doçura”
proteínas animais para uma boa constituição e restabelecimento (mas também ácidos gordos).	glícidos de assimilação lenta (mas também proteínas vegetais e fibras).	fibras para o trânsito, vitaminas, minerais e oligoelementos reguladores e protectores.	cálcio para o crescimento e manutenção do capital ósseo (mas também proteínas).	ácidos gordos insaturados e ácidos gordos saturados para a energia.	água, única bebida indispensável	consumir por prazer, mas com moderação.

## Tabela de Nutrientes

Nutrientes	Alimentos	Benefícios
<b>Energia</b> (Kcal or KJ)		Doses diárias recomendadas.
<b>Proteínas</b>		Renovação de tecidos e células.
<b>Lípidos</b>		Bom funcionamento das células (ácidos gordos).
<b>Hidratos de Carbono</b>		Energia do nosso corpo, indispensável para o bom funcionamento do cérebro, dos músculos ...
<b>Fibras</b>	Leguminosas, cereais integrais, frutos secos, figo fresco, ameixa, quivi, maracujá, framboesa, amora, groselha, uva, goiaba, laranja, aipo, repolho, erva-doce, brócolos, espinafre, endívia.	Regula o trânsito indestinal do intestino, diminui a absorção de colesterol e carboidratos.
<b>Cálcio</b>	Queijos, iogurtes, queijo fresco.	Bom para os ossos e para a estrutura dentária, contração dos músculos e ajuda a prevenir a osteoporose.
<b>Ferro</b>	Miúdos, carnes, ostras, ovos, leguminosas (lentilhas, feijão, grão de bico ...), frutos secos e frutos oleaginosos (amêndoas, nozes ...)	Indispensável para a produção de glóbulos vermelhos.
<b>Magnésio</b>	Frutos secos e frutos oleaginosos, cereais integrais, leguminosas, chocolate.	Contribui para os mecanismos de defesas imunológicas, para o crescimento e para o equilíbrio do sistema nervoso.
<b>Iodine</b>	Peixe, mariscos.	Entra na composição dos hormônios da tiróide. Favorece o crescimento. Contribui para o bom funcionamento do cérebro.
<b>Vitamina A</b>	Cenoura, espinafre, agrião, manga, damasco, nata, manteiga gema de ovo.	Ação antioxidante: o crescimento, a visão e pele. Ajuda a cicatrização da pele.
<b>Vitamina C</b>	Legumes (espinafre, pimentão, erva-doce, repolho), e frutas (groselha, citrinos, quivi, morangos...).	Ação antioxidante: a renovação das células. Favorece a absorção de ferro e estimula as defesas imunológicas.
<b>Vitamina D</b>	Fígado de peixe, peixes gordos, miúdos, gema de ovo, leite gordo, queijo.	Essencial para o desenvolvimento do esqueleto e favorece a absorção de cálcio.
<b>Vitamina E</b>	Óleos, frutos secos e frutos oleaginosos.	Antioxidante: a protecção das células dos membros, anti-envelhecimento. Beneficia a circulação sanguínea.
<b>Vitamina K</b>	Vegetais (repolho, espinafre, alface), fígado, carne.	Favorece a coagulação do sangue.
<b>Vitaminas grupo B</b>	Leguminosas, verduras, cenoura, peixe, carne, cereais integrais, pão integral, gema de ovo.	Contribui para uma pele e cabelo saudáveis. Acção sobre o sistema nervoso e sistema muscular. Actua sobre os tecidos e órgãos. Desempenha um papel na produção de glóbulos vermelhos.



NUTRICIÓN  
Y SABOR®

# Ejemplos de Menús Ea



Este libro  
contiene las  
recetas de los  
platos  
resaltados en  
verde

DESAYUNO

LUNES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)  
Biscotes integrales con mermelada  
1 compota de manzana y pera  
1 queso fresco

MARTES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)  
Bol de cereales, leche y albaricoques secos

MIÉRCOLES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)  
Baguette con mantequilla y miel  
1 yogur natural  
Zumo multifruta 100 % puro zumo

ALMUERZO

Zanahorias ralladas con zumo de limón  
Escalope de ternera con mostaza a la antigua  
 Pisto y quínoa  
Camembert con una rebanada de pan  
Fruta de temporada

Remolacha a la vinagreta  
 Brocheta de cordero con verduras y cuscús  
Sémola  
Petits suisses  
Piña en rodajas

Pepinos con salsa búlgara  
 Suquet de rape  
Arroz  
Queso Faisselle  
Compota de pera y grosella negra

CENA

 Crema de verduras  
Huevo frito  
Ensalada verde  
Arroz con leche

 Gambas picantes  
Queso manchego con una rebanada de pan  
Fruta de temporada

Ensalada de temporada (ensalada verde, tomates cherry, huevo, etc.)  
Queso Comté con una rebanada de pan  
 Peras al vino



# Equilibrados - Semana 1

## JUEVES

Bebida caliente  
(chocolate a la taza, té,  
café, achicoria,  
cappuccino, infusión)

Mezcla de queso  
fresco/cereales/fresas

### + Potaje tradicional

Parmentier de pato  
Ensalada verde  
Yogur con fruta

### + Ballotín de col con gambas y verduras

Queso de cabra fresco +  
pan integral  
Fruta de temporada

## VIERNES

Bebida caliente  
(chocolate a la taza, té,  
café, achicoria,  
cappuccino, infusión)

Pan de molde integral con  
mantequilla

Zumo de pomelo

2 petits suisses

Ensalada coleslaw (col blanca  
+ zanahorias ralladas)

### + Escalope de salmón a la crema de eneldo, hinojo y endivias estofadas

Queso Morbier con pan  
con cereales  
Manzana asada

### + Lentejas estofadas con verduras

Queso fresco + frutos  
rojos

## SÁBADO

Bebida caliente  
(chocolate a la taza, té,  
café, achicoria,  
cappuccino, infusión)

Bollo

Yogur de sabores

Fruta de temporada

Taboulé casero con  
lágrimas de pollo asado y  
verduras de temporada

Queso Tomme de Savoie

### + Compota de manzanas

### + Zarzuela

Tomates asados con  
hierbas  
Batido de frutas natural  
(leche y naranja)

## DOMINGO

Bebida caliente (chocolate  
a la taza, té, café,  
achicoria, cappuccino,  
infusión)

Tortita

Sirope de arce

Macedonia de frutas  
Yogur natural

Estofado de ternera

Patatas al vapor

Ensalada de rúcula

Queso Faisselle

### + Compota de ciruelas con canela

### + Vichyssoise

Gambas, tomates cherry y  
queso feta  
Fruta de temporada

# Ejemplos de Menús Ea

+ Este libro contiene las recetas de los platos remarcados en verde

## DESAYUNO

### LUNES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

½ plátano

Pan con cereales y mermelada de higos  
Yogur natural

### MARTES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

Pan integral + mantequilla

Zumo de fruta 100 % puro zumo

Queso fresco

### MIÉRCOLES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

Fruta de temporada

Copos de maíz inflado con leche

## ALMUERZO

Aguacate

+ Brochetas de pollo tandoori y arroz basmati

Pimientos asados

Petits suisses de sabores

Ensalada de col (blanca y roja)

+ Atún Niçoise

Bulgur

Pana cotta con cítricos

Taboulé

+ Rôti de cerdo con saté y zanahorias al comino

Yogur de vainilla

## CENA

+ Potaje de garbanzos

Jamón

Queso zamorano y ensalada verde

Fruta de temporada

Ensalada de tomate, mozzarella y aceitunas negras

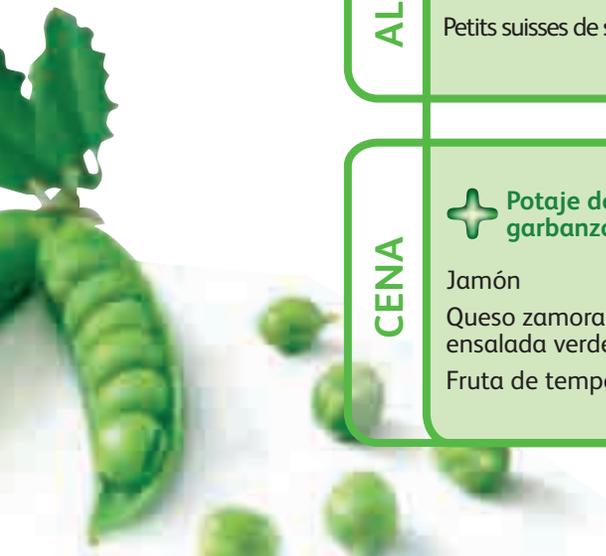
+ Lentejas verdes con leche de soja

Macedonia de frutas

+ Bacalao con leche de coco y lima en papillote

Puré de brócoli y patatas al emmental

Compota de manzanas



# Equilibrados - Semana 2

## JUEVES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

Biscote con mantequilla y mermelada

Vaso de leche

Fruta de temporada

Ensalada de judías pintas y verduras  
Rôti de ternera

 **Alcachofas con beicon**

Postre de sémola con leche

 **Patatas Niçoise**

Ensalada verde

Fruta de temporada

## VIERNES

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

¼ de piña

Queso fresco

Pan rústico con mermelada

 **Ossobuco**

Tagliatelles frescos con champiñones de París  
Macedonia de frutas con crema inglesa

 **Bacalao al ajoarriero**

Ensalada verde

Yogur de sabores

## SÁBADO

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

Croissant

Zumo de naranja

Yogur con fruta

Rábanos rosas

 **Lomos de conejo al romero y patatas a la flor de sal**

Flan

 **Alioli de verduras**

Dados de Gruyère

1 vaso de vino blanco

Brochetas de fruta

## DOMINGO

Bebida caliente (chocolate a la taza, té, café, achicoria, cappuccino, infusión)

Bol de muesli y queso fresco

Huevo pasado por agua

Macedonia de cítricos

Crema de verduras

Rosbif

Judías verdes

 **Pastel de albaricoque**

Ensalada de gambas, tomates cherry y quínoa

Queso Faisselle

 **Crema inglesa al chocolate**



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®

# Μερικά παραδείγματα ισορ



Η συνταγές  
με πράσινο  
περιέχονται  
στο βιβλίο

ΠΡΩΙΝΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Φρυγανιές με αρμελάδα

1 κομπόστα μήλο-αχλάδι

1 λευκό τυρί

ΤΡΙΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Μπολ με δημητριακά, γάλα και αποξηραμένα

βερικόκα

ΤΕΤΑΡΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Φρέσκο ψωμί με βούτυρο και μέλι

1 φυσικό γιαούρτι

Φυσικός ανάμεικτος χυμός 100%

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Τριμμένο καρότο με χυμό λεμονιού

Μοσχαρίσια σκαλοπίνια με παραδοσιακή σως μουστάρδας

 Τουρλού και Κινόα

Τυρί καμαμπέρ με μια φέτα ψωμί

Φρούτο εποχής

Παντζάρια με βινεγκρέτ

 Αρνίσιο σουβλάκι με λαχανικά και κουσκούς Σιμιγδάλι

Ατομικά επιδόρπια γιαουρτιού

Ανανάς σε φέτες

Τζατζίκι

 Συνταγή 9  
Ρύζι

Τυρί κρέμα

Κομπόστα μήλο-φραγκοστάφυλο

ΒΡΑΔΙΝΟ

 Συνταγή 10

Αβγό μάτι

Πράσινη σαλάτα

Ρυζόγαλο

 Συνταγή 4

Ψητές μελιτζάνες

Κεφαλοτύρι με μια φέτα ψωμί

Φρούτο εποχής

 Ψητό χοιρινό με καρότα, κύμινο και ασιατικά μπαχαρικά

Γιαούρτι

Κόκκινα φρούτα



# ροφημένων γευμάτων – Εβδομαδα 1

## ΠΕΜΠΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Μείγμα λευκού τυριού / δημητριακών / φραουλών

Σούπα

 Συνταγή 5

Ρεβίθια με κόλιανδρο

Γιαούρτι με φρούτα

 Πουγκί λάχανου με γάμππαρες και λαχανικά

Φρέσκο κατσικίσιο τυρί + πλήρες ψωμί

Φρούτο εποχής

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Πλήρες ψωμί για τoστ με βούτυρο

Χυμός γκρέιπφρουτ

2 επιδόρπια τυριού

Σαλάτα κόλσλο (λάχανο + τριμμένο καρότο)

 Σκαλοτίνια σολώμου με κρέμα από άνηθο, μάραθο και αντίδια στον ατμό

Τυρί Morbier και ψωμί με δημητριακά  
Ψητό μήλο

 Πικάντικες γαρίδες

Λευκό τυρί + κόκκινα φρούτα

## ΣΑΒΒΑΤΟ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Μπριός

Γιαούρτι με άρωμα φρούτο εποχής

 Συνταγή 1

Άγριο ρύζι

Γιαούρτι με κατσικίσιο τυρί

Αχλάδι με κανέλα

 Συνταγή 2

Smoothie (γάλα και εσπεριδοειδή)

## ΚΥΡΙΑΚΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)

Τηγανίτες

Σιρόπι σφένδαμου

Φρουτοσαλάτα

Φυσικό γιαούρτι

 Βοδινό μπουργκινιόν

Πατάτες στον ατμό

Σαλάτα ρόκα με κομματάκια φέτας

Φρούτο εποχής

Σαλάτα με κόκκινες γαρίδες, ντοματίνια και κινόα

Τυρί κρέμα

 Ατομικά σουφλέ σοκολάτας



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®

# Μερικά παραδείγματα ισορ



Η συνταγές  
με πράσινο  
περιέχονται  
στο βιβλίο

ΠΡΩΙΝΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
½ μπανάνα  
Ψωμί με δημητριακά και μαρμελάδα σύκο  
Φυσικό γιαούρτι

ΤΡΙΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
Πλήρες ψωμί + βούτυρο  
Φυσικός χυμός φρούτων 100%  
Λευκό τυρί

ΤΕΤΑΡΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
Φρούτο εποχής  
Ξεροψημένες νιφάδες καλαμποκιού και γάλα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Αβοκάντο  
+ Σουβλάκια κοτόπουλο με μπαχαρικά και ρύζι μπασμάλι  
Τηγανητές πιπεριές  
Ατομικά επιδόρπια γιαουρτιού με άρωμα

Λαχανοσαλάτα (λευκό και κόκκινο)  
+ Τόνος με σάλτσα νισουάζ  
Πλιγούρι  
Πανακότα με εσπεριδοειδή

Πεπόνι  
Ψητό χοιρινό με σάλτσα  
+ Συνταγή 7 Ελλάδα  
Γιαούρτι με βανίλια

ΒΡΑΔΙΝΟ

+ Συνταγή 8 Ελλάδα  
Ζαμπόν  
Ροκφόρ και ψωμί με δημητριακά  
Φρούτο εποχής

Σαλάτα με ντομάτες, μοτσαρέλα και μαύρες ελιές  
+ Φακές με γάλα σόγιας  
Φρουτοσαλάτα

+ Μπακαλιάρος με γάλα καρύδας & πράσινο λεμόνι  
Πουρές από μπρόκολα και πατάτες με έμενταλ  
Κομπόστα μήλο



# ροφημένων γευμάτων – Εβδομαδα 2

## ΠΕΜΠΤΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
Φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα  
Ποτήρι γάλα  
Φρέσκο φρούτο εποχής

Σαλάτα με κόκκινα φασόλια και λαχανικά

Ψητό μοσχάρι

 Αγκινάρες με μπέικον  
Σιμιγδάλι με γάλα

 Πατάτες νισουάζ  
Πράσινη σαλάτα  
Φρούτο εποχής

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
¼ ανανά  
Λευκό τυρί  
Χωριάτικο ψωμί και μαρμελάδα

 Όσσο μπουκό  
Φρέσκες ταλιατέλες και μανιτάρια

Φρουτοσαλάτα με κρέμα ανγκλέζ

Σαρδέλες + φρυγανισμένο ψωμί  
Πράσινη σαλάτα + ντοματίνια  
Λευκό τυρί  
 Κομπόστα δαμάσκηνο με κανέλα

## ΣΑΒΒΑΤΟ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
Κρουασάν  
Στυμμένος χυμός πορτοκάλι  
Γιαούρτι με φρούτα

Ραπανάκια  
 Σπάλα κουνελιού με δεντρολίβνο και πατάτες με χοντρό αλάτι  
Κρέμα καραμελέ

 Λαχανικά με σάλτσα μουστάρδας και τυριού  
Κύβι γραβιέρας  
1 ποτήρι λευκό κρασί  
Σουβλάκια φρούτων

## ΚΥΡΙΑΚΗ

Ζεστό ρόφημα (ζεστή σοκολάτα, τσάι, καφές, τσάι βουνού, καπουτσίνο, αφέψημα)  
Μπολ με μούσλι και λευκό τυρί  
Μελάτο αβγό  
Σαλάτα εσπεριδοειδών

Σούπα  
Ροσμπίφ  
Πράσινα φασολάκια  
 Κλαφουτί με βερίκοκα

 Συνταγή 6 Ελλάδα  
Ατομικά επιδόρπια γιαουρτιού και πολτοποιημένη μπανάνα



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO**

# Alguns exemplos de men



As receitas indicadas a verde são apresentados neste livro.

PEQUENO-ALMOÇO

## 2.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Tostas barradas com compota

1 compota maçã pêra

1 queijo fresco

## 3.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Taça de cereais, leite e alperces secos

## 4.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Baguette com manteiga e mel

1 iogurte natural

Sumo Multifrutas 100 % sumo puro

ALMOÇO

Cenouras raladas com sumo de limão

Escalope de vitela com mostarda à antiga

 **Ratatouille e Quinoa**

Camembert com uma fatia de pão

Fruta da época

Beterrabas em vinagrete

 **Espetada de borrego com legumes e cuscuz**

**Sêmola**

Iogurte

Ananás às fatias

Pepinos com molho búlgaro

 **Polvo em vinho tinto**

Arroz

Queijo fresco

Compota maçã groselha

JANTAR

 **Risotto com bacon, cogumelos e coentros**

Salada verde

Arroz doce

 **Mexilhões à marinheira**

Queijo de ovelha com uma fatia de pão

Fruta da época

Salada mista da época (salada verde, tomates cereja, ovos...)

Queijo de cabra com uma fatia de pão

 **Peras em Vinho do Porto**



# us equilibrados - Semana 1

## 5.ª FEIRA

Bebida quente  
(Chocolate quente, chá,  
café, chicória, cappuccino,  
infusão)

Mistura queijo  
fresco/cereais/morangos

Sopa de feijão com  
espinafres  
Salada verde com bacon  
Iogurte com fruta

 **Gambas e  
legumes  
embrulhados em  
couve**

Queijo de cabra fresco +  
pão completo  
Fruta da época

## 6.ª FEIRA

Bebida quente  
(Chocolate quente, chá,  
café, chicória, cappuccino,  
infusão)

Pão de forma integral  
com manteiga  
Toranja espremida  
2 petits suisses

Salada coleslaw (couve  
branca + cenouras raladas)

 **Escalope de salmão  
com creme de endro,  
funcho e endívias  
estufadas**

Queijo de Morbier e pão  
com cereais  
Maçã cozida

Salada de lentilhas e  
cebolas  
Queijo branco

 **Clafoutis com  
alperces**

## SÁBADO

Bebida quente  
(Chocolate quente, chá,  
café, chicória, cappuccino,  
infusão)

Brioche

Iogurte de aromas

Fruta da época

Salada de legumes da  
época com fatias finas de  
frango grelhado  
Petits suisses

 **Tigelas de  
chocolate**

 **Jardineira**

Batido (leite e fruta  
laranja)

## DOMINGO

Bebida quente (Chocolate  
quente, chá, café, chicória,  
cappuccino, infusão)

Panqueca

Xarope de ácer

Salada de fruta

Iogurte natural

Boeuf bourguignon  
Batatas cozidas a vapor  
Salada de eruca  
Iogurte de cabra

 **Compota de  
ameixa com  
canela**

 **Camarões picantes**

Queijo de ovelha + fatia de  
pão  
Fruta da época



# Alguns exemplos de men



As receitas indicadas a verde são apresentadas neste livro.

PEQUENO-ALMOÇO

## 2.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

½ banana

Pão com cereais e compota de figos  
Iogurte natural

## 3.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Pão integral + manteiga

Sumo de fruta 100 %  
sumo puro

Queijo branco

## 4.<sup>a</sup> FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Fruta da época

Pétalas de milho em soufflé e leite

ALMOÇO

Abacate

+ Espetadas de frango tandoori e arroz basmati

Pimentos na frigideira

Queijo fresco

Salada de couve (branca e vermelha)

+ Atum à moda de Nice

Bulgur

Panna cotta com citrinos

Melão

+ Lombo de porco com saté e cenouras com cominhos

Iogurte de baunilha

JANTAR

Fiambre

+ Puré de batata

Emmental ralado

Fruta da época

Salada de tomates, mozzarella e azeitonas pretas

+ Lentilhas verdes com leite de soja

Salada de fruta

+ Bacalhau com leite de coco e lima em papelote

Puré de brócolos e batata com queijo emmental

Compota de maçã

# us equilibrados - Semana 2

## 5.ª FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Tosta com manteiga e compota

Copo de leite

Fruta fresca da época

Salada de feijão vermelho com legumes

Assado de vitela

 **Alcachofras com bacon**

Sêmola com leite

 **Batatas à moda de Nice**

Salada verde

Fruta da época

## 6.ª FEIRA

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

¼ de ananás

Queijo branco

Pão saloio com compota

 **Ossobuco**

Tagliatelle fresco e cogumelos de Paris

Salada de fruta e creme inglês

 **Bacalhau estufado**

Salada verde

Iogurte de aromas

## SÁBADO

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Croissant

Sumo de laranja

Iogurte com fruta

Rabanetes vermelhos

 **Pescada Beckford**

Arroz basmati perfumado com cominhos

Leite creme

 **Molho de alho com legumes**

Queijo Gruyère

1 copo de vinho branco

Espetada de fruta

## DOMINGO

Bebida quente (Chocolate quente, chá, café, chicória, cappuccino, infusão)

Tigela de muesli e queijo fresco

Ovo cozido

Salada de citrinos

 **Sopa camponesa**

Rosbife

Feijão verde

 **Peito de frango recheado com salsicha e grelos**

Curgete com coentros

Iogurte e banana

esmagada

NutriCook  
system



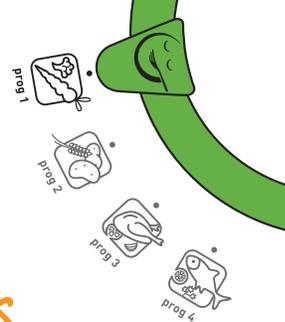


**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

Crema de verduras	41
Vichyssoise	43
Caldo tradicional	45
Potaje de garbanzos	47
Lentejas estofadas con verduras	49
"Suquet" de rape	51
Zarzuela	53
Bacalao ajoarriero	55
Peras al vino	57
Compota de manzana	59

226,1 kcal





## + Nutrición

Otra forma de obtener fibra, vitaminas y minerales. Se trata de un acompañamiento perfecto que contiene verduras y alimentos ricos en fécula.

- 300 g de patatas rojas
- 300 g de calabacín
- 300 g de brécol
- 1 cebolla tierna
- 1 puerro
- 50 g de mantequilla
- 250 ml de leche
- 1 litro de agua
- Una pizca de nuez moscada
- Aceite de oliva : 1 cucharada (10 ml)
- Sal y pimienta



## Crema de verduras

Para 4 personas. Preparación 20 minutos

### 1-Preparación

- Rehogar dentro de la olla NutriCook®, la mantequilla la cebolla y el puerro, lavados y cortados en pequeños trozos.
- Cuando estén doradas, añadir las patatas peladas y cortadas junto con el brécol y el calabacín.
- Cubrir las verduras con la leche y el agua.
- Salpimentar y añadir la pizca de nuez moscada.
- Tapar la olla NutriCook®

### 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **10 minutos** en el temporizador y selecciona  .

Cuando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.

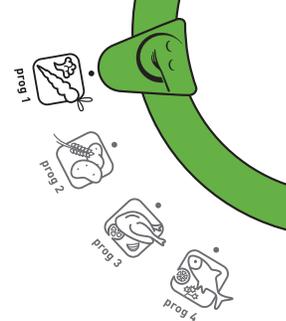


### 3. Ya está listo

- Cuando haya salido todo el vapor, destapar la olla y triturar hasta formar una crema homogénea. Para que la crema no quede demasiado líquida tener la precaución, antes de triturlarla de reservar un poco del caldo de la cocción, añadiéndolo al final si fuera necesario.

212,6 kcal





## + Nutrición

Una deliciosa receta rica en fibra y vitamina A (protección ocular) y E (actividad antioxidante).

- 600 g de puerros (la parte blanca)
- 1 cebolla tierna
- 300 g de patatas
- 1 litro de caldo ligero de ave o agua
- 20 g de mantequilla
- 100 ml de nata líquida
- Sal y pimienta blanca

## Vichyssoise

Para 4 personas – Preparación 20 minutos

### 1. Preparación

- Cortar los puerros en finas rodajas, colocarlos dentro de una escurridora y lavarlos en abundante agua fría bajo el grifo, para eliminar toda la arenilla que puedan tener. Cortar y lavar la cebolla tierna. Pelar, lavar y cortar las patatas en finas rodajas.
- Colocar la olla NutriCook® al fuego con la mantequilla y rehogar la cebolla y los puerros sin que lleguen a dorarse, añadir las patatas salpimentar, y cubrir con el caldo.
- Tapar la olla NutriCook®

### 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **10 minutos** en el temporizador y selecciona  .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



**10:00** 

**04:00**

### 3. Ya está listo

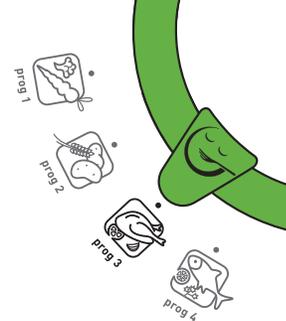
- Apartar del fuego, destapar la olla y triturar las verduras con una batidora eléctrica.
- Cuando la crema esté fría añadir la nata necesaria para formar una crema con la consistencia adecuada. Comprobar el punto de sal y si la queremos más fina la podemos pasar por un tamiz o colador chino.

Servir muy fría espolvoreada con perejil o cebollino picado



359,2 kcal





## + Nutrición

Esta sopa es rica en fibra y vitaminas. Las judías y los garbanzos aportan carbohidratos complejos a su dieta. La gallina también añade proteínas a su comida, creando así un plato completo.

- 1 hueso de ternera
- 1/4 de gallina
- 1 hueso de jamón
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 patata
- 1 rama de apio
- 1 nabo
- 1/2 col pequeña (opcional)
- 200 g de calabaza
- 150 g de judías blancas cocidas
- 150 g de judías blancas cocidas
- 150 g de garbanzos cocidos
- Sal



# Caldo tradicional

Para 4 personas - Preparación 15 minutos.

## 1. Preparación

- Poner dentro de la olla NutriCook®, la gallina, los huesos y las verduras cortadas de forma regular.
- Salar y cubrir con 2,5 litros de agua tibia, comprobando que el líquido no supere las 3/4 partes de la capacidad de la olla.
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **30** minutos en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Destapar la olla, sacar la gallina y los huesos, añadiendo al caldo, las judías y los garbanzos. La gallina puede reservarse para hacer unas croquetas o añadirla al caldo en pequeños trozos.
- A esta sopa puede añadirse un puñado de pasta o de arroz y fideos hirviéndolos con la olla destapada.

409,9 kcal





## + Nutrición

Esta receta de sopa es rica en verduras y alimentos con fécula. Se beneficiará de una buena dosis de fibra y carbohidratos complejos.

- 200 g de garbanzos remojados
- 1 ramillete de hierbas (puerro, laurel, zanahoria)
- 200 g de cebolla
- 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 g de judías verdes
- 150 g de calabaza
- 150 g de patatas
- Aceite de oliva : 1 cucharada (10 ml)
- Sal



# Potaje de garbanzos

Para 4 personas – Preparación 25 minutos+10 horas de remojo

## 1. Preparación

- Lavar a fondo los garbanzos y ponerlos dentro de la olla NutriCook® cubiertos con 1,5 litros de agua caliente sin superar las 2/3 partes de capacidad, junto el ramillete de hierbas.
- Mientras, dentro de una sartén con aceite, freír los ajos, la cebolla muy picada y los tomates picados limpios de piel y semillas. Terminado el sofrito, apartar del fuego y espolvorear con el pimentón.
- Añadir el sofrito a la olla con los garbanzos
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **10 minutos** en el temporizador y selecciona 

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Destapar la olla y sacar el ramillete de hierbas. Añadir las judías, patatas y calabaza cortadas en trozos regulares y salar el potaje.
- Tapar la olla NutriCook®

## 4. Cocción, NutriCook®.

- Paso 1 Cocción con poco vapor.
- Programar 8 minutos en el temporizador y seleccionar el programa 1.
- Cuando el vapor empieza a salir, bajar el fuego.
- Empieza la cuenta atrás
- Paso 2 Cocción suave.

Terminado el tiempo programado aparece la imagen de apagar el fuego y la de vapor.

- Apagar el fuego y seleccionar el programa vapor.
- Automáticamente empieza el cocinado suave.

319,6 kcal





## + Nutrición

Este plato garantiza un aporte significativo de minerales, fibra y carbohidratos complejos. Proporciona una cantidad importante de magnesio y hierro vegetal.

250 g de lentejas remojadas

- 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 2 tomates maduros pequeños
- 1 hoja de laurel

Aceite de oliva :  
2 cucharadas (20 ml)  
Sal

# Lentejas estofadas con verduras

Para 4 personas Preparación 10 minutos

## 1. Preparación

- Rehogar con un poco de aceite en la olla NutriCook®, la cebolla los ajos y el puerro picados, sin que lleguen a dorarse.
- Añadir la rama de apio y la zanahoria en pequeños trozos y por último los tomates en dados limpios de piel y semillas.
- Pasados 3 o 4 minutos, escurrir las lentejas y añadirlas a las verduras, cubiertas con 1 litro de agua templada.
- Añadir unos 300ml más de agua y la hoja de laurel
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8** minutos en el temporizador y selecciona 

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



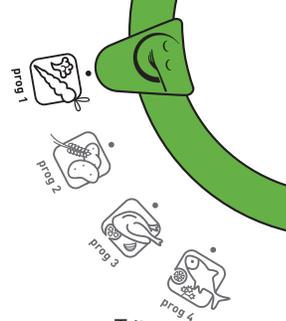
## 3. Ya está listo

- Destapar la olla retirar la hoja de laurel, salar y dejar reposar unos minutos tapadas para que se integre la sal.
- Las lentejas deben servirse un poco caldosas pero si lo están en exceso puede añadirse un par de cucharadas de lentejas trituras con un poco de caldo de la cocción.



369 kcal





## + Nutrición

El pescado que compone este plato es una interesante fuente de proteínas de alta calidad y yodo (necesario para el buen funcionamiento del tiroides).

- 1 cola de rape de 1 kg aproximadamente
- 1 cebolla mediana
- 6 tomates maduros asados
- ½ cabeza de ajos asados
- Perejil
- 3 patatas medianas
- Para la picada:
  - 1 nyora
  - 1 rebanada pequeña de pan tostado
  - 1 chorrito de Jerez seco
  - Una ramita de perejil
  - Un puñadito de almendras y ¼ parte de avellanas
- 1,5 litros de fumet o caldo de pescado
- Aceite de oliva : 2 cucharadas (20 ml)
- Sal



# "Suquet" de rape

Para 4 personas Preparación 30 minutos

## 1. Preparación

- Poner un poco de aceite en la olla NutriCook®, freír la nyora y reservar. Triturar, los tomates sin piel ni semillas junto con la cebolla, los ajos, el perejil, el Jerez y sofreír dentro de la olla con el aceite caliente y salar ligeramente.
- A parte, preparar la picada, triturando la nyora con 100 ml de caldo, colar dicho caldo dentro del vaso de la batidora y triturar el resto de los ingredientes de la picada, mencionados en los ingredientes.
- Cuando el sofrito haya absorbido el agua que desprenda y lo veamos confitado, poner las patatas en rodajas. Remover para que se impregnen del sofrito y añadir 1 litro de "fumet" o caldo, quedando cubiertas.
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



08:00 

04:00

## 3. Preparación

- Destapar la olla y repartir los trozos de rape previamente salados. Añadir la picada reservada y 400 ml más de fumet para que el pescado quede cubierto.
- Tapar la olla NutriCook®

## 4. Cocción, NutriCook®

- Paso 1 cocinando con poco vapor. Programar 4 minutos en el temporizador y seleccionar el programa 4. Cuando el vapor empieza a salir, bajar el fuego. Empieza la cuenta atrás
- Paso 2 cocinado suave. Terminado el tiempo programado aparece la imagen de apagar el fuego y la de vapor. Apagar el fuego y seleccionar el programa vapor. Automáticamente empieza el cocinado suave.

## 5. Ya está listo

- Destapar la olla y servir caliente

312,2 kcal



## + Nutrición

Este plato con base de pescado es rico en proteínas, ácidos grasos poliinsaturados y minerales. El calamar contiene ácidos grasos omega 3 y vitamina B12. El mejillón proporciona el yodo necesario para el buen funcionamiento del tiroides.

- 2 rodajas de merluza (40 g cada una)
- 2 rodajas de rape (40 g cada una)
- 4 gambas
- 12 mejillones
- 8 almejas
- 250 g de calamar
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 copa de jerez
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva : 2 cucharadas (20 ml), sal y pimienta

Para la picada:

- 1 rebanadita de pan frito
- 1 diente de ajo
- 12 almendras tostadas
- Una ramita de perejil



# Zarzuela

Para 4 personas Preparación 30 minutos

## 1. Preparación

- Poner las almejas unos minutos en agua fría con sal para que eliminen la tierra que puedan tener, limpiar los mejillones, abrir al vapor y reservar.
- Pasar el pescado por harina y freírlo ligeramente, repartiéndolo dentro de la olla NutriCook®. Eliminar una parte de aceite y en la misma sartén sofreír la cebolla picada y cuándo esté dorada añadir los tomates también picados, salar ligeramente y cuándo el sofrito empiece a absorber el líquido que desprendan los tomates echar el vino y dejar que reduzca.
- Incorporar 850 ml de caldo y pasados 15 minutos cociendo lentamente pasar el sofrito por un colador chino dentro de la olla NutriCook® sobre el pescado. El pescado debe quedar cubierto por la salsa obtenida.
- Hacer la picada triturando los ingredientes mencionados con 150 ml de caldo y echarla sobre el pescado.
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige 4 minutos en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

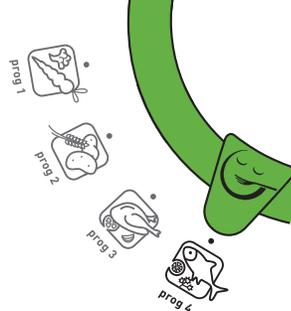
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



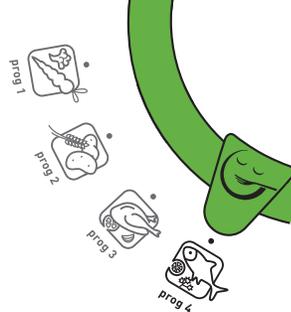
## 3. Ya está listo

- Destapar la olla, añadir los mejillones junto con las almejas y dejar en reposo un par de minutos.



443 kcal





## + Nutrición

Los pimientos son ricos en vitaminas, especialmente en vitamina C y betacaroteno (propiedades antioxidantes). El bacalao proporciona proteínas de alta calidad para sus músculos.

- 600 g de bacalao desalado
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 4 pimientos del piquillo asados
- 2 pimientos choriceros
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 250 g de salsa de tomate casera
- Aceite de oliva : 2 cucharadas (20 ml)
- Sal

# Bacalao ajoarriero

Para 4 personas    Preparación 25 minutos

## 1. Preparación

- Poner los pimientos choriceros en remojo con agua tibia durante 1 hora.
- Picar los ajos, cortar los pimientos verdes y la cebolla en tiras finas
- Rehogar con un poco de aceite dentro de la olla NutriCook®, salar ligeramente y añadir la guindilla, el bacalao, la salsa de tomate y cubrir ligeramente con 500 ml de agua.
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **4** minutos en el temporizador y selecciona 

Cuando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



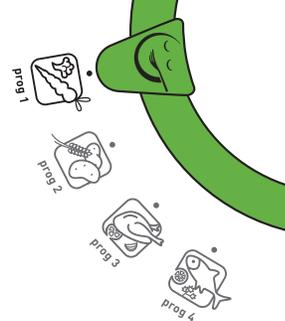
## 3. Ya está listo

- Destapar la olla y añadir los pimientos del piquillo cortados en tiras delgadas.



498,2 kcal





## + Nutrición

Receta para comer de vez en cuando

- 8 peras blanquilla fuertes
- ½ litro de vino tinto de calidad
- 150 g de azúcar
- 1 rama de canela
- El zumo de 1 limón
- La corteza de 1 naranja
- La corteza de 1 limón
- 1 copita de aguardiente
- 2 clavos de olor
- 100 ml de agua

## Peras al vino

Para 4 personas Preparación 20 minutos

### 1. Preparación

- Colocar las peras peladas dentro de un recipiente hondo con el zumo de limón, el azúcar y dejar en maceración en el frigorífico durante 30 minutos.
- Pasado este tiempo poner las peras con su jugo dentro de la olla NutriCook® junto con la rama de canela, las cortezas de naranja y limón, los clavos de olor, el vino, el aguardiente y el agua
- Dejar cocer 5 minutos para que se evapore un poco el alcohol.
- Tapar la olla NutriCook®

### 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **4** minutos en el temporizador y selecciona  .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



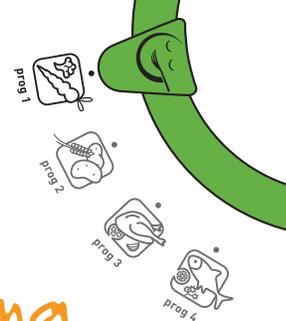
### 3. Ya está listo

- Destapar la olla y si las peras están en su punto pero se desea el vino más reducido, apartar las peras y continuar la cocción con la olla destapada unos minutos más.



365 kcal





## + Nutrición

Receta para comer de vez en cuando

- 5 manzanas
- 1 limón
- 1 ramita de canela
- 1 flor de anís estrellado
- 1 clavo de olor
- 4 o 5 granos de pimienta
- 200 g de azúcar
- 300 ml de agua.

# Compota de manzana

Para 4 personas    Preparación 20 minutos

## 1. Preparación

- Hacer una infusión en el agua con las especias dejando que cueza lentamente durante 10 minutos. Mientras, pelar las manzanas y cortarlas de forma regular.
- Rallar la piel de limón procurando utilizar solo la parte amarilla la blanca podría dar un gusto amargo a la compota y rociar la fruta con el zumo de limón.
- Poner dentro de la olla NutriCook® las manzanas con su jugo, la infusión colada el azúcar y la ralladura de limón
- Tapar la olla NutriCook®

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos** en el temporizador y selecciona  .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Destapar la olla y colocar la compota dentro de un recipiente de cristal.



# Mis recetas

NutriCook  
system



A series of ten horizontal dashed lines spanning the width of the white writing area, intended for writing recipes.

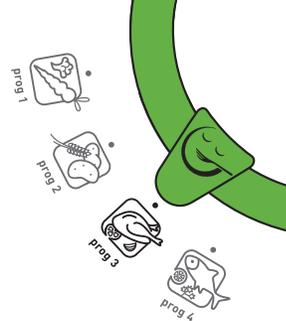
**Tefal**<sup>®</sup>



Κοτόπουλο με μπάμιες	63
Παέλια	65
Καλαμαράκια με λαχανικά	67
Φιλέτο γλώσσας με λαχανικά	69
Μοσχάρι κρασάτο	71
Ψαρόσουπα	73
Φασολάδα	75
Σπανακόρυζο	77
Σολωμός σε αλουμινόχαρτο με λαχανικά	79
Ντοματόσουπα	81

501,4 kcal





## + Διατροφή

Το κοτόπουλο που περιέχει αυτή η συνταγή αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών που είναι απαραίτητες για τους μύς σας. Οι μπάμιες περιέχουν ίνες που βοηθούν στον έλεγχο του επιπέδου χοληστερίνης σας. Επιπλέον, περιέχουν σημαντική ποσότητα μεταλλικών στοιχείων, βιταμινών και αντιοξειδωτικών.

- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 1 κοτόπουλο κομμένο μερίδες
- 1 κιλό μπάμιες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 4 ντομάτες μεγάλες ώριμες τριμμένες
- 1 κ.σούπας ντοματοπελατέ
- Αλάτι, πιπέρι
- ½κ.γ Ξύδι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- Ελαιόλαδο 30ml

# Κοτόπουλο με μπάμιες

Για 4 άτομα Προετοιμασία: 15 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Αλατοπιπερώνετε τις μερίδες του κοτόπουλου
- Ρίχνετε στην χύτρα NutriCook® ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι μαζί με το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει
- Ρίχνουμε στη χύτρα 1 ποτήρι νερό. Κλείνετε τη χύτρα και μαγειρεύετε για 10 λεπτά
- Ανοίγετε τη χύτρα, ρίχνετε τις μπάμιες, τις ντομάτες, το ντοματοπελατέ, το μαϊντανό, τη ζάχαρη και το ξύδι.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **15** λεπτά στο χρονομέτρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο



Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



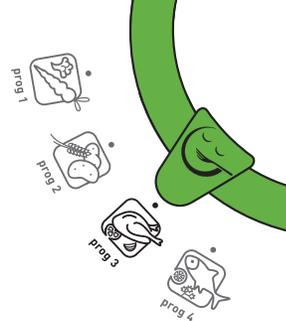
## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα NutriCook® και σερβίρετε το φαγητό.



555,4 kcal





## + Διατροφή

Αυτή η συνταγή αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών και ακόρεστων λιπαρών οξέων και παρέχει όλα τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα θαλα σινά.

½ κοτόπουλο

1 λουκάνικο χωριάτικο

5 μεγάλες γαρίδες

9 μικρές γαρίδες

9 μύδια

300γρ. καλαμαράκια

2 πιπεριές

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο

800γρ. ντομάτες

180γρ. αρακά

2 φλιτζάνια

μακρύνικο ρύζι

1 πρέζα σαφράν

Αλάτι & πιπέρι

400ml ζωμό ψαριού

400ml ελαιόλαδο



# Παέλια

Για 4 άτομα Προετοιμασία: 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Κόβετε το κοτόπουλο στα 6. Καθαρίζετε τα μύδια, ξεφλουδίζετε και τρίβετε τις ντομάτες. Κόβετε σε ροδέλες τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και το λουκάνικο και ψιλοκόβετε το σκόρδο.
- Τσιγαρίζετε στη χύτρα NutriCook® το κοτόπουλο με το λάδι μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε τις πιπεριές, τα κρεμμύδια και μετά τα καλαμαράκια. Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, το σαφράν και το ζωμό ψαριού. Ανακατεύετε καλά. Αφήνετε το φαγητό να βράσει για 5 λεπτά. Προσθέτετε το ρύζι, τον αρακά, το λουκάνικο, τις γαρίδες και τα μύδια. Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **20** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε .

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα

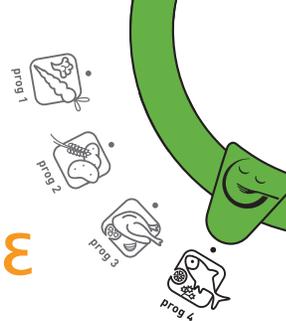


## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα Nutricook και σερβίρετε το φαγητό.

241 kcal





## + Διατροφή

Τα καλαμάρια περιέχουν βιταμίνη B12 που είναι χρήσιμη για τον μεταβολισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και απαραίτητη για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

# Καλαμαράκια με λαχανικά

Για 4 άτομα Προετοιμασία 15 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Σωτάρετε στη χύτρα NutriCook® τα ψιλοκομμένα λαχανικά με το βούτυρο, τα καλαμαράκια και τη σάλτσα από οστρακοειδή.
- Προσθέτετε το νερό, το αλάτι και το πιπέρι, ανακατεύετε καλά και κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

- 500γρ. καλαμαράκια κομμένα δαχτυλίδια
- 2 φλυτζάνια τσαγιού λαχανικά (αρακά, καλαμπόκι, καρότα)
- 20γρ. βούτυρο
- 400γρ. σάλτσα από οστρακοειδή (oyster)
- 1 φλυτζάνι του καφέ νερό
- Ψιλοκομμένο εστραγκόν
- Αλάτι & πιπέρι καγιέν

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10** λεπτά στο χρονομέτρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, σερβίρετε το φαγητό πασπαλισμένο με το εστραγκόν



194.7 kcal



## + Διατροφή

Η γλώσσα αποτελεί μια καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας και περιλαμβάνει μικρή ποσότητα λιπιδίων, ειδικά κορεσμένων λιπαρών οξέων.

- 4 φιλέτα γλώσσας 150γρ. περίπου το καθένα
- 100γρ. πράσα ψιλοκομμένα
- 100γρ. καρότα ψιλοκομμένα  $\frac{3}{4}$  του φλυτζανιού νερό
- 20γρ. βούτυρο
- Αλάτι & πιπέρι σε κόκκους

# Φιλέτο γλώσσας με λαχανικά

Για 4 άτομα Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Αλατοπιπερώνετε και από τις δυο πλευρές τις γλώσσες. Τοποθετείτε τα φιλέτα στο καλάθι της χύτρας NutriCook® μαζί με τα πράσα και τα καρότα. Βουτυρώνετε τα λαχανικά.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10** λεπτά στο χρονομετρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, σερβίρετε το φαγητό αφού προσθέσετε τα υπόλοιπα 100γρ. βούτυρο.

NutriCook  
system



233,5 kcal





## + Διατροφή

Το μοσχάρι κρέας παρέχει καλή ποσότητα βιταμίνης Β3, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή ενέργειας και τη διατήρηση του δέρματος. Επιπλέον, ο χυμός ντομάτας αποτελεί μια καλή πηγή λυκοπενίου, το οποίο έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

400γρ. μοσχάρι

20γρ. βούτυρο

2 κρεμμύδια  
ψιλοκομμένα

1 σκελίδα σκόρδο

2 κ.σ κοφτές αλεύρι

5cl κρασί κόκκινο

1 φλυτζάνι τσαγιού  
χυμό ντομάτας

2 κ.γ κοφτό αλάτι

1 κλωνάρακι θυμάρι

Μαϊντανό

Φύλλα δάφνης

# Μοσχάρι κρασάτο

Για 4 άτομα Προετοιμασία

## 1. Προετοιμασία

- Χωρίζετε σε μερίδες το μοσχάρι. Τσιγαρίζετε το μοσχάρι στη χύτρα NutriCook® με το βούτυρο. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και συνεχίζετε το τσιγάρισμα.
- Αλατοπιπερώνετε το μοσχάρι και προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το σκόρδο, το κρασί, το μαϊντανό, τη δάφνη και το θυμάρι και το χυμό ντομάτας.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **20** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγεί ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



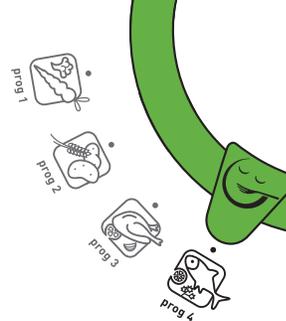
## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί σερβίρετε το μοσχάκι.



391,7 kcal





## + Διατροφή

Αυτό το πιάτο προσφέρει πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας για τους μύς, σύνθετους υδατάνθρακες που παρέχουν ενέργεια, ίνες για την πέψη και βιταμίνη C για ζωτικότητα.

- 600γρ. ψάρια (π.χ φαγκρί ή μπακαλιάρο)
- 3 καρότα
- 2 μεγάλες πατάτες
- 2 κρεμμύδια
- 1 ντομάτα
- 2 κλαδιά σέλινο
- 40ml. ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια
- 1 αυγό
- Μοσχοκάρυδο
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού ρύζι



# Ψαρόσουπα

Για 4 άτομα Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Βάζετε τα καρότα, τις πατάτες, το σέλινο και τα κρεμμύδια στο καλάθκι ατμού. Βάζετε 2 φλυτζάνια του τσαγιού νερό. Ραντίζετε τα λαχανικά με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook® και μαγειρεύετε για 5 λεπτά στο πρόγραμμα 1. Αφού ολοκληρωθεί το μαγείρεμα προσθέτετε το ψάρι και κλείνετε το χύτρα και μαγειρεύετε για ακόμα 5 λεπτά.
- Στη συνέχεια ανοίγετε τη χύτρα και βγάζετε το ψάρι και τα λαχανικά, τα οποία πολτοποιείτε σε ένα μπλέντερ μαζί με την ντομάτα. Βάζετε μοσχοκάρυδο. Ξαναβάζετε τη χύτρα στη φωτιά και προσθέτετε το ρύζι και νερό αν χρειάζεται και το αφήνετε να σιγοβράσει για 10 λεπτά.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10** λεπτά στο χρονομέτρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .



Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα

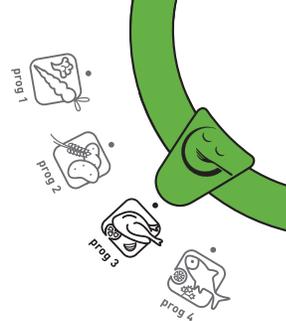


## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, σε ένα πιάτο χτυπάτε το αυγό και το χυμό από τα λεμόνια και προσθέτετε μερικές κουταλιές από τη ζεστή σούπα. Τέλος βάζετε το μείγμα στη σούπα και ανακατεύετε.

290 kcal





## + Διατροφή

Αυτό το συνοδευτικό πιάτο συμβάλλει στην πρόσληψη σύνθετων υδατανθράκων, ινών και βιταμινών.

- 200γρ. κιλό φασόλια μέτρια ή χοντρά (μουλιασμένα 12 ώρες)
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 καρότα
- 3-4 κλωνάρια σέλινο
- 1 κρεμμύδι
- ½ κιλό ντομάτες (ή 400γρ. κονκασέ)
- Αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη: 40γρ.

# Φασολάδα

Για 4 άτομα Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Vorbereitung

- Βάζουμε την ντομάτα μαζί με το νερό στη χύτρα NutriCook® να πάρουν μια βράση. Στην συνέχεια προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά εκτός του ελαιόλαδου.
- Κλείνετε τη NutriCook®

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **15** λεπτά στο χρονομέτρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



← Bήμα 1: μαγείρεμα με πίεση → | ← Bήμα 2: μαγείρεμα με απαλό ατμό →

15:00 + 

10:00

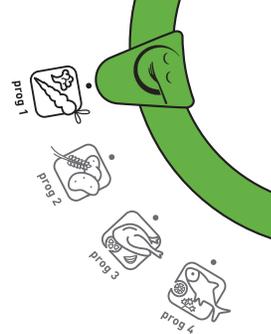
## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα και συνεχίστε το βράσιμο για άλλα 10 λεπτά μέχρι να χυλώσει το φαγητό. 5 λεπτά πριν το τέλος του βρασμού προσθέστε το ελαιόλαδο



339,3 kcal





## + Διατροφή

Αυτή είναι μια ενδιαφέρουσα συνταγή συνοδευτικού πιάτου. Το σπανάκι παρέχει ίνες για την πέψη και φυτικό σίδηρο που καλύπτει την ημερήσια ποσότητα πρόσληψης.

600γρ. σπανάκι  
40ml. λάδι

- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 φλιτζάνια τσαγιού νερό
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι

# Σπανακόρυζο

Για 4 άτομα Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ζεσταίνετε στην χύτρα το λάδι και τσιγαρίζετε τα κρεμμυδάκια, μέχρις ότου μαραθούν. Προσθέτετε το σπανάκι και το τσιγαρίζετε μαζί μερικά λεπτά.
- Ρίχνετε το νερό και όταν αρχίζει να βράζει, προσθέτετε το ρύζι, το ανακατεύετε και κλείνετε τη χύτρα NutriCook.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10** λεπτά στο χρονομέτρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

• Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



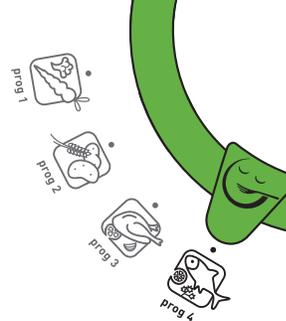
## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα Nutricook και ανακατέψτε το σπανακόρυζο.



392,1 kcal





## + Διατροφή

Ο σολωμός παρέχει καλή ποσότητα πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως το ωμέγα Η34ω3. Επιπλέον, περιέχει βιταμίνη Β12 που έχει αντιαναιμικές ιδιότητες.

- 4 φιλέτα σολωμού (150γρ. το καθένα)
- 200γρ. λαχανικά (πράσο, καρότο, σέλινο, μανιτάρια)
- 1 ψιλοκομμένο εσάλोट
- 1 λεμόνι
- 40ml. ελαιόλαδο
- Θυμάρι
- Αλάτι & πιπέρι

# Σολωμός σε αλουμινοχαρτο με λαχανικά

Για 4 άτομα Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Κόβετε τα λαχανικά σε πολύ λεπτές λωρίδες και τα τσιγαρίζετε στη χύτρα NutriCook® με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο για 5 λεπτά
- Τοποθετείτε τα φιλέτα του σολωμού στο κέντρο τεσσάρων κομματιού αλουμινοχαρτού μαζί με τα λαχανικά. Ρίχνετε το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο από επάνω. Αλατοπιπερώνετε, πασπαλίζετε με το θυμάρι και τυλίγετε τα αλουμινοχαρτά.
- Ρίχνετε στη χύτρα NutriCook®  $\frac{3}{4}$  του λίτρου νερό και τοποθετείτε τα αλουμινοχαρτά στο καλάθι ατμού. Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **4** λεπτά στο χρονομετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



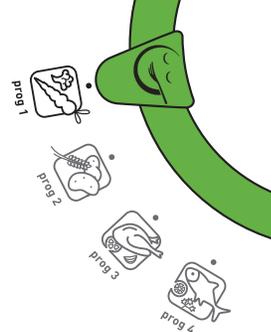
## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα Nutricook σερβίρετε το σολωμό με τα λαχανικά.



36 kcal





## + Διατροφή

Αυτή η συνταγή αποτελεί χρυσωρυχείο βιταμινών - ειδικά βιταμίνης C για ζωτικότητα - αντιοξειδωτικών, όπως το λυκοπένιο, και ινών.

- 600γρ. ντομάτες
- 100γρ. καρότα
  - 1 κρεμμύδι
  - 1 ματσάκι σέλινο
  - 1 Knoblauchzehe
- 60 ml ζωμό κοτόπουλου
  - 1 ματσάκι αρωματικά χόρτα
- Αλάτι, πιπέρι ψιλοκομμένος μαϊντανός

# Ντοματόσουπα

Για 4 άτομα Προετοιμασία 5 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ξεφλουδίστε τις ντομάτες, αδειάστε το εσωτερικό του και τις κόβετε σε κύβους. Τρίβετε τα καρότα και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σέλινο
- Βάζετε στη χύτρα τα λαχανικά και τα αρωματικά χόρτα. Ρίχνετε το ζωμό και βάζετε αλάτι και πιπέρι.
- Κλείνετε τη χύτρα NutriCook®

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10** λεπτά στο χρονομετρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Το φαγητό είναι έτοιμο

- Όταν η απαλή φάση μαγειρέματος ολοκληρωθεί, ανοίξτε τη χύτρα Nutricook σερβίρετε τη σούπα πασπαλισμένη με μαϊντανό.



# Η συνταγή μου

NutriCook  
system



A series of ten horizontal dashed lines for writing a recipe.

**Tefal**<sup>®</sup>



Sopa de grão com espinafres	85
Sopa camponesa (tomate, batata, ovo e orégãos)	87
Risotto com bacon, cogumelos e coentros	89
Mexilhões à marinheira	91
Polvo em vinho tinto	93
Caldeirada de bacalhau	95
Pescada à bulhão pato	97
Peitos de frango recheados com farinha e grelos	99
Jardineira de carne	101
Peras com vinho do Porto	103

141,2 kcal





### + Nutrição

O grão oferece uma boa quantidade de hidratos de carbono que fornecem energia ao corpo. As folhas de espinafres são ricas em ferro vegetal que é importante para o sangue e para o hálito.

250 g de grão seco previamente demolhado

- 2 curgetes médias sem casca em rodelas grossas
- 2 cebolas médias descasadas e em quartos
- 1 dente de alho
- 1 embalagem de folhas de espinafres (250 g)
- 2 c de sopa de azeite
- Sal q.b.

## Sopa de grão com espinafres

Para 6 pessoas    Preparação: 20 min.

### 1. Preparação

- Junte na NutriCook® o grão, as curgetes, as cebolas e o dente de alho.
- Cubra com água e tempere com sal.
- Disponha no cesto as folhas de espinafres.
- Coloque o cesto na cuba.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **15 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®
- Retire o cesto, reserve.
- Passe todos os ingredientes com a ajuda de um robot de cozinha, junte as folhas de espinafres cozidas ao vapor e tempere a gosto com sal e azeite.



82,2 kcal





### + Nutrição

Sirva este prato como entrada. Contém ovos, conhecidos pelas suas proteínas de alta qualidade, e as azeitonas proporcionam ácidos gordos benéficos (Ômega 9)

- 6 tomates maduros em cubos ou 2 latas de tomate em pedaços
- 1 cebolas às rodelas finas
- 1 dente de alho picado
- 300 g de batatas ao cubos
- 2 ovos batidos
- 1,5 l de água
- 4 c. sopa de orégãos
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

## Sopa camponesa (tomate, batata, ovo e orégãos)

Para 6 pessoas    Preparação 15 min.

### 1. Preparação

- Na cuba da NutriCook®, refogue em azeite a cebola juntamente com o alho durante cerca de 2 minutos.
- Junte o tomate e envolva bem.
- Por fim junte as batatas em cubos.
- Junte a água.
- Tempere com sal, azeite e orégãos.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **10 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Junte os ovos batidos em fio, mexendo sempre com um garfo.
- Sirva de imediato.



479,4 kcal





### + Nutrição

Este delicioso prato é rico em hidratos de carbono complexos fornecidos pelo arroz. Contribui para a ingestão de proteínas graças ao bacon e para a ingestão de cálcio, contido no queijo parmesão.

250 g de arroz carolino ou arbóreo

300 g cogumelos fatiados  
2 alhos franceses às rodelas

2 dentes de alhos picados

1 cháv. de coentros picados

250 g de bacon aos pedaços  
5 cl de vinho branco  
15 cl de água

750 ml de caldo de legumes

2 c.s. de azeite

Sal e pimenta q.b.

3 c.s. de manteiga sem sal

Queijo parmesão ralado a gosto

## Risotto com bacon, cogumelos e coentros

Para 4 a 6 pessoas

Preparação 10 min.

### 1. Preparação

- Na cuba da NutriCook®, refogue o alho francês e os dentes de alho num pouco de azeite.
- Junte os cogumelos e o bacon e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto.
- Junte o arroz, os coentros, envolva e adicione o vinho à água, o sal e o caldo.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



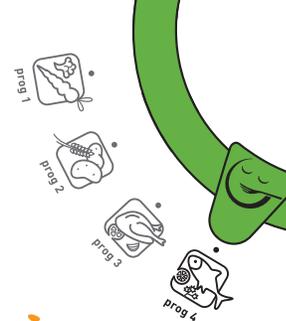
### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Junte a manteiga, o queijo e envolva bem. Sirva de imediato



376 kcal





### + Nutrição

Os mexilhões são uma excelente fonte de proteínas e contêm ácidos gordos insaturados, que protegem o sistema cardiovascular. Além disso, são uma mina de nutrientes essenciais, tal como iodo, ferro e vitamina B12.

2 kg de mexilhões

2 c. sopa de cebolinho picado

2 c. sopa de salsa picada

5 cl de vinho branco

2 folhas de louro

2 cebolas médias aos cubos

2 dentes de alho picados

2 malaguetas vermelhas sem sementes e picadas

3 c.s. de azeite

Pimenta q.b.

Natas q.b.(opcional)

## Mexilhões à marinheira

Para 4 a 6 pessoas

Preparação 5 min.

### 1. Preparação

- Na cuba refogue em azeite a cebola e o alho.
- Junte as ervas, a malagueta e em seguida os mexilhões.
- Refresque com o vinho e um pouco de água, envolva.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **2 min.** no temporizador e seleccione o programa 

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



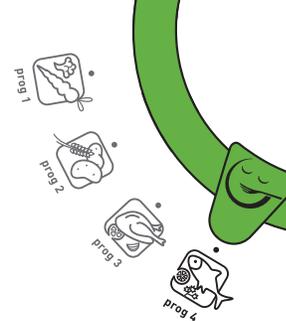
### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Sirva de imediato ou junte um pouco de natas.



257,3 kcal





### + Nutrição

Receita a consumir ocasionalmente

## Polvo em vinho tinto

Para 4 a 6 pessoas

Preparação: 35 min.

### 1. Preparação

- Coloque na cuba da NutriCook® todos os ingredientes.
- Feche a NutriCook®.

1 polvo de 1, 2 kg  
2 cebolas em meias-luas  
2 dentes de alho  
2 folhas de louro  
500 ml de vinho tinto  
Sal q.b.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **35 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



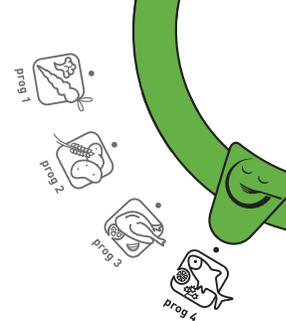
### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Deixe repousar e sirva com legumes.



272,7 kcal





### + Nutrição

Este prato completo oferece proteínas de alta qualidade e hidratos de carbono complexos. Para obter uma refeição equilibrada, complete este prato com um lacticínio.

## Caldeirada de bacalhau

Para 6 pessoas    Preparação 15 min.

### 1. Preparação

- Disponha na cuba todos os ingredientes em camadas, tempere com sal a gosto, regue com azeite e vinho e junte a água.
- Junte o louro e as ervas que desejar.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa 

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



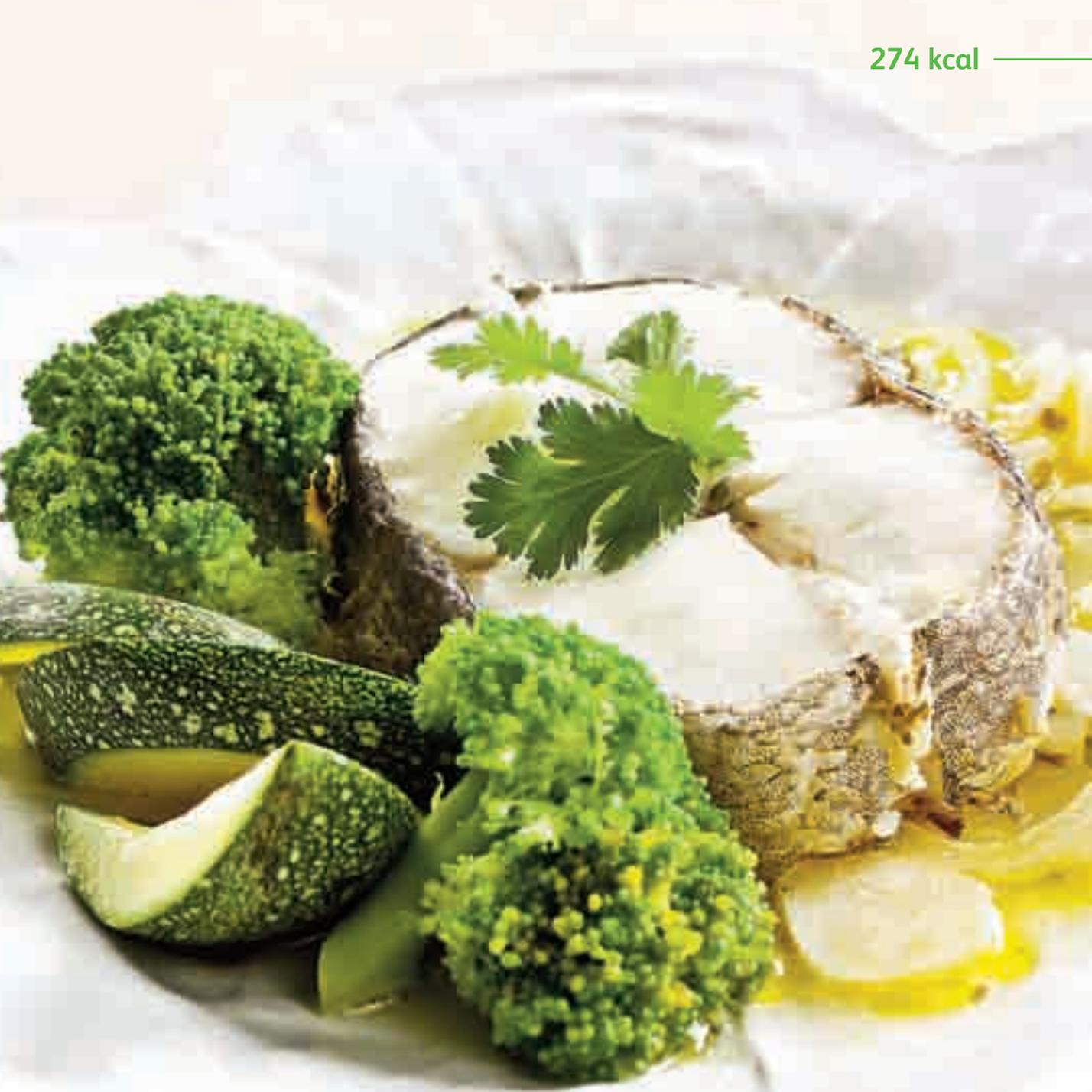
### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Deixe repousar e sirva com legumes.

- 6 postas de bacalhau em pedaços
- 2 cebolas médias às rodelas
- 4 batatas às fatias grossas
- 1 pimento vermelho às rodelas
- 1 pimento verde às rodelas
- 4 tomates às rodelas
- 2 dentes de alho em fatias
- 5 cl de vinho branco
- 15 cl de água
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 2 folhas de louro
- Salsa picada q.b. (opcional)
- Hortelã em folhas q.b. (opcional)



274 kcal





### + Nutrição

A pescada é um peixe com baixo teor de gordura que contém proteínas de alta qualidade e oligoelementos.

- 4 postas de pescada
- 2 cebolas às rodelas
- 3 dentes de alho em fatias
- 1 molho de coentros picados
- 3 c. sopa de azeite  
Sal e pimenta q.b.
- 5 cl de vinho branco
- 5 cl de água

## Pescada à bulhão pato

Para: 4 pessoas    Preparação: 5 min.

### 1. Preparação

- Coloque dentro da cuba da NutriCook® as cebolas, os dentes de alho sobre um fundo de azeite.
- Disponha por cima as postas de pescada, tempere com sal, pimenta e regue com o vinho e polvilhe com os coentros.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

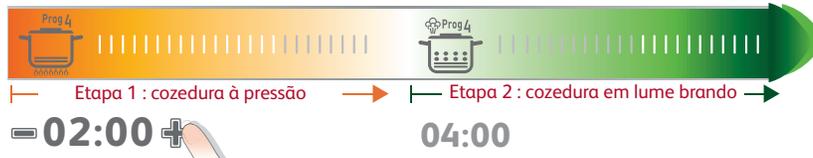
Programa **2** min. no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

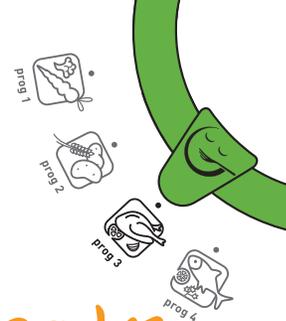
- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Sirva de imediato polvilhado com mais coentros e legumes.

NutriCook  
system



244,2 kcal





### + Nutrição

Esta receita fornece proteínas de alta qualidade para os músculos, bem como vitaminas. Se servir com legumes irá aumentar a ingestão de fibras, que ajudam à digestão e conferem uma sensação de saciedade.

- 3 a 4 peitos de frango (consoante o tamanho)
- 1 farinha
- 2 blocos de grelos congelados (80 g)
- 3 dentes de alho picados
- 2 c. sopa de azeite.
- Sal e pimenta q.b.

## Peitos de frango recheados com farinha e grelos

Para 4 pessoas    Preparação: 12 min.

### 1. Preparação

- Salteie na cuba da NutriCook® os grelos num pouco de azeite e 1 dente de alho picado.
- Tempere a gosto com sal e pimenta.
- Coloque na bolsa dos peitos de frango os grelos e o interior da farinha. Ate com um cordel de cozinha. Repita o processo para os restantes peitos. Tempere-os com sal, pimenta e alho.
- Verta 750 ml de água na cuba da NutriCook®.
- Coloque os peitos no cesto e em seguida o cesto na cuba.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Sirva de imediato com legumes ou uma salada.



193 kcal





### + Nutrição

Este prato completo contém alimentos com amido, vegetais, carne e ervilhas, fornecendo todos os nutrientes de que o corpo necessita. Pode completar a refeição ingerindo um lacticínio para adicionar cálcio à sua dieta.

- 600 g de carne de vaca para jardineira
- 100 g de bacon
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- 200 g de cenoura às rodelas
- 200 g de ervilhas congeladas
- 400 g de batatas em cubos
- 5 cl de vinho branco
- 40 cl de água
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

## Jardineira de carne

Para: 4 a 6 pessoas

Preparação 25 min.

### 1. Preparação

- Na cuba da NutriCook®, refogue a cebola e o alho num pouco de azeite.
- Junte o bacon, cozinhe por mais alguns segundos. Adicione a carne, envolva bem.
- Em seguida junte os legumes, o vinho e a água.
- Tempere a gosto com sal e pimenta.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **22** min. no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Sirva de imediato.

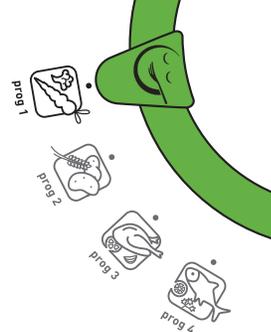


202,7 kcal



## Valores nutricionais por dose

Proteínas : 1,2 g – Lípidos : 0,6 g – Glícidos : 36,9 g – Sódio : 0,08 mg



### + Nutrição

Receita a consumir ocasionalmente.

- 6 pêras
- 700 ml de vinho do Porto
- 2 c.s. de açúcar fino
- 3 paus de canela
- 2 estrelas de anis

## Peras com vinho do Porto

Para: 4 a 6 pessoas

Preparação: 5 min.

### 1. Preparação

- Descasque as pêras e deixe 3 inteiras e as outras 3 corte ao meio.
- Coloque-as dentro da cuba da NutriCook®. Regue com o vinho, polvilhe com o açúcar e junte a canela e o anis.
- Feche a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **4** min. no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto

- No final da cozedura suave, abra a NutriCook®.
- Deixe arrefecer e sirva simples ou acompanhadas de natas batidas.

NutriCook  
system



# A minha receita

NutriCook  
system



A series of ten horizontal dashed lines for writing a recipe.

**Tefal**<sup>®</sup>



RECETAS INTERNACIONALES  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
RECEITAS INTERNACIONAIS





## Verduras

Alioli de verduras	109
Alcachofas con beicon	113
Pisto	117



## Τα Λαχανικά

Λαχανικά με σάλτσα μουστάρδας και τυριού	110
Αγκινάρες με μπέικον	114
Τουρλού	118

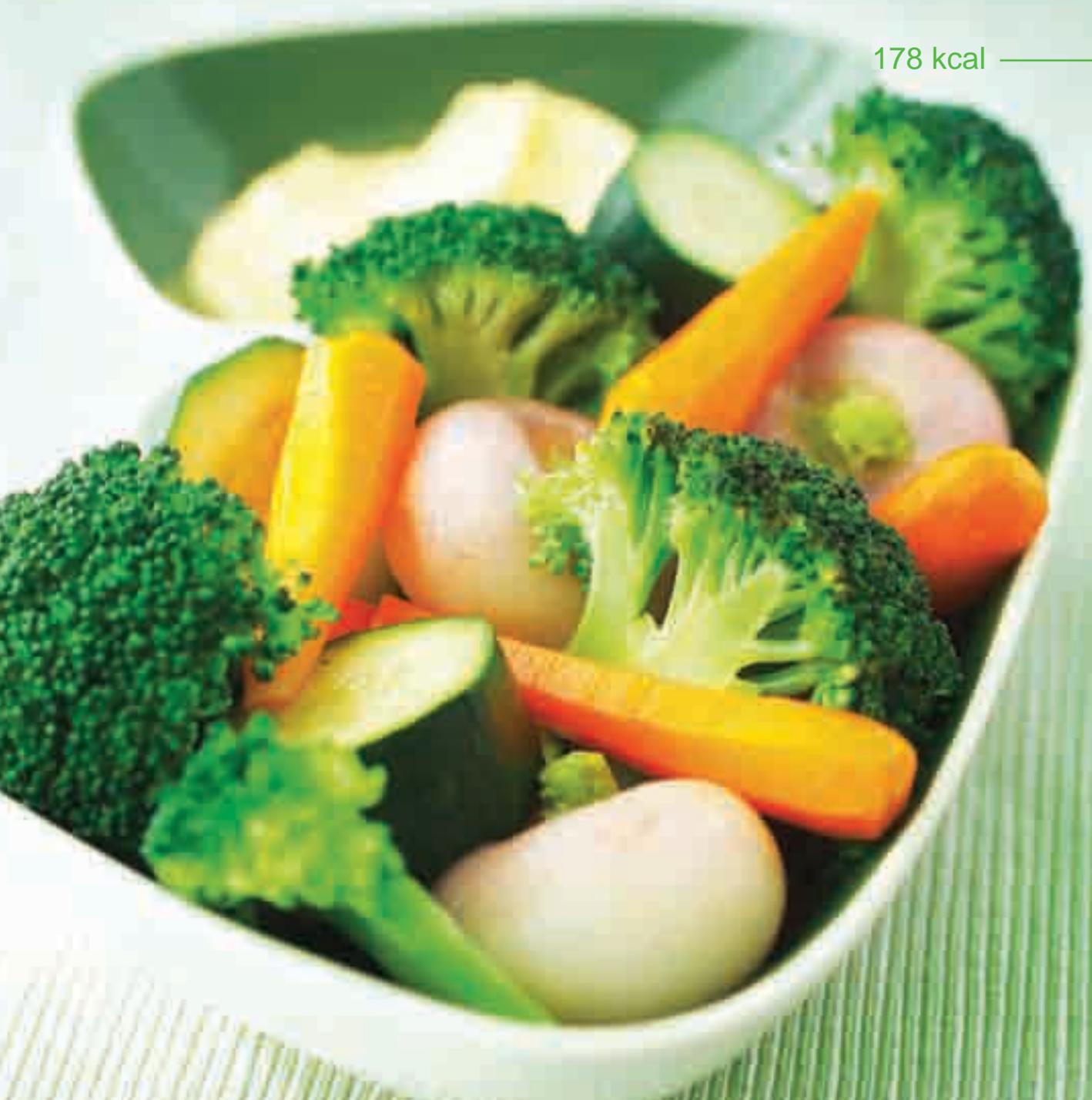


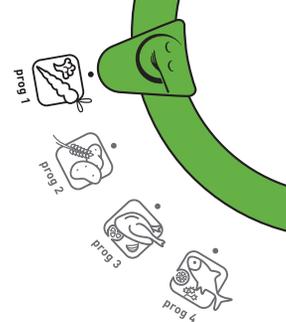
## Os legumes

Molho de alho com legumes	111
Alcachofras com bacon	115
Ratatouille	119



178 kcal





## + Nutrición

Esta receta, rica en verduras, le aporta fibra para una buena digestión, vitaminas y minerales. Además, su contenido en materia grasa es bajo gracias al uso de queso fresco como base de la salsa, lo que le permite completar también el aporte necesario de calcio.

- 2 calabacines
- 2 nabos
- 3 zanahorias
- 1 brócoli
- 1 diente de ajo aplastado
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 200 g de queso fresco batido 20% materia grasa
- 1 cucharada pequeña de mostaza
- Sal, pimienta

# Alioli de verduras

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

Preparación de la salsa:

- Mezclar el queso fresco, la mostaza, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en una ensaladera.
- Añadir el diente de ajo aplastado y meter en el frigorífico unos diez minutos.

Preparación de las verduras:

- Lavar, pelar y cortar en trozos las zanahorias, los calabacines y los nabos. Lavar y trocear el brócoli en arbolitos. Colocar todas las verduras en la cesta de vapor. Verter 75 cl de agua en la cuba de NutriCook® y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **5 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

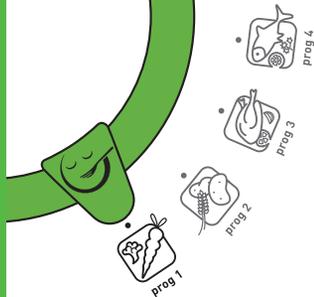
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook® y colocar las verduras en una fuente.
- Servir las verduras calientes acompañadas de la salsa.





## + Διατροφή

Αυτή η συνταγή που είναι πλούσια σε λαχανικά σάς προσφέρει: ίνες για καλή πέψη, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Επιπλέον, η περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες είναι χαμηλή χάρη στη χρήση λευκού τυριού ως βάση της σάλτσας, κάτι που σας επιτρέπει επίσης να συμπληρώσετε την ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου.

- 2 κολοκυθάκια
- 2 γογγύλια
- 3 καρότα
- 1 μπρόκολο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. λευκό τυρί πολτοποιημένο με 20% λιπαρά
- 1 κουταλάκι του καφέ μουστάρδα
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 10,5 γρ. – Λιπίδια: 5,7 γρ. – Υδατάνθρακες: 25,4 γρ. – Νάτριο: 174 mg

# Λαχανικά με σάλτσα μουστάρδας και τυριού

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

Προετοιμασία της σάλτσας:

- Αναμειξτε το λευκό τυρί, τη μουστάρδα, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι μέσα σε ένα μπολ.
- Προσθέστε το πολτοποιημένο σκόρδο και τοποθετήστε το μπολ με το μείγμα στο ψυγείο για δέκα λεπτά τουλάχιστον.

Προετοιμασία των λαχανικών:

- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και τεμαχίστε στα τέσσερα τα καρότα, το μπρόκολο και τα γογγύλια. Πλύνετε και ξεφλουδίστε τους ανθούς κουνουπιδιού. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά μέσα στο καλάθι ατμού. Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο της NutriCook® και τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **5 λεπτά** στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook® και τοποθετήστε τα λαχανικά σε μια πιατέλα.
- Σερβίρετε τα λαχανικά ενώ είναι ακόμα ζεστά και αφού προσθέσετε τη σάλτσα.

### + Nutrição

Esta receita, rica em legumes, fornece: fibras para uma boa digestão, vitaminas e minerais. Além disso, o seu teor de matérias gordas é reduzido graças à utilização de queijo branco como base do molho, o que permite igualmente completar a ingestão de cálcio.

- 2 curgetes
- 2 nabos
- 3 cenouras
- 1 molho de brócolos
- 1 dente de alho esmagado
- 1 c. de s. de azeite
- 200 g de queijo branco batido 20%
- 1 c.de c. de mostarda
- Sal, pimenta

# Molho de alho com legumes

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

Preparação do molho:

- Misturar o queijo branco, a mostarda, o azeite, o sal e a pimenta numa saladeira.
- Adicionar o sal esmagado e colocar, no mínimo, dez minutos no frigorífico.

Preparação dos legumes:

- Lavar, descascar e partir em quartos as cenouras, as curgetes e os nabos. Lavar e retirar os ramos dos brócolos. Colocar todos os legumes no cesto de vapor. Deitar 75 cl de água na cuba da NutriCook® e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **5 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

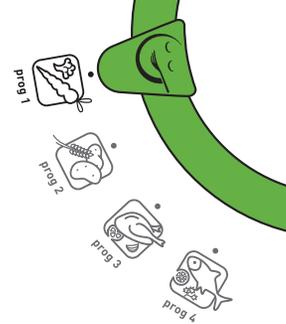
A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

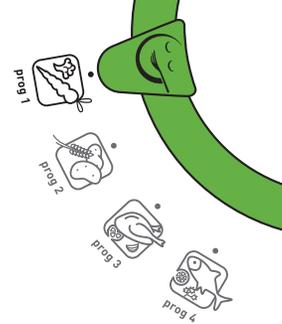
- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook® e colocar os legumes num prato.
- Servir os legumes quentes acompanhados do molho.

NutriCook  
system



196 kcal





## + Nutrición

La alcachofa es muy rica en fibra, que colabora en la digestión, y en vitamina B9, que es importante para la multiplicación y la renovación celular. Esta receta le proporciona un complemento proteico gracias al beicon, que presenta la ventaja de contener una cantidad baja de grasas.

- 4 alcachofas violetas pequeñas
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo picados
- 100 g de beicon ahumado en tiras
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 100 ml de vinagre de sidra
- 300 ml de agua
- Sal, pimienta



# Alcachofas con beicon

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook®. Sofreír la zanahoria, la cebolla y el ajo. Añadir las tiras de beicon. Verter el vinagre y el agua. Salpimentar. Añadir las alcachofas cortadas en cuatro.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **18 minutos** en el temporizador y selecciona  prog 1.

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

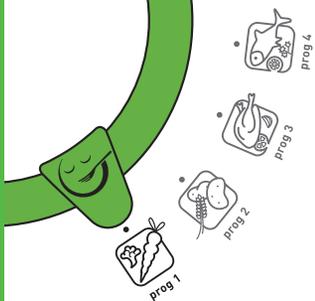
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook® y servir tibio o frío.



## + Διατροφή

Η αγκινάρα είναι πολύ πλούσια σε ίνες που συμβάλλουν στην πέψη και σε βιταμίνη Β9 που παίζει ρόλο στην αναπαραγωγή και την ανανέωση των κυττάρων. Αυτή η συνταγή σας παρέχει ένα συμπλήρωμα πρωτεϊνών χάρη στην παρουσία του μπέικον, του οποίου το πλεονέκτημα είναι ότι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια.

- 4 μικρές αγκινάρες
- 1 καρότο σε ροδέλες
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 100 γρ. καπνιστό μπέικον σε λωρίδες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 ml ξίδι από μηλίτη
- 300 ml νερό
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 11,1 γρ. – Λιπίδια: 8,4 γρ. – Υδατάνθρακες: 21 γρ. – Νάτριο: 529 mg

# Αγκινάρες με μπέικον

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook®. Τσιγαρίστε το καρότο, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε τις λωρίδες μπέικον. Προσθέστε το ξίδι και το νερό. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε τις αγκινάρες που έχετε κόψει στα τέσσερα.
- Κλείστε τη NutriCook®.

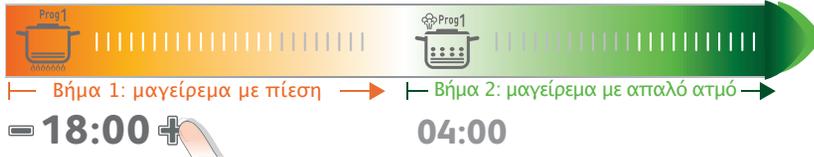
## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **18** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε .

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

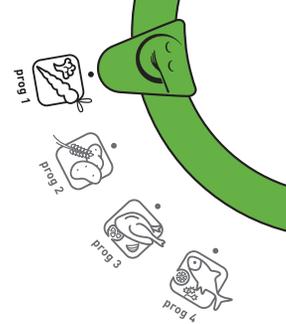
Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook® και σερβίρετε το φαγητό χλιαρό ή κρύο.



### + Nutrição

A alcachofra é muito rica em fibras que participam na digestão e em vitamina B9 que desempenha um papel essencial na multiplicação e na renovação das células. Esta receita fornece um complemento proteico graças à presença do bacon que apresenta a vantagem de ter um baixo teor de lípidos.

- 4 alcachofras roxas pequenas
- 1 cenoura às rodelas
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho picado
- 100 g de bacon fumado às fatias
- 2 c. de s. de azeite
- 100 ml de vinagre de cidra
- 300 ml de água
- Sal, pimenta

# Alcachofras com bacon

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook®. Deixar alourar a cenoura, a cebola e o alho. Adicionar as fatias de bacon. Deitar o vinagre e a água. Temperar. Adicionar as alcachofras cortadas em quatro.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **18 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



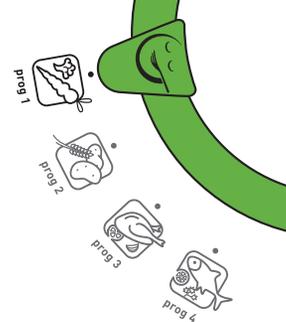
## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook® e servir morno ou frio.



97 kcal





## + Nutrición

Esta receta que huele a sol es una mina de vitaminas (sobre todo de vitamina C para la vitalidad), de antioxidantes como el licopeno y de fibra. El aceite de oliva le aporta ácidos grasos monoinsaturados que colaboran en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

- 200 g de calabacines
- 200 g de berenjenas
- 200 g de tomates
- 100 g de pimientos rojos
- 100 g de pimientos verdes
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo aplastados
- 20 g de aceite de oliva
- Tomillo, albahaca, laurel, orégano
- 100 ml de agua
- Sal, pimienta

# Pisto

Para 4 personas. Preparación: 25 min.

## 1. Preparación

- Cortar los calabacines, las berenjenas y los pimientos en láminas. Cortar los tomates en cuartos y quitarles las pepitas. Cortar la cebolla y el ajo.
- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír la cebolla hasta que quede translúcida. Añadir sucesivamente, mientras remueve, los calabacines, las berenjenas, los pimientos, los tomates, el ajo y las hierbas. Salpimentar. Verter el agua.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **6 minutos en el temporizador** y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

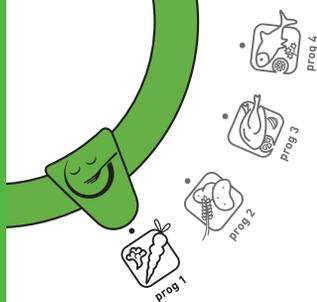
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook® y servir.



## + Διατροφή

Αυτή η συνταγή που ευωδιάζει σαν το καλοκαίρι αποτελεί χρυσωρυχείο βιταμινών, ειδικά της βιταμίνης C για τη ζωτικότητα, ανπιξειδωτικών, όπως το λυκοπένιο, και ινών. Το ελαιόλαδο σάς παρέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

- 200 γρ. κολοκυθάκια
- 200 γρ. μελιτζάνες
- 200 γρ. ντομάτες
- 100 γρ. κόκκινες πιπεριές
- 100 γρ. πράσινες πιπεριές
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- Θυμάρι, βασιλικός, δάφνη, ρίγανη
- 100 ml νερό
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 2,1 γρ. – Λιπίδια: 5,4 γρ. – Υδατάνθρακες: 12,1 γρ. – Νάτριο: 9,1 mg

# Τουρλού

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 25 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Κόψτε σε λεπτές φέτες τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες, τις πιπεριές. Κόψτε τις ντομάτες στα τέσσερα και αφαιρέστε τα κοτσάνια. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook® και τηγαρίστε τα κρεμμύδια χωρίς να ροδίσουν. Προσθέστε διαδοχικά, ανακατεύοντας συγχρόνως, τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές, τις ντομάτες, το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα μπαχαρικά. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε το νερό.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **6 λεπτά** στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγεί ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

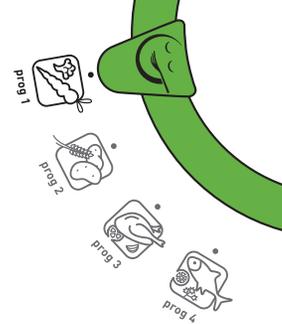
Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook® και σερβίρετε.



### + Nutrição

Esta receita, que cheira lindamente, é uma mina de vitaminas e, nomeadamente, de vitamina C para a vitalidade, de antioxidantes, como o licopeno, e fibras. O azeite fornece ácidos gordos monoinsaturados que participam no bom funcionamento do sistema cardiovascular.

- 200 g de curgetes
- 200 g de beringelas
- 200 g de tomates
- 100 g de pimentos vermelhos
- 100 g de pimentos verdes
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho esmagados
- 20 g de azeite
- Tomilho, manjeriço, louro, orégãos
- 100 ml de água
- Sal, pimenta

# Ratatouille

Para 4 pessoas. Preparação 25 min.

## 1. Preparação

- Cortar em fatia finas as curgetes, as beringelas e os pimentos. Cortar os tomates em quartos e retirar as sementes. Picar a cebola e o alho.
- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook® e refogar as cebolas, não chegando a alourar. Adicionar sucessivamente, mexendo, as beringelas, as curgetes, os pimentos, os tomates, o alho, a cebola e as ervas. Temperar. Deitar a água.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **6 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook® e servir.



Mis recetas  
Η συνταγή μου  
A minha receita

NutriCook  
system



Tefal®



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

## Féculas

Lentejas verdes  
con leche de soja

123

Patatas Niçoise

127

Puré de patatas  
al estilo de la abuela

143



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

## Αμυλούχα φαγητά

Φακές  
με γάλα σίγας

124

Πατάτες νισουάζ

128

Πουρές πατάτας

144



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

## As féculas

Lentilhas verdes com leite de soja

125

Batatas à moda de Nice

129

Puré de batata  
à moda da Avó

133



266 kcal



## + Nutrición

Las legumbres, como las lentejas, son ingredientes a menudo olvidados en nuestra alimentación. Son ricos en carbohidratos complejos y fibras para generar sensación de saciedad. Además, su aporte de proteínas vegetales permite un equilibrio entre las proteínas tanto vegetales como animales en nuestra alimentación. Al elegir una leche de soja enriquecida en calcio, esta receta le permite completar sus necesidades de calcio.

- 200 g de lentejas verdes
- 1 cebolla amarilla picada
- 1 zanahoria
- 1 cucharada grande de aceite de oliva
- 1/2 manojo de perejil picado
- 50 g de queso fresco (para ligar)
- 20 cl de leche de soja
- 20 cl de caldo de ave
- Sal, pimienta

# Lentejas verdes con leche de soja

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Limpiar las lentejas con abundante agua.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla amarilla y la zanahoria.
- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír levemente las lentejas escurridas, la cebolla amarilla y la zanahoria.
- Añadir el caldo de ave y la leche de soja.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **15 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y sitúate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.

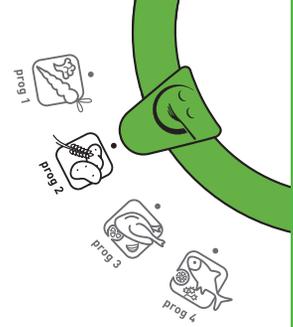


## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Extraer un cucharón de zumo de limón al que se añadirá el queso fresco. Salpimentar a su gusto. Poner el queso fresco en las lentejas. Salpicar con perejil picado y servir caliente.

### TRUCO:

sustituir la leche de soja por leche de coco.





## + Διατροφή

Τα όσπρια, όπως οι φακές, αποτελούν συστατικά που πολύ συχνά λείπουν από τη διατροφή μας. Στην ουσία, είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες για το αίσθημα κορεσμού. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε φυτικές πρωτεΐνες επιτρέπει την εξισορρόπηση της ισορροπίας μεταξύ των φυτικών και των ζωικών πρωτεϊνών στη διατροφή μας. Με την επιλογή του γάλακτος σόγιας που είναι πλούσιο σε ασβέστιο, αυτή η συνταγή σας επιτρέπει να καλύψετε τις ανάγκες σας ως προς την πρόσληψη ασβεστίου.

200 γρ. φακές

1 Ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 καρότο

1 κ.σ. ελαιόλαδο

1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

50 γρ. λευκό τυρί (για να δέσει)

20 cl γάλα σόγιας

20 cl ζωμός πουλερικών  
Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 16,9 γρ. – Λιπίδια: 5 γρ. – Υδατάνθρακες: 39,1 γρ. – Νάτριο: 291 mg

# Φακές με γάλα σόγιας

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ξεπλύνετε τις φακές με άφθονο νερό.
- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και κόψτε το ξερό κρεμμύδι και το καρότο.
- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο στον πυθμένα του κάδου της NutriCook® και κατόπιν τσιγαρίστε τις φακές, αφού πρώτα τις στραγγίξετε, χωρίς να ροδίσουν, το ξερό κρεμμύδι και το καρότο.
- Προσθέστε τον ζωμό πουλερικών και το γάλα σόγιας.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **15 λεπτά** στο χρονομέτρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο



Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα

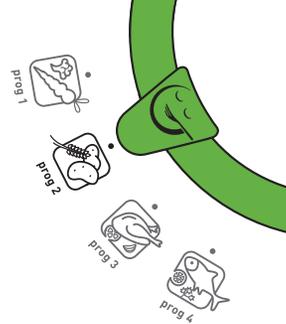


## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Αφαιρέστε μια κουταλιά της σούπας από τη σάλτσα του φαγητού και προσθέστε σε αυτήν το λευκό τυρί. Αλατοπιπερώστε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Προσθέστε το μείγμα μέσα στις φακές. Πασπαλίστε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε ενώ είναι ζεστό.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

αντικαταστήστε το γάλα σόγιας με γάλα καρύδας.



### + Nutrição

Os legumes secos, como as lentilhas, são ingredientes demasiado esquecidos na nossa alimentação. Efectivamente, são ricos em glúcidos complexos e fibras que contribuem para a sensação de saciedade. Além disso, o seu conteúdo de proteínas vegetais permite restabelecer o equilíbrio entre proteínas vegetais e animais da nossa alimentação. Escolhendo um leite de soja enriquecido com cálcio, esta receita permite completar necessidades de cálcio.

- 200 g lentilhas verdes
- 1 cebola às rodelas
- 1 cenoura
- 1 c. de s. de azeite
- 1/2 molho de salsa picada
- 50 g de queijo branco (para ligar)
- 20 cl de leite de soja
- 20 cl de caldo de aves
- Sal, pimenta



# Lentilhas verdes com leite de soja

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Enxaguar as lentilhas com água corrente.
- Lavar, descascar e cortar a cebola e a cenoura.
- Aquecer azeite no fundo da cuba da NutriCook® e refogar as lentilhas escorridas sem as deixar alourar, a cebola e a cenoura.
- Adicionar o caldo de aves e o leite de soja.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **15 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

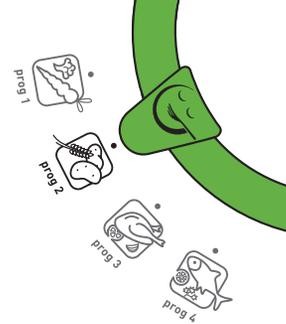
- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Retirar uma concha do suco da cozedura e adicionar-lhe o queijo branco. Temperar com sal e pimenta. Colocar este preparado nas lentilhas. Polvilhar com salsa e servir quente.

### DICA:

substituir o leite de soja por leite de coco.

262 kcal





## + Nutrición

Las patatas son ricas en carbohidratos complejos que constituyen el alimento básico del organismo. Esta receta también le aporta un complemento vitamínico.

- 800 g de patatas pequeñas
- 1 bote (4/4) de tomates pelados triturados
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 12 aceitunas negras
- 150 ml de agua
- Orégano
- Sal, pimienta



# Patatas Niçoise

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Pelar las patatas. Cortar el pimiento y la cebolla en láminas. Picar el ajo.
- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír las patatas removiéndolas. Añadir las cebollas y dejar que se doren. A continuación, añadir el pimiento, el ajo, los tomates y el orégano. Salpimentar. Verter el agua.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **10 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Servir salpicado de aceitunas negras picadas.



## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 5,8 γρ. – Λιπίδια: 9,3 γρ. – Υδατάνθρακες: 43,1 γρ. – Νάτριο: 339 mg

### + Διατροφή

Οι πατάτες είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι αποτελούν το καύσιμο του οργανισμού. Αυτή η συνταγή σας παρέχει επίσης ένα συμπλήρωμα βιταμινών.

- 800 γρ. μικρές πατάτες  
 1 κουτί ψιλοκομμένες αποφλοιωμένες ντομάτες  
 1 πράσινη πιπεριά  
 1 λευκό κρεμμύδι  
 1 σκελίδα σκόρδο  
 2 κ.σ. ελαιόλαδο  
 12 μαύρες ελιές  
 150 ml νερό  
 Ρίγανη  
 Αλάτι, πιπέρι

# Πατάτες νισουάζ

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ξεφλουδίστε τις πατάτες. Κόψτε σε λεπτές φέτες την πιπεριά και το κρεμμύδι. Ψιλοκόψτε το σκόρδο.
- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook®, αφήστε τις πατάτες να ροδίσουν ενώ ανακατεύετε, προσθέστε τα κρεμμύδια, αφήστε και αυτά να ροδίσουν, κατόπιν προσθέστε την πιπεριά, το σκόρδο, τις ντομάτες και τη ρίγανη. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε το νερό.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **10 λεπτά** στο χρονομέτρο και επιλέξτε prog 2.

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Πασπαλίστε με τις ψιλοκομμένες μαύρες ελιές και σερβίρετε.

### + Nutrição

As batatas são ricas em glúcidos que constituem o carburante do organismo. Esta receita também fornece um complemento vitamínico.

- 800 g de batatas pequenas
- 1 lata (4/4) de tomates pelados triturados
- 1 pimento verde
- 1 cebola branca
- 1 dente de alho
- 2 c. de s. de azeite
- 12 azeitonas pretas
- 150 ml de água
- Orégãos
- Sal, pimenta



# Batatas à moda de Nice

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Pelar as batatas. Cortar em fatias finas o pimento e a cebola. Picar o alho.
- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook®, alourar as batatas, mexendo, adicionar as cebolas, deixar alourar e, em seguida, o pimento, o alho, os tomates e os orégãos. Temperar. Deitar a água.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **10 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

A contagem decrescente começa.

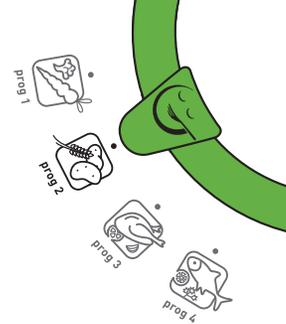
Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Servir polvilhado com azeitonas pretas picadas.



281 kcal



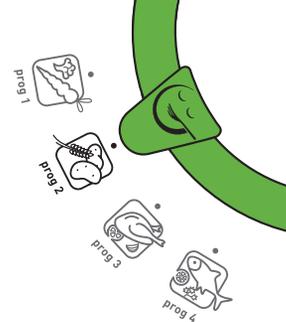
## + Nutrición

Las patatas forman parte del grupo de las féculas, que le aportan carbohidratos complejos que evitan la sensación de hambre entre las comidas. Por tanto, debemos incorporarlas a cada comida. Los huevos y la leche completan esta receta con aportes proteicos y cálcicos indispensables para una buena solidez de nuestra estructura ósea.

- 1 kg de patatas
- 40 cl de leche
- 3 yemas de huevo
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- Sal, pimienta



# Puré de patatas al estilo de la abuela



Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Lavar, pelar y cortar las patatas en dados de aproximadamente 2 cm.
- Introducir los dados de patata en la cesta de vapor.
- Verter 75 cl de agua en la cuba de NutriCook® y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos en el temporizador** y selecciona 

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y sitúate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. En una ensaladera, hacer un puré con los dados de patata con ayuda de un tenedor. Bañar poco a poco con leche caliente. Añadir las yemas de huevo y una pizca de nuez moscada. Salpimentar.
- Servir caliente.



## + Διατροφή

Οι πατάτες αποτελούν μέρος της ομάδας αμυλούχων τροφών που σας παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και έτσι αποτρέπεται το αίσθημα πείνας μεταξύ γευμάτων. Συνεπώς, πρέπει να ενσωματώνονται σε κάθε γεύμα. Τα αβγά και το γάλα συμπληρώνουν αυτήν τη συνταγή ως προς την πρόσληψη πρωτεϊνών και ασβεστίου που είναι απαραίτητα για την οστική πυκνότητα.

- 1 κιλό πατάτες
- 40 cl γάλα
- 3 κρόκοι αβγών
- 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 13,1 γρ. – Λιπίδια: 6 γρ. – Υδατάνθρακες: 46,2 γρ. – Νάτριο: 113 mg

# Πουρές πατάτας

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και κόψτε τις πατάτες σε κύβους 2 εκ. περίπου.
- Τοποθετήστε τους κύβους πατάτας μέσα στο καλάθι ατμού.
- Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο της NutriCook® και τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **8 λεπτά** στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Τοποθετήστε τους κύβους πατάτας σε ένα μπολ και λιώστε τους με ένα πιρούνι. Περιχύστε σταδιακά το ζεστό γάλα. Προσθέστε τους κρόκους αβγών και την πρέζα μοσχοκάρυδου. Αλατίστε, πιπερώστε.
- Σερβίρεται ζεστός.

### + Nutrição

As batatas fazem parte do grupo das féculas que fornece glúcidos complexos, evitando assim, a sensação de fome entre as refeições. Devem, por isso, ser ingeridas a todas as refeições. Os ovos e o leite completam esta receita em valor proteico e cálcio, indispensáveis à solidez óssea.

1 kg de batatas  
40 cl de leite  
3 gemas de ovo  
1 pitada de noz moscada ralada  
Sal, pimenta

# Puré de batata à moda da Avó

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Lavar, descascar e cortar as batatas em cubos de cerca de 2 cm.
- Colocar os cubos de batata no cesto de vapor.
- Deitar 75 cl de água na cuba da NutriCook® e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

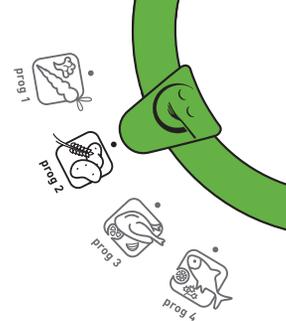
Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Numa saladeira, esmagar os cubos de batata em puré com um garfo. Regar, pouco a pouco, com o leite quente. Adicionar as gemas de ovo e uma pitada de noz moscada. Temperar com sal e pimenta.
- Servir quente.



Mis recetas  
Η συνταγή μου  
A minha receita

NutriCook  
system



Tefal®



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

## Carnes

Brochetas de pollo tandoori y arroz basmati	137
Osso bucco	141
Asado de cerdo con saté y zanahorias con comino	145
Estofado de ternera	149
Lomos de conejo al romero y patatas a la flor de sal	153
Brochetas de cordero con verduras y cuscús	157



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

## Το Κρέας

Σουβλάκια κοτόπουλο με μπαχαρικά και ρύζι μπασμάτι	138
Όσσο μπούκο	142
Ψητό χοιρινό με καρότα, κύνινο και ασιατικά μπαχαρικά	146
Βοδινό μπουργκινιόν	150

Σπάλα κουνελιού με δεντρολίβνο  
και πατάτες με χοντρό αλάτι 154

Αρνίσια σουβλάκια με λαχανικά  
και κουσκούς 158



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

## As carnes

Espetadas de frango tandoori e arroz basmati	139
Osso bucco	143
Lombo de porco com saté e cenouras com cominhos	147
Bœuf bourguignon	151
Lombos de coelho com alecrim e batatas com flor de sal	155
Espetadas de borrego com legumes e cuscuz	159



504 kcal



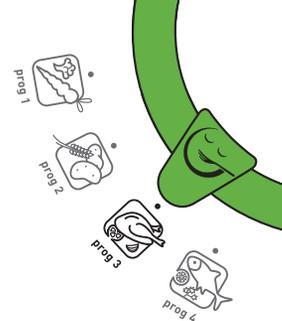
## + Nutrición

El arroz le aporta carbohidratos complejos que colaboran en el buen funcionamiento del sistema cerebral y evitan la sensación de hambre hasta la siguiente comida. En cuanto al pollo, le aporta proteínas y vitamina B12.

- 4 escalopes de pollo
- 1 yogur (para la salsa)
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento rojo
- 200 g de arroz basmati
- 4 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 75 cl de caldo de ave
- 40 g de condimentación tandoori
- 1 cucharada grande de jengibre en polvo
- 1 cucharada pequeña de comino en polvo
- 1 ramillete de menta fresca
- Sal, pimienta

### TRUCO:

sustituir la condimentación tandoori por curry.



# Brochetas de pollo tandoori y arroz basmati

Para 4 personas. Preparación: 35 min.

## 1. Preparación

### Preparación del marinado tandoori:

- En una ensaladera, mezclar las especias tandoori, el jengibre en polvo y el aceite de oliva.

### Preparación de la salsa de yogur:

- En una ensaladera, verter el yogur, la menta fresca previamente lavada y picada finamente y el comino en polvo.
- Salpimentar y dejar en el frigorífico un mínimo de 10 minutos.

### Preparación de las brochetas de pollo:

- Lavar, pelar y cortar la cebolla amarilla en cuartos.
- Lavar y cortar el pimiento rojo en dados.
- Cortar los escalopes de pollo en dados.
- Montar las brochetas en los pinchos de 20 cm alternando dados de pollo y de verduras.
- Untar las brochetas de pollo con la preparación tandoori.
- Colocar las brochetas de pollo en la cesta de vapor y verter el caldo de ave en la cuba.
- Colocar la cesta en la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

Durante la cocción en NutriCook®, cocer el arroz basmati en una cacerola con agua.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **6 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

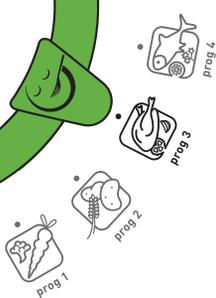
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Servir las brochetas de pollo acompañadas del arroz basmati y de la salsa de yogur.



## + Διατροφή

Το ρύζι σάς προσφέρει σύνθετους υδατάνθρακες που συμβάλλουν στην καλή εγκεφαλική λειτουργία και αποτρέπουν το αίσθημα πείνας έως το επόμενο γεύμα. Όσο για το κοτόπουλο, αυτό προσφέρει πρωτεΐνες, καθώς και βιταμίνη B12.

4 σκαλοπίνια  
κοτόπουλου

1 γιαούρτι (για τη  
σάλτσα)

1 ξερό κρεμμύδι

1 κόκκινη πιπεριά

200 γρ. ρύζι μπασμάτι

4 κ.σ. ελαιόλαδο

75 cl ζωμός πουλερικών  
40 γρ. μείγμα μπαχαρικών  
(κόλιανδρος,  
πιπέρι, κάρυ)

1 κ.σ. πιπερόριζα σε  
σκόνη

1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη

1 ματσάκι φρέσκιας  
μέντας

Αλάτι, πιπέρι

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:**  
αντικαταστήστε το  
μείγμα ταντούρι με  
μείγμα κάρι.

# Σουβλάκια κοτόπουλο με μπαχαρικά και ρύζι μπασμάτι

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 35 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

Προετοιμασία της μαρινάδας:

- Σε ένα μπολ, προσθέστε τα μπαχαρικά το μείγμα μπαχαρικών, την πιπερόριζα σε σκόνη και το ελαιόλαδο και αναμειξτε.

Προετοιμασία της σάλτσας γιαουρτιού:

- Σε ένα μπολ, προσθέστε το γιαούρτι, τη φρέσκια μέντα που έχετε πλύνει και ψιλοκόψει προηγουμένως, καθώς και το κύμινο σε σκόνη.
- Αλατίστε, πιπερώστε και αφήστε το μπολ στο ψυγείο για 10 λεπτά τουλάχιστον.

Προετοιμασία των σουβλακιών κοτόπουλου:

- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και κόψτε το ξερό κρεμμύδι σε τέσσερα κομμάτια.
- Πλύνετε και τεμαχίστε την κόκκινη πιπεριά σε κύβους.
- Τεμαχίστε τα σκαλοπίνια κοτόπουλου σε κύβους
- Περάστε τους κύβους και τα λαχανικά εναλλάξ στα ξύλινα καλαμάκια πάχους 20 εκ.
- Επαλείψτε τα σουβλάκια κοτόπουλου με το μείγμα μπαχαρικών.
- Τοποθετήστε τα σουβλάκια κοτόπουλου μέσα στο καλάθι ατμού και προσθέστε τον ζωμό πουλερικών μέσα στον κάδο.
- Τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

Κατά το ψήσιμο μέσα στη NutriCook®, ψήστε το ρύζι μπασμάτι σε μια κατσαρόλα με νερό.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **6** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και   
εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και  
βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



— Βήμα 1: μαγείρεμα με πίεση —>

— Βήμα 2: μαγείρεμα με απαλό ατμό —>

**06:00** + 

**10:00**

## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψήσιματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Σερβίρετε τα σουβλάκια κοτόπουλου μαζί με το ρύζι μπασμάτι και τη σάλτσα γιαουρτιού.

## + Nutrição

O arroz fornece glícidos complexos que participam no bom funcionamento do cérebro e que evitam a sensação de fome até à refeição seguinte. O frango fornece proteínas, bem como vitamina B12.

- 4 escalopes de frango
- 1 iogurte (para o molho)
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 200 g de arroz basmati
- 4 c. de s. de azeite
- 75 cl de caldo de aves
- 40 g de mistura tandoori
- 1 c. de s. de gengibre em pó
- 1 c. de c. de cominhos em pó
- 1 ramo de hortelã fresca
- Sal, pimenta

**DICA:**  
substituir a mistura tandoori por caril.



# Espetadas de frango tandoori e arroz basmati

Para 4 pessoas. Preparação 35 min.

## 1. Preparação

Preparação da marinada tandoori:

- Numa saladeira, misturar as especiarias tandoori, o gengibre em pó e o azeite.

Preparação do molho de iogurte:

- Numa saladeira deitar o iogurte, a hortelã fresca anteriormente lavada e cortada finamente e os cominhos em pó.
- Temperar com sal e pimenta e deixar no frigorífico, pelo menos, 10 minutos.

Preparação das espetadas de frango:

- Lavar, descascar e cortar a cebola em quartos.
- Lavar e cortar o pimento vermelho em cubos.
- Cortar os escalopes de frango em cubos
- Enfiar as espetadas em espetos de madeira com 20 cm, alternando os cubos de frango e os legumes.
- Untar as espetadas de frango com o preparado tandoori.
- Colocar as espetadas de frango no cesto de vapor e deitar o caldo de aves na cuba.
- Colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

Durante a cozedura na NutriCook®, cozer o arroz basmati num tacho com água.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

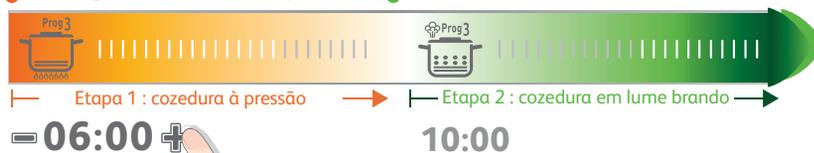
Programa **6 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Servir as espetadas de frango acompanhadas de arroz basmati e do molho de iogurte.



302 kcal



## + Nutrición

La ternera es una carne magra que contiene proteínas de calidad para el buen funcionamiento muscular, además de vitamina B12, que posee propiedades antianémicas. Esta receta le aporta también nutrientes con propiedades antioxidantes: zinc y licopeno.

- 4 jarretes de ternera
- 1 cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo
- 2 tomates
- 1/2 brick de tomate tamizado
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de caldo de ternera
- 4 cucharadas grandes de harina
- 3 cucharadas grandes de aceite de oliva
- Hierbas aromáticas, salvia
- Sal, pimienta



# Osso bucco

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Pelar los tomates y quitarles las pepitas. Cortar la cebolla y el ajo. Salpimentar y enharinar los jarretes.
- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír la carne por los dos lados, añadir las cebollas y dejar que se doren. Añadir los tomates, el ajo y el tomate tamizado. Verter el vino blanco y el caldo. Añadir las hierbas aromáticas y la salvia. Salpimentar.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

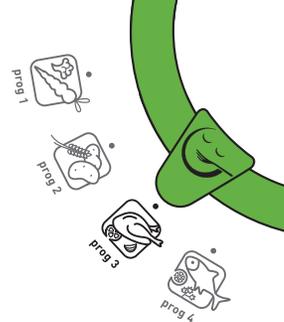
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

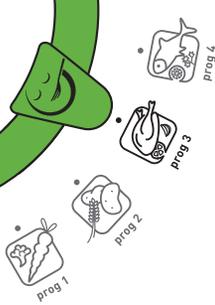
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Presentar los trozos de carne con la salsa y la guarnición. Salpicar con perejil picado.
- Servir acompañado de espaguetis y parmesano rallado.





## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 23,6 γρ. – Λιπίδια: 12,4 γρ. – Υδατάνθρακες: 18,9 γρ. – Νάτριο: 373 mg

### + Διατροφή

Το μοσχάρι είναι άπαχο κρέας που περιέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας για την καλή μυϊκή λειτουργία, καθώς και βιταμίνη B12 που έχει αντιαναιμικές ιδιότητες. Αυτή η συνταγή σας παρέχει επίσης θρεπτικά συστατικά με αντιοξειδωτική δράση: ψευδάργυρο και λυκοπένιο.

- 4 κομμάτια από μοσχάρι στο κότσι
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 ντομάτες
- 1/2 κουτί τοματοπολτό
- 1/2 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- 1 ποτήρι ζωμός βοδινού
- 4 κ.σ. αλεύρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Μείγμα βοτάνων μπουκέ (μαϊντανό, ματζουράνα, θυμάρι, δάφνη)

# Όσσο μπούκο

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ξεφλουδίστε τις ντομάτες και αφαιρέστε τα κοτσάνια τους. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Αλατοπιπερώστε και αλευρώστε τα κομμάτια από κότσι.
- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook® και αφήστε το κρέας να ροδίσει και από τις 2 πλευρές, προσθέστε τα κρεμμύδια και αφήστε τα να ροδίσουν. Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο, τον τοματοπολτό, το λευκό κρασί, τον ζωμό, κατόπιν προσθέστε το μείγμα βοτάνων μπουκέ γκαρνί και το φασκόμηλο και αλατοπιπερώστε.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

**Βάλτε 8 λεπτά στο χρονόμετρο και επιλέξτε** 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα

## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Τοποθετήστε τα κομμάτια κρέατος μαζί με τη σάλτσα και τη γαρνιτούρα σε μια πιατέλα και πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Σερβίρεται με μακαρόνια και τριμμένη παρμεζάνα.

### + Nutrição

A vitela é uma carne magra que contém proteínas de boa qualidade para o bom funcionamento muscular, bem como vitamina B12 com propriedades anti-anémicas. Esta receita fornece também nutrientes com propriedades antioxidantes: zinco e licopeno.

- 4 osso buco de vitela
- 1 cebola branca picada
- 1 dente de alho
- 2 tomates
- 1/2 pacote de concentrado de tomate
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 1 copo de caldo de carne
- 4 c. de s. de farinha
- 3 c. de s. de azeite
- Ramo de ervas aromáticas, salva
- Sal, pimenta

# Osso bucco

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Pelar e retirar as sementes dos tomates. Picar a cebola e o alho. Temperar e enfarinhar os osso bucos.
- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook® e corar a carne dos 2 lados, adicionar a cebola, deixar alourar. Adicionar os tomates, o alho, o concentrado de tomate, deitar o vinho branco, o caldo, adicionar o ramo de ervas aromáticas, a salva e temperar.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

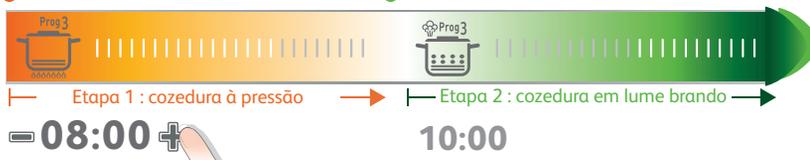
Programa **8 min.** no tempoizador e seleccione o programa  .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

A contagem decrescente começa.

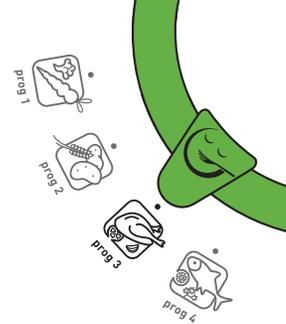
Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Servir os osso bucos com o molho e a guarnição, polvilhar com salsa.
- Servir acompanhado com esparguete e queijo parmesão ralado.



296 kcal



## + Nutrición

La carne de cerdo le aporta proteínas de calidad para los músculos, vitamina B1 que ayuda a metabolizar los hidratos de carbono, y hierro, indispensable para la formación de glóbulos rojos. En cuanto a las zanahorias, son ricas en vitamina A para la conservación de la piel.

- 1 asado de cerdo de 500 g
- 6 zanahorias grandes
- 80 g de saté (mezcla asiática de especias en polvo)
- 10 g de comino en polvo
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 75 cl de caldo de ave
- 1 cucharada pequeña de Maizena®
- Sal, pimienta

# Asado de cerdo con saté y zanahorias con comino

Para 4 personas. Preparación: 35 min.

## 1. Preparación

- Untar el asado de cerdo con saté.
- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír el asado por los cuatro lados. Lavar y pelar las zanahorias.
- Retirar el asado. Enjuagar rápidamente la cuba de NutriCook®.
- Verter el caldo de ave en la cuba.
- Colocar las zanahorias enteras en la cesta de cocinado, salpimentar y añadir el comino en polvo.
- Colocar el asado sobre las zanahorias. Introducir la cesta de vapor en la cuba de NutriCook®.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **18** minutos en el temporizador y selecciona  .

Cuando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

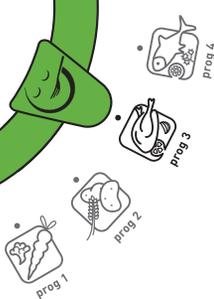
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Guardar la mitad del jugo de la cocción y espesarlo con Maizena® removiendo a fuego lento.
- Cortar el asado en filetes finos. Salpimentar a su gusto. Servir con las zanahorias con comino y añadir una cucharada de salsa.





## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 29,2 γρ. – Λιπίδια: 13,1 γρ. – Υδατάνθρακες: 14,8 γρ. – Νάτριο: 1073 mg

# Ψητό χοιρινό με καρότα, κύμινο και ασιατικά μπαχαρικά

## + Διατροφή

Το χοιρινό κρέας σάς παρέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας για τους μύς, βιταμίνη B1 που συμβάλλει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, καθώς και σίδηρο που είναι απαραίτητος για τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Όσο για τα καρότα, είναι πλούσια σε βιταμίνη A που συμβάλλει στην ομορφιά της επιδερμίδας.

- 1 χοιρινό 500 γρ. για ψητό
- 6 μεγάλα καρότα 80 γρ. μείγμα ασιατικών μπαχαρικών
- 10 γρ. κύμινο σε σκόνη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 75 cl ζωμός πουλερικών
- 1 κ.γ. κόρν φλάουερ
- Αλάτι, πιπέρι

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 35 λεπτά

### 1. Προετοιμασία

- Επαλείψτε το κρέας με το μείγμα σατέ.
- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook® και αφήστε το χοιρινό να ροδίσει και από τις 4 πλευρές του. Πλύνετε τα καρότα και αφαιρέστε τα κοτσάνια τους.
- Αφαιρέστε το κρέας. Ξεπλύνετε γρήγορα τον κάδο της NutriCook®.
- Προσθέστε τον ζωμό πουλερικών μέσα στον κάδο.
- Τοποθετήστε τα ολόκληρα καρότα μέσα στο καλάθι ψησίματος και πασπαλίστε τα με το κύμινο σε σκόνη.
- Τοποθετήστε το κρέας πάνω από τα καρότα. Τοποθετήστε το καλάθι ατμού μέσα στον κάδο της NutriCook®.
- Κλείστε τη NutriCook®.

### 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **18** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



— Βήμα 1: μαγείρεμα με πίεση —>

= **18:00** +



— Βήμα 2: μαγείρεμα με απαλό ατμό —>

**10:00**

### 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Κρατήστε τη μισή σάλτσα του φαγητού και προσθέστε κορν φλάουερ για να πήξει σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς.
- Κόψτε το ψητό χοιρινό σε λεπτές φέτες. Αλατοπιπερώστε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Σερβίρετε με τα καρότα με κύμινο και προσθέστε λίγο σάλτσα του φαγητού.

### + Nutrição

A carne de porco fornece proteínas de boa qualidade para os músculos, vitamina B1 que participa no metabolismo dos glúcidos, bem como ferro, indispensável à formação dos glóbulos vermelhos. As cenouras são ricas em vitamina A para a beleza da pele.

- 1 lombo de porco de 500 g
- 6 cenouras grandes
- 80 g de saté (mistura asiática de especiarias em pó)
- 10 g de cominhos em pó
- 2 c. de s. de azeite
- 75 cl de caldo de aves
- 1 c. de c. de maizena
- Sal, pimenta



# Lombo de porco com saté e cenouras com cominhos

Para 4 pessoas. Preparação 35 min.

## 1. Preparação

- Untar o lombo de porco com saté.
- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook® e alourar as quatro faces do lombo. Lavar e descascar as cenouras.
- Retirar o lombo. Lavar rapidamente a cuba da NutriCook®.
- Colocar o caldo de aves na cuba.
- Dispor as cenouras inteiras no cesto de cozedura e polvilhar com cominhos em pó.
- Colocar o lombo por cima das cenouras. Colocar o cesto de vapor na cuba da NutriCook®.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

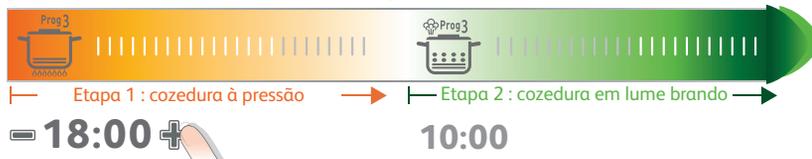
Programa **18 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Reservar a maioria do suco da cozedura e espessar com maizena em lume brando, mexendo.
- Cortar o lombo em fatias finas. Temperar com sal e pimenta. Servir com as cenouras com cominhos e regar com o molho.



586 kcal



## + Nutrición

El estofado de ternera es una receta tradicional que se puede incorporar de forma ocasional a una alimentación equilibrada, ya que le aporta proteínas de calidad, además de una guarnición de verduras que le proporcionan vitaminas y minerales. Para hacer esta receta más ligera, elija un trozo de ternera más magro.

- 800 g de ternera  
(carrillada de ternera)
- 100 g de tacos de panceta natural
- 150 g de champiñones frescos
- 2 cebollas amarillas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas grandes de girasol
- 2 cucharadas grandes de harina
- 75 cl de vino tinto
- 1 ramillete de hierbas aromáticas (tomillo, laurel)
- Sal, pimienta

# Estofado de ternera

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- Cortar la carne en dados.
- Pelar las cebollas, los dientes de ajo, los champiñones y las zanahorias.
- Picar fino las cebollas y los dientes de ajo.
- Cortar las zanahorias en rodajas y los champiñones en cuartos.
- Sofreír los tacos de panceta con aceite directamente en la cuba de NutriCook®.
- Dorar los trozos de carne hasta que adquiera un ligero color y añadir el ajo y las cebollas.
- Salpimentar la mezcla de harina, removerla y verter el vino tinto. Añadir las hierbas aromáticas, las zanahorias y los champiñones. Hervir durante 2 minutos.
- Cerrar NutriCook®.

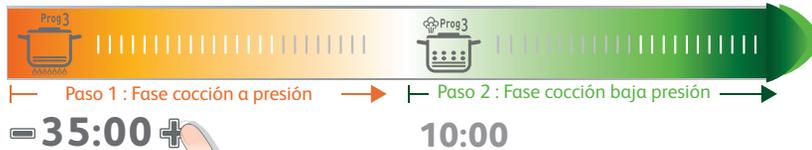
## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **35 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

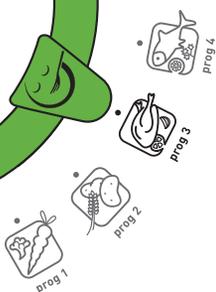
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Salpimentar a su gusto.
- Servir caliente.





## + Διατροφή

Το βοδινό μπουργκινιόν είναι μια παραδοσιακή συνταγή που μπορεί όμως περιστασιακά να αποτελέσει μέρος μια ισορροπημένης διατροφής, διότι σας παρέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας. Επιπλέον, η γαρνιτούρα των λαχανικών σας παρέχει βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Για μια πιο ελαφριά εκδοχή της συνταγής, επιλέξτε ένα πιο άπαχο κομμάτι βοδινού.

- 800 γρ. βοδινό (βοδινό βοδινού σε κομμάτια)
- 100 γρ. μείκον
- 150 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- 2 Ξερά κρεμμύδια
- 2 καρότα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 75 cl κόκκινο κρασί
- 1 μείγμα βοτάνων (εστραγκόν, φασκόμηλο, βασιλικός, δενδρολίβανο)

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 47,2 γρ. – Λιπίδια: 24,8 γρ. – Υδατάνθρακες: 31,8 γρ. – Νάτριο: 1489 mg

# Βοδινό μπουργκινιόν

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Τεμαχίστε το κρέας σε κύβους.
- Ξεφλουδίστε τα κρεμμύδια, τις σκελίδες σκόρδου, τα μανιτάρια και τα καρότα.
- Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και τις σκελίδες σκόρδου.
- Τεμαχίστε τα καρότα σε ροδέλες και τα μανιτάρια στα τέσσερα.
- Τσιγαρίστε το μείκον απευθείας μέσα στον κάδο της NutriCook® με το λάδι.
- Αφήστε να ροδίσουν τα κομμάτια κρέατος για να πάρουν λίγο χρώμα και κατόπιν προσθέστε το σκόρδο και τα κρεμμύδια.
- Πασπαλίστε με το μείγμα βοτάνων ανακατεύοντας παράλληλα, προσθέστε το κόκκινο κρασί και το μπουκέ γκαρνί, τα καρότα και τα μανιτάρια. Αφήστε το να βράσει για 2 λεπτά.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **35** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγεί ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Αλατοπιπερώστε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.
- Σερβίρεται ζεστό.

### + Nutrição

O bœuf bourguignon é uma receita tradicional francesa que pode, mesmo assim, encontrar o seu lugar numa alimentação equilibrada pois fornece proteínas de boa qualidade, bem como uma guarnição de legumes, que fornece vitaminas e minerais. Se desejar tornar esta receita mais leve, não hesite em escolher uma peça de carne de vaca mais magra.

- 800 g de carne de vaca (bochecha de vaca)
- 100 g de toucinho
- 150 g de cogumelos de Paris frescos
- 2 cebolas
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- 2 c. de s. de óleo de girassol
- 2 c. de s. de farinha
- 75 cl de vinho tinto
- 1 ramo de ervas aromáticas (tomilho, louro)
- Sal, pimenta



# Bœuf bourguignon

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Cortar a carne em cubos.
- Descascar as cebolas, os dentes de alho, os cogumelos de Paris e as cenouras.
- Cortar as cebolas e o alho às rodelas.
- Cortar as cenouras em rodelas e os cogumelos de Paris em quartos.
- Deixar alourar o toucinho directamente na cuba da NutriCook® com o óleo.
- Alourar os pedaços de carne para lhes conferir uma ligeira coloração e adicionar o alho e as cebolas.
- Polvilhar a mistura com farinha e mexer, deitar o vinho tinto e adicionar o ramo de ervas aromáticas, as cenouras e os cogumelos de Paris. Ferver durante 2 minutos.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **35 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.  
A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.

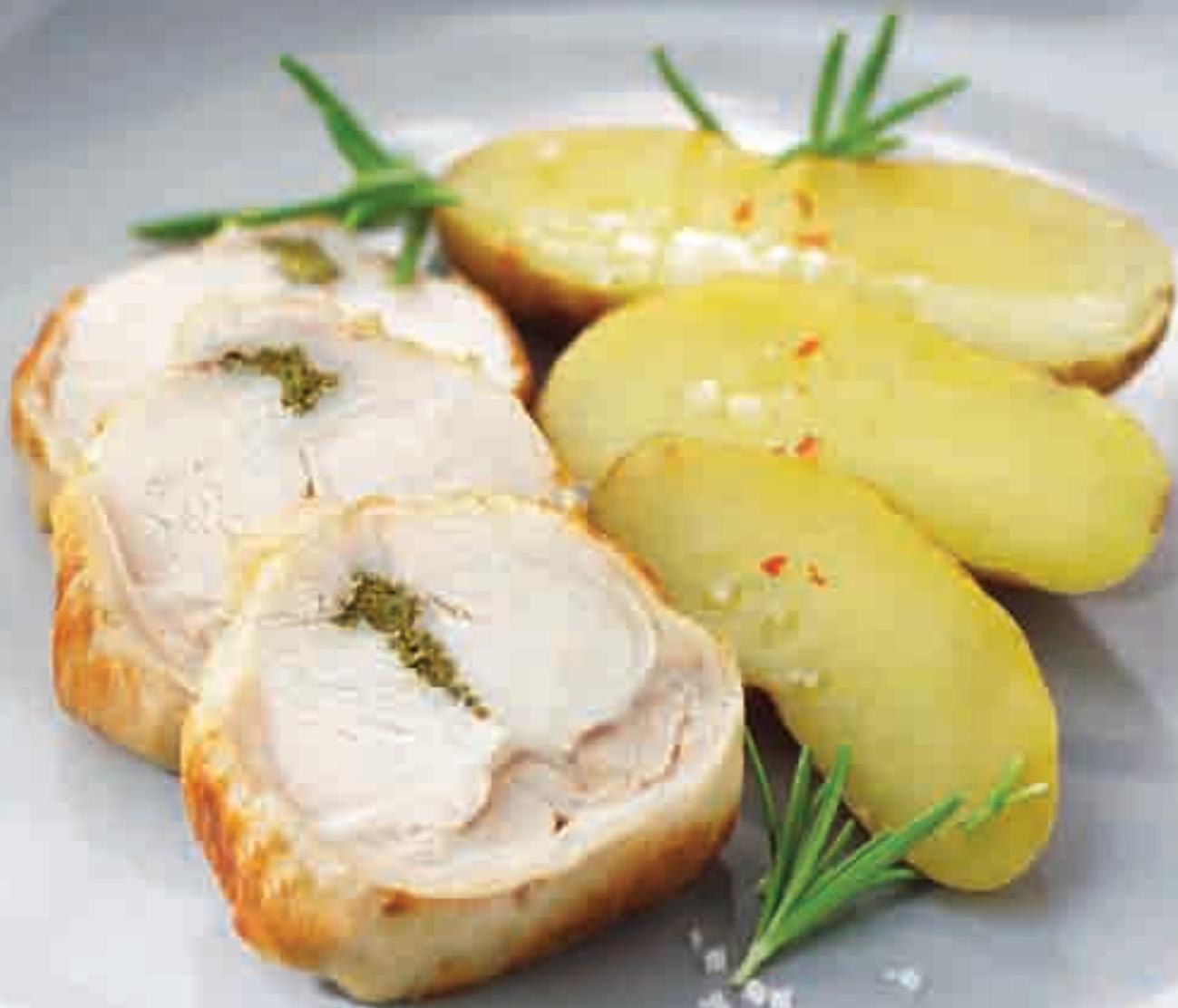


## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Temperar com sal e pimenta.
- Servir quente.



265 kcal



## + Nutrición

La carne de conejo es particularmente interesante desde el punto de vista nutricional: con muy poco materia grasa, aporta hierro y vitamina B12 antianémica, además de proteínas útiles para el buen funcionamiento muscular. Estos beneficios se completan en esta receta con la presencia de los carbohidratos completos de las patatas.

- 4 lomos de conejo deshuesados
- 4 ramas de romero
- 500 g de patatas
- 75 cl de caldo de ave
- 2 cucharadas grandes de aceite de cacahuete
- 20 g de flor de sal
- Pimienta

### TRUCO:

preparar una salsa mezclando la mitad del jugo de la cocción con 30 g de mostaza y dejar espesar a fuego lento.

# Lomos de conejo al romero y patatas a la flor de sal

Para 4 personas. Preparación: 35 min.

## 1. Preparación

- Coger los lomos de conejo y rellenarlos con una rama de romero. Encordelarlos y dorarlos en la caba de NutriCook® con aceite de cacahuete.
- Retirar los lomos de conejo.
- Lavar las patatas y cortarlas en 2.
- Colocar los lomos de conejo y las patatas en la cesta de vapor de NutriCook®.
- Verter el caldo de ave en la caba.
- Colocar la cesta en la caba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **12 minutos** en el temporizador y selecciona  .

Cuando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

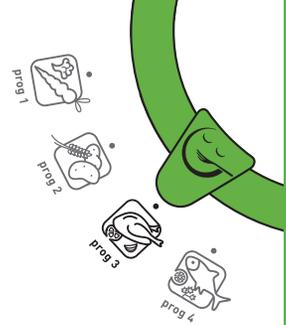
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en  .

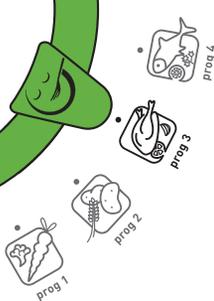
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®.
- Servir los lomos de conejo sobre un lecho de patatas. Añadir pimienta a su gusto y espolvorear con flor de sal.





## + Διατροφή

Το κρέας κουνελιού είναι ιδιαίτερα σημαντικό από διατροφική άποψη: έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες και παρέχει βιταμίνη Β12 με αντιαναιμικές ιδιότητες, αλλά και χρήσιμες πρωτεΐνες για την καλή μυϊκή λειτουργία. Τα πλεονεκτήματα αυτά συμπληρώνονται σε αυτήν τη συνταγή από την παρουσία σύνθετων υδατανθράκων στις πατάτες.

- 4 σπάλες κουνελιού χωρίς κόκαλα
- 4 κλαράκια δεντρολίβανο
- 500 γρ. πατάτες φίνγκερλιγκ
- 75 cl ζωμός πουλερικών
- 2 κ.σ. αραχιδέλαιο
- 20 γρ. χοντρό αλάτι
- Πιπέρι

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

ετοιμάστε μια σάλτσα ανακατεύοντας τη μισή σάλτσα του φαγητού με 30 γρ. μουστάρδας και αφήστε το μείγμα να πήξει σε χαμηλή φωτιά.

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 21,3 γρ. – Λιπίδια: 12,1 γρ. – Υδατάνθρακες: 18,5 γρ. – Νάτριο: 2964 mg

# Σπάλα κουνελιού με δεντρολίβνο και πατάτες με χοντρό αλάτι

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 35 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Γαρνίρετε τις σπάλες με ένα κλαράκι δεντρολίβανου. Τυλίξτε τις με νήμα και αφήστε τις να ροδίσουν μέσα στον κάδο της NutriCook® με το αραχιδέλαιο.
- Αφαιρέστε τις σπάλες κουνελιού.
- Πλύνετε τις πατάτες και κόψτε τις στα δύο.
- Τοποθετήστε τις σπάλες κουνελιού, καθώς και τις πατάτες μέσα στο καλάθι ατμού της NutriCook®.
- Προσθέστε τον ζωμό πουλερικών μέσα στον κάδο.
- Τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **12 λεπτά** στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®.
- Σερβίρετε τις σπάλες κουνελιού πάνω σε ένα στρώμα πατατών, αλατίστε ανάλογα με τις προτιμήσεις σας και πασπαλίστε με χοντρό αλάτι.

### + Nutrição

A carne de coelho é particularmente interessante do ponto de vista nutricional: pobre em matérias gordas, fornece ferro e vitamina B12 anti-anémica, mas também proteínas úteis para o bom funcionamento muscular. Estes benefícios são completados pela presença de glícidos complexos das batatas.

4 lombos de coelho desossados

4 ramos de alecrim

500 g de batatas pequenas

75 cl de caldo de aves

2 c. de s. de óleo de amendoim

20 g de flor de sal  
Pimenta

#### DICA:

fazer um molho misturando a maior parte do suco de cozedura com 30 g de mostarda e deixar engrossar em lume brando.



# Lombos de coelho com alecrim e batatas com flor de sal

Para 4 pessoas. Preparação 35 min.

## 1. Preparação

- Pegar nos lombos de coelho e guarnecê-los com um ramo de alecrim. Atar com fio de cozinha e alourar na cuba da NutriCook® com o óleo de amendoim.
- Retirar os lombos de coelho.
- Lavar as batatas e cortar ao meio.
- Dispor os lombos de coelho e as batatas no cesto de vapor da NutriCook®.
- Deitar o caldo de aves na cuba.
- Colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **12 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está Pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®.
- Servir os lombos de coelho sobre as batatas, temperar com pimenta e polvilhar com flor de sal.



392 kcal



## + Nutrición

El cordero es una carne relativamente grasa que se puede consumir ocasionalmente. Sin embargo, esta receta le aporta proteínas de calidad, además de vitaminas y minerales gracias a la presencia de verduras. Para una comida equilibrada, puede acompañarla de cereales integrales para completar su aporte de carbohidratos complejos y fibra para generar sensación de saciedad.

600 g de pierna de cordero deshuesada

2 zanahorias

2 calabacines

1 nabo

1 ramito de cilantro

1 pizca de ras-el-hanout

Sal, pimienta

NutriCook  
system



# Brochetas de cordero con verduras y cuscús

Para 4 personas. Preparación: 30 min.

## 1. Preparación

- Cortar la pierna de cordero en dados grandes.
- Lavar, pelar y cortar las verduras en dados grandes.
- En un pincho, montar las brochetas alternando las 3 verduras y los dados de pierna de cordero.
- Frotar las brochetas con ras-el-hanout.
- Picar fino el cilantro fresco y salpicar sobre las brochetas.
- Dejar reposar desde unos minutos (si tiene prisa) a 12 horas en el frigorífico.
- Sacar las brochetas y colocarlas en la cesta de vapor. Verter 75 cl de agua en la cuba y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **5 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

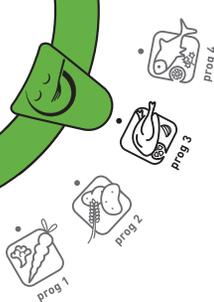
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook® y salpimentar a su gusto.
- Servir caliente.



## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 29 γρ. – Λιπίδια: 26 γρ. – Υδατάνθρακες: 10,4 γρ. – Νάτριο: 149 mg

### + Διατροφή

Το αρνί είναι ένα σχετικά λιπαρό κρέας οπότε δεν συνιστάται η τακτική κατανάλωσή του. Ωστόσο, αυτή η συνταγή σας παρέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας, καθώς και βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία χάρη στην παρουσία λαχανικών. Για ένα ισορροπημένο γεύμα, μπορείτε να συνοδεύσετε τη συνταγή με πλήρη δημητριακά για να συμπληρωθεί η πρόσληψή σας σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες για να νιώθετε χορτασμένοι.

- 600 γρ. αρνίσιο μπούτι χωρίς κόκαλα
- 2 πρέζα μπαχαρικών
- 2 κολοκυθάκια
- 1 πρέζα κράμβη
- 1 ματσάκι κόλιανδρος
- 1 Ιρέζα μπαχαρικά (κάρδαμο, κορίανδρο, τσίλι, γαρύφαλλο, κανέλα)
- Αλάτι, πιπέρι

# Αρνίσια σουβλάκια με λαχανικά και κουσκούς

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 30 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Τεμαχίστε το αρνίσιο μπούτι σε μεγάλους κύβους.
- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και τεμαχίστε τα λαχανικά σε μεγάλους κύβους.
- Σε ξύλινα καλαμάκια, περάστε τους κύβους αρνίσιου μπουτιού και τα 3 λαχανικά εναλλάξ.
- Επαλείψτε τα σουβλάκια με το τα μπαχαρικά.
- Ψιλοκόψτε τον φρέσκο κόλιανδρο και πασπαλίστε τον πάνω στα σουβλάκια.
- Τοποθετήστε τα για μερικά λεπτά (εάν βιάζεστε) έως 12 ώρες στο ψυγείο.
- Αφαιρέστε τα σουβλάκια από το ψυγείο και τοποθετήστε τα μέσα στο καλάθι ατμού. Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο και κατόπι τοποθετήστε το καλάθι εκεί μέσα.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **5 λεπτά** στο χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook® και αλατοπιπερώστε ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- Σερβίρονται ζεστά.

## Valores nutricionais por dose

Proteínas : 29 g – Lípidos: 26 g – Glícidos: 10,4 g – Sódio: 149 mg

### + Nutrição

O borrego é uma carne relativamente gorda que apenas deve ser consumida de forma ocasional. No entanto, esta receita fornece proteínas de boa qualidade, bem como vitaminas e minerais graças à presença de legumes. Para uma refeição equilibrada, pode acompanhar com cereais integrais para completar os valores de glícidos complexos e fibras para obter uma sensação de saciedade.

600 g de perna de borrego desossada  
 2 cenouras  
 2 curgetes  
 1 nabo  
 1 ramo de coentros  
 1 pitada de raz-el-hanout  
 Sal, pimenta



# Espetadas de borrego com legumes e cuscuz

Para 4 pessoas. Preparação 30 min.

## 1. Preparação

- Cortar a perna de borrego em cubos grandes.
- Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos grandes.
- Num espeto de madeira enfiar a espetada, alternando os 3 legumes e os cubos de perna de borrego.
- Esfregar as espetadas com raz-el-hanout.
- Cortar finamente os coentros frescos e polvilhar as espetadas.
- Deixar repousar alguns minutos (se estiver com pressa) a 12 horas no frigorífico.
- Retirar as espetadas e colocá-las no cesto de vapor. Deitar 75 cl de água na cuba e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **5 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®, temperar com sal e pimenta.
- Servir quente.

Mis recetas  
Η συνταγή μου  
A minha receita

NutriCook  
system



Tefal®



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

## Pescados

Atún Niçoise	163
Bacalao con leche de coco y lima en papillote	167
Escalopes de salmón a la crema de eneldo	171
Gambas picantes	174
Ballotins de col con gambas y verduras	179



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

## Os peixes

Atum à moda de Nice	165
Bacalhau com leite de coco e lima em papelote	169
Postas de salmão com creme de endro	173
Camarões picantes	176
Gambas envoltas em couve com legumes	181



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

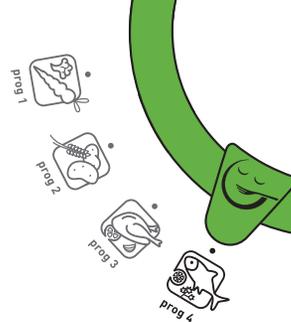
## Το Ψάρι

Τόνος με σάλτσα νισουάζ	164
Μπακαλιάρος με γάλα καρύδας & πράσινο λεμόνι	168
Σκαλοπίνια σολομού με κρέμα από άνηθο	172
Πικάντικες γαρίδες	175
Πουγκί λάχανου με γάμπαρες και λαχανικά	180



269 kcal





## + Nutrición

El atún es una fuente interesante de proteínas de calidad indispensables para el buen funcionamiento muscular. Además, aporta ácidos grasos omega 3 que colaboran en el buen funcionamiento cardiovascular.

- 4 lomos de atún
- 1 bote (4/4) de tomates pelados
- 1 cebolla blanca
- 2 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- 12 aceitunas negras
- 100 ml de agua
- Albahaca
- Sal, pimienta

# Atún Niçoise

Para 4 personas. Preparación: 10 min.

## 1. Preparación

- Calentar el aceite de oliva en la cuba de NutriCook® y sofreír los lomos de atún por los dos lados. Añadir la cebolla picada, el bote de tomates pelados escurridos y aceitunas. Verter el vino blanco y salpimentar.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

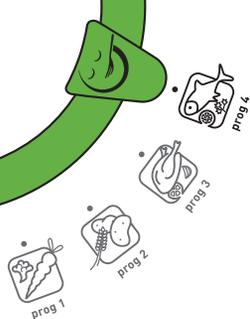
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook® y servir salpicado de albahaca.





## + Διατροφή

Ο τόνος είναι μια σημαντική πηγή πρωτεϊνών καλής ποιότητας που είναι απαραίτητες για την καλή μυϊκή λειτουργία. Επίσης, παρέχει λιπαρά οξέα ωμέγα 3 που συμβάλλουν στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία.

- 4 φιλέτα τόνου
- 1 κουτί (4/4) αποφλοιωμένες ντομάτες
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- 12 μαύρες ελιές
- 100 ml νερό
- Βασιλικός
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 24,4 γρ. – Λιπίδια: 14,5 γρ. – Υδατάνθρακες: 7,4 γρ. – Νάτριο: 468 mg

# Τόνος με σάλτσα νισουάζ

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο μέσα στον κάδο της NutriCook® και τσιγαρίστε τα φιλέτα τόνου και στις 2 πλευρές τους. Προσθέστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τις αποφλοιωμένες ντομάτες, αφού πρώτα τις στραγγίξετε, και τις ελιές. Προσθέστε το λευκό κρασί, αλατίστε και πιπερώστε.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

**Βάλτε 8 λεπτά στο χρονόμετρο και επιλέξτε** 

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



Prog 4

— Βήμα 1: μαγείρεμα με πίεση —>

— Βήμα 2: μαγείρεμα με απαλό ατμό —>



Prog 4

**08:00** 

**04:00**

## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook® και σερβίρετε αφού πρώτα πασπαλίσετε με βασιλικό.

### + Nutrição

O atum é uma fonte interessante de proteínas de boa qualidade, indisponíveis ao bom funcionamento muscular. Fornece também ácidos gordos Ómega 3 que participam no bom funcionamento cardiovascular.

- 4 bifes de atum
- 1 lata (4/4) de tomates pelados
- 1 cebola branca
- 2 c. de s. de azeite
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 12 azeitonas pretas
- 100 ml de água
- Manjeriço
- Sal, pimenta

## Atum à moda de Nice

Para 4 pessoas. Preparação 10 min.

### 1. Preparação

- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook® e passar os bifes de atum de ambos os lados. Adicionar a cebola picada, a lata de tomates pelados escorridos e as azeitonas. Deitar o vinho branco, o sal e a pimenta.
- Fechar a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa  prog 4.

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook® e servir polvilhado com manjeriço.



239 kcal

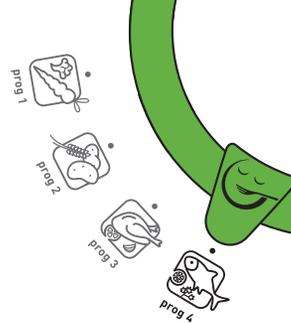
## + Nutrición

El bacalao fresco es un pescado blanco con un contenido bajo en materia grasa. Aporta proteínas de calidad para el funcionamiento muscular y vitamina B12 con propiedades antianémicas.

- 4 lomos de bacalao fresco de 150 g
- 20 g de fumet de pescado
- 1 ramillete de perifollo
- 1 ramillete de cilantro fresco
- 20 cl de leche de coco
- 1 lima
- Sal, pimienta

### TRUCO:

sustituir el bacalao fresco por otro pescado blanco de su elección.



# Bacalao con leche de coco y lima en papillote

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

Preparación de la salsa con leche de coco:

- Llevar a ebullición la leche de coco. Incorporar el fumet de pescado.
- Reducir la mezcla. Añadir el zumo de lima poco a poco controlando la acidez de la salsa.
- Salpimentar.

Preparación de las papillotes de bacalao fresco:

- Cortar 4 hojas de papel vegetal (o manteca).
- Mezclar el cilantro y el perifollo.
- Colocar los lomos de bacalao fresco previamente salpimentados en el centro de las hojas de papel.
- Colocar las hierbas frescas picadas sobre los lomos.
- Cerrar las hojas de papel de manera que formen una papillote e introducir las en la cesta de vapor.
- Verter 75 cl de agua en la cuba y colocar la cesta dentro de NutriCook®.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **4** minutos en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

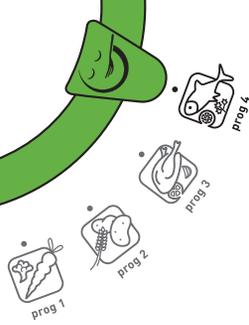
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Servir las papillotes abriéndolas y cubriéndolas de la salsa con leche de coco y lima.



## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 28,4 γρ. – Λιπίδια: 13 γρ. – Υδατάνθρακες: 4,6 γρ. – Νάτριο: 146 mg

### + Διατροφή

Ο μπακαλιάρος είναι ένα λευκό ψάρι με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες. Παρέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας για τη μυϊκή λειτουργία και βιταμίνη B12 που έχει αντιπαικτικές ιδιότητες.

- 4 φιλέτα μπακαλιάρου 150 γρ.
- 20 γρ. φιμέ ψαριού
- 1 ματσάκι σχινόπρασο
- 1 ματσάκι φρέσκος κόλιανδρος
- 20 cl γάλα καρύδας
- 1 πράσινο λεμόνι
- Αλάτι, πιπέρι

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:**  
αντικαταστήστε τον μπακαλιάρo με ένα άλλο λευκό ψάρι της επιλογής σας.

# Μπακαλιάρος με γάλα καρύδας & πράσινο λεμόνι

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

Προετοιμασία της σάλτσας με γάλα καρύδας:

- Βράστε το γάλα καρύδας. Προσθέστε το φιμέ ψαριού.
- Βράστε το μείγμα. Προσθέστε διαδοχικά το χυμό πράσινου λεμονιού ελέγχοντας την οξύτητα της σάλτσας.
- Αλατίστε και πιπερώστε.

Προετοιμασία του μπακαλιάρου:

- Κόψτε 4 φύλλα χαρτιού μαγειρικής (μπακαλιάρου).
- Αναμείξτε τον κόλιανδρο και το σχινόπρασο.
- Τοποθετήστε τα φιλέτα μπακαλιάρου αφού πρώτα τα αλατίσετε και τα πιπερώσετε στο κέντρο των φύλλων χαρτιού.
- Τοποθετήστε το ψιλοκομμένο μείγμα αρωματικών βοτάνων πάνω από τα φιλέτα.
- Κλείστε τα φύλλα χαρτιού ώστε να δημιουργηθεί μια θήκη και τοποθετήστε τα μέσα στο καλάθι ατμού.
- Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο και κατόπιν τοποθετήστε το καλάθι μέσα στη NutriCook®.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

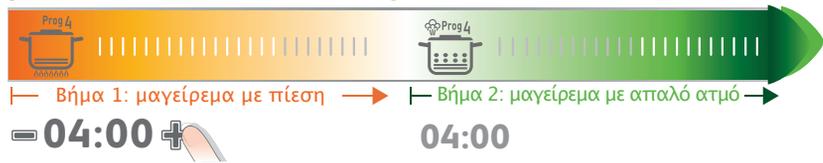
Βάλτε **4** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Σερβίρετε τα παπιγιότ αφού τα ανοίξετε και περιχύσετε πάνω τους τη σάλτσα με γάλα καρύδας και πράσινο λεμόνι.

### + Nutrição

O bacalhau é um peixe branco com baixo teor de matérias gordas. Fornece proteínas de boa qualidade para o funcionamento muscular e vitamina B12 com propriedades anti-anémicas.

- 4 postas de 150 g de bacalhau
- 20 g de caldo de peixe
- 1 ramo de cerefólio
- 1 ramo de coentros frescos
- 20 cl de leite de coco
- 1 lima
- Sal, pimenta

**DICA:**  
substituir o bacalhau por outro peixe branco à sua escolha.



# Bacalhau com leite de coco e lima em papelote

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

Preparação do molho de coco:

- Ferver o leite de coco. Incorporar o caldo de peixe.
- Reduzir a mistura. Adicionar, pouco a pouco, o sumo de lima controlando a acidez do molho.
- Temperar com sal e pimenta.

Preparação das papelotes de bacalhau:

- Cortar 4 folhas de papel de cozedura (ou sulfurizado).
- Picar os coentros e o cerefólio.
- Colocar as ervas aromáticas de bacalhau previamente temperados com sal e pimenta, no meio da folha de papel.
- Colocar as postas frescas picadas sobre as postas.
- Voltar a fechar as folhas de papel para que formem uma papelote e dispô-las no cesto de vapor.
- Deitar 75 cl de água na cuba e colocar o cesto na NutriCook®.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **4 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

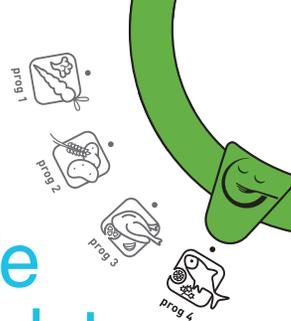
Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Servir as papelotes abrindo-as e cobrindo com o molho de leite de coco e lima.



374 kcal



## + Nutrición

Esta receta con base de pescado graso (salmón) le aporta a la vez proteínas de calidad para los músculos y ácidos omega 3 que colaboran en el buen funcionamiento cardiovascular. La receta se completa con el aporte de vitaminas y fibra garantizado por las hierbas y verduras (hinojo y endivias).

- 4 escalopes de salmón de 150 g
- 2 ramilletes de hinojo
- 3 endivias
- 1 ramillete de eneldo
- 1 limón
- 1 naranja biológica
- 20 cl de nata líquida baja en calorías
- Sal, pimienta



**TRUCO:**  
sustituir los hinojos y las endivias por judías verdes.

# Escalopes de salmón a la crema de eneldo



Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

Preparación de la crema al eneldo:

- Verter la nata líquida baja en calorías en una ensaladera y añadir el zumo de limón.
- Añadir el eneldo previamente cortado fino. Salpimentar a su gusto.

Preparación de los escalopes de salmón y de las verduras estofadas:

- Lavar y cortar el hinojo y las endivias en láminas.
- Quitar la piel a la naranja (utilizar un utensilio para no quitar también la parte blanca, que es amarga), picarla fina e introducirla con las verduras en la cesta de vapor. Colocar los escalopes sobre las verduras. Verter 75 cl de agua en el fondo de la cuba y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **6 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

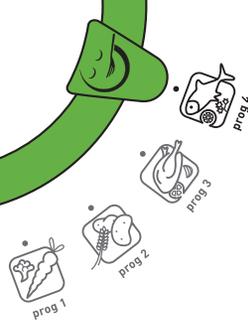
Tan pronto  y  aparece, **apaga tu fuente de calor y sitúate en .**

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Servir los escalopes de salmón sobre las verduras y cubrir con la crema al eneldo fría.



## + Διατροφή

Αυτή η συνταγή με λιπαρό ψάρι (σολομός) παρέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας για τους μυς και λιπαρά οξέα ωμέγα 3 που συμβάλλουν στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία.

Αυτά συμπληρώνονται από την πρόσληψη βιταμινών και ινών που παρέχουν τα λαχανικά (μάραθο και αντίδια).

- 4 σκαλοπίνια σολωμού 150 γρ.
- 2 βολβοί μάραθου
- 3 αντίδια
- 1 ματσάκι άνηθος
- 1 λεμόνι
- 1 πορτοκάλι μη ξεφλουδισμένο
- 20 cl κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- Αλάτι, πιπέρι

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

αντικαταστήστε το μάραθο και τα αντίδια με πράσινα φασολάκια.

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 35,9 γρ. – Λιπίδια: 17 γρ. – Υδατάνθρακες: 20,7 γρ. – Νάτριο: 131 mg

# Σκαλοπίνια σολωμού με κρέμα από άνηθο

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

Προετοιμασία της κρέμας από άνηθο:

- Σε ένα μπολ, προσθέστε την κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά και τον χυμό λεμονιού.
- Προσθέστε τον άνηθο αφού πρώτα τον ψιλοκόψετε. Αλατοπιπερώστε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.

Προετοιμασία των σκαλοπινιών σολωμού και των λαχανικών στον ατμό:

- Πλύνετε και τεμαχίστε το μάραθο και τα αντίδια.
- Ξεφλουδίστε το πορτοκάλι (χρησιμοποιήστε έναν αποφλοιωτή για να μην αφαιρεθεί το λευκό μέρος που είναι πικρό) και ψιλοκόψτε το. Κατόπιν, τοποθετήστε το μαζί με τα λαχανικά μέσα στο καλάθι ατμού. Τοποθετήστε τα σκαλοπίνια πάνω στα λαχανικά. Προσθέστε 75 cl νερό στον πυθμένα του κάδου και κατόπιν τοποθετήστε το καλάθι στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **6** λεπτά στο

χρονόμετρο και επιλέξτε 

Όταν βγεί ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



06:00 

04:00

## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Σερβίρετε τα σκαλοπίνια σολομού πάνω σε λαχανικά και περιχύστε πάνω τους την κρύα κρέμα από άνηθο.

### + Nutrição

Esta receita à base de peixe gordo (salmão) fornece ao mesmo tempo proteínas de boa qualidade para os músculos e também Ómega 3 que participa no bom funcionamento cardiovascular. Estes ingredientes são completados por um teor de vitaminas e fibras fornecido pelos legumes (funcho e endívias).

- 4 postas de salmão de 150 g
- 2 bolbos de funcho
- 3 endívias
- 1 ramo de endro
- 1 limão
- 1 laranja inteira
- 20 cl de natas líquidas com baixo teor de gordura
- Sal, pimenta

# Postas de salmão com creme de endro

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

Preparação do creme de endro:

- Deitar as natas numa saladeira e adicionar o sumo de limão.
- Adicionar o endro, previamente cortado finamente. Adicionar sal e pimenta a gosto.

Preparação das postas de salmão e dos legumes estufados:

- Lavar e cortar em fatias finas o funcho e as endívias.
- Retirar a casca da laranja (utilizar um descascador para não retirar a parte branca que é amarga), picá-la em pedaços finos e colocá-la no cesto de vapor. Colocar as postas sobre os legumes. Deitar 75 cl de água no fundo da cuba e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **6 min.** no temporizador e seleccione o programa  .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o  .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Servir as postas de salmão sobre os legumes e cobrir com o creme de endro frio.

DICA:

substituir o funcho e as endívias por feijão verde.



375 kcal



## + Nutrición

Los pimientos son las verduras más ricas en vitamina C. También son una buena fuente de provitamina A antioxidante. Las gambas, bajas en calorías, proporcionan cobre, selenio y yodo.

- 20 de gambas con cabeza (tamaño mediano)
- 100 g de pimientos rojos (cortados en dados pequeños)
- 100 g de pimientos amarillos (cortados en dados pequeños)
- 100 g de pimientos verdes (cortados en dados pequeños)
- 100 g de cebolla (cortada en dados pequeños)
- 50 g de ajo
- 70 ml de aceite de oliva
- 10 g de azafrán
- 1 cucharada pequeña de pasta de chili
- 2 cucharada pequeña de miel
- 1/2 vaso de agua
- Sal y pimienta

# Gambas picantes

Para 4 personas – Preparación: 27 min.

## 1. Preparación

- Calentar el aceite de oliva en el recipiente NutriCook® y añadir progresivamente la cebolla, el ajo, el azafrán, la pasta de chili, las gambas, los pimientos y la miel. Mezclar unos minutos y añadir agua.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige 4 minutos en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduzca la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Abrir NutriCook®. Servir salpicado de cilantro cortado.





## + Διατροφή

Οι πιπεριές είναι τα λαχανικά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Επίσης, είναι καλή πηγή αντιοξειδωτικής προβιταμίνης Α. Οι γαρίδες έχουν λίγες θερμίδες και παρέχουν χαλκό, σελήνιο και ιώδιο.

20 γαρίδες ολόκληρες (μετρίου μεγέθους)

- 100 γρ. κόκκινες πιπεριές (ψιλοκομμένες)
- 100 γρ. κίτρινες πιπεριές (ψιλοκομμένες)
- 100 γρ. πράσινες πιπεριές (ψιλοκομμένες)
- 100 γρ. κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 50 γρ. σκόρδο
- 70 ml ελαιόλαδο
- 10 γρ. σαφράν
  - 1 κ.σ. μείγμα τσίλι
  - 2 κ.σ. μέλι
- 1/2 ποτήρι νερό
- Αλάτι και πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 22,6 γρ. – Λιπίδια: 19,9 γρ. – Υδατάνθρακες: 28,8 γρ. – Νάτριο: 175 mg

# Πικάντικες γαρίδες

Για 4 άτομα – Προετοιμασία: 27 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο στη NutriCook® και προσθέστε διαδοχικά το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σαφράν, το μείγμα τσίλι, τις γαρίδες, τις πιπεριές και το μέλι. Ανακατέψτε για λίγο και κατόπιν προσθέστε το νερό.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **4 λεπτά** στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Ανοίξτε τη NutriCook®. Πασπαλίστε με τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και σερβίρετε.

### + Nutrição

Os pimentos são os legumes que contêm mais vitamina C. São também uma boa fonte de provitamina A antioxidante. As gambas, de baixo valor calórico, fornecem cobre, selênio e iodo.

- 20 gambas com cabeça (tamanho médio)
- 100 g pimentos vermelhos (cortados finos)
- 100 g pimentos amarelos (cortados finos)
- 100 g pimentos verdes (cortados finos)
- 100 g cebola (cortada fina)
- 50 g alho
- 70 ml azeite
- 10 g açafrão
  - 1 c. de s. de piri-piri
  - 2 c. de s. de mel
- 1/2 chávena de água
- Sal e pimenta

# Camarões picantes

Para 4 pessoas – Preparação: 27 min

## 1. Preparação

- Aquecer o azeite na cuba da NutriCook® e adicionar, progressivamente, a cebola, o alho, o açafrão, o piri-piri, as gambas, os pimentos e o mel. Misturar durante algum tempo e, depois, adicionar a água.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **4** min. no temporizador e seleccione o programa  prog 4.

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- Abrir a Nutricook®. Servir polvilhado com coentros picados.

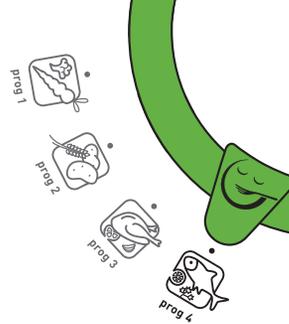


## + Nutrición

Los beneficios nutricionales de las gambas son numerosos. Contienen pocas materias grasas y son ricas en proteínas de calidad, cualidad indispensable para el buen funcionamiento muscular. Además, aportan vitaminas, en concreto la B12, que colabora en la formación de los glóbulos rojos, y la B3, que libera la energía necesaria para las células del organismo. También aportan zinc, reconocido por su acción antioxidante. Esto se completa con las verduras que le aportan fibra, vitaminas y minerales.

- 1 col verde
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 100 g de judías verdes
- 600 g de colas de gambas peladas congeladas
- 20 cl de nata líquida baja en calorías
- 20 cl de leche de coco
- 1 lima
- Sal, pimienta





# Ballotins de col con gambas y verduras

Para 4 personas. Preparación: 40 min.

## 1. Preparación

### Preparación del marinado:

- Colocar las colas de gambas en una ensaladera. Verter la leche de coco y el zumo de lima.
- Dejar marinar unos diez minutos en el frigorífico (si tiene prisa) o durante 2-3 horas.

### Preparación de la juliana de verduras:

- Lavar, pelar y cortar las zanahorias, el puerro, el calabacín y las judías verdes en finas láminas.

### Preparación de la salsa con leche de coco:

- Sacar las gambas del marinado. Calentar el marinado, añadir la nata líquida baja en calorías y reducir hasta la obtención de una salsa un poco espesa.

### Preparación de los ballotins de col:

- Hervir el agua en la cuba de NutriCook® y sumergir las hojas de col unos minutos, sin cubrir. Escurrirlas.
- Colocar en el centro de una hoja de papel vegetal (o manteca) una hoja de col y rellenarla de gambas y de la juliana de verduras.
- Salpimentar y cerrar la hoja de papel (cerrar el papel por encima del ballotin y retorcerlo para que quede cerrado).
- Colocar los ballotins en la cesta de vapor. Verter 75 cl de agua en la cuba y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **6 minutos** en el temporizador y selecciona .

Cuando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

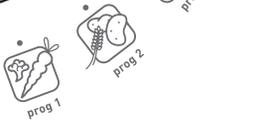
Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®.
- Sacar los ballotins de NutriCook® y retirar el papel. Decorar el plato con un poco de salsa y colocar el ballotin en el centro.



## + Διατροφή

Τα διατροφικά οφέλη των γάμπαρων είναι πολυάριθμα. Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες και είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες καλής ποιότητας που είναι απαραίτητες για την καλή μυϊκή λειτουργία. Επιπλέον, σας παρέχουν βιταμίνες, πιο συγκεκριμένα βιταμίνη Β12 που συμβάλλει στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και βιταμίνη Β3 που απελευθεώνει της ενέργεια από τα κύτταρα του οργανισμού. Περιέχουν επίσης και ψευδάργυρο, ουσία που είναι γνωστή για την αντιοξειδωτική της ενέργεια. Αυτά συμπληρώνονται από τα λαχανικά που παρέχουν ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

- 1 πράσινο λάχανο
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 1 κολοκυθάκι

100 γρ. ζαχαρομπίζελα  
600 γρ. ουρές από κατεψυγμένες αποφλοιωμένες γαμπάρες

- 20 cl κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- 20 cl γάλα καρύδας
- 1 πράσινο λεμόνι
- Αλάτι, πιπέρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 41,9 γρ. – Λιπίδια: 16,2 γρ. – Υδατάνθρακες: 41,4 γρ. – Νάτριο: 487 mg

# Πουγκί λάχανου με γάμπαρες και λαχανικά

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 40 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

### Προετοιμασία της μαρινάδας:

- Τοποθετήστε τις ουρές των γάμπαρων σε ένα μπολ. Προσθέστε το γάλα καρύδας και τον χυμό πράσινου λεμονιού.
- Τοποθετήστε το μπολ στο ψυγείο για μερικά λεπτά (εάν βιάζεστε) ή 2 έως 3 ώρες.

### Προετοιμασία των λαχανικών ζυλιέν:

- Πλύνετε, ξεφλουδίστε και τεμαχίστε τα καρότα, το πράσο, το κολοκυθάκι και τα ζαχαρομπίζελα σε λεπτές λωρίδες.

### Προετοιμασία της σάλτσας με γάλα καρύδας:

- Αφαιρέστε τις γαμπάρες από τη μαρινάδα. Ζεστάνετε τη μαρινάδα, προσθέστε την κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά και αφήστε τη να βράσει έως ότου να πήξει ελαφρώς η σάλτσα.

### Προετοιμασία των πουγκιών από λάχανο:

- Βράστε το νερό μέσα στον κάδο της NutriCook® και βουτήξτε μέσα τα φύλλα λάχανου για μερικά λεπτά, χωρίς να σκεπάσετε τη χύτρα. Στραγγίξτε τις.
- Τοποθετήστε στο κέντρο ενός φύλλου μαγειρικού χαρτιού (ή λαδόχαρτου) ένα φύλλο λάχανου και γαρνιρέτε το με γάμπαρες και λαχανικά ζυλιέν.
- Αλατοπιπερώστε και κατόπιν κλείστε το φύλλο χαρτιού (σφίξτε το χαρτί στο επάνω μέρος του πουγκιού και περιστρέψτε το για να κλείσει σταθερά).
- Τοποθετήστε τα πουγκιά μέσα στο καλάθι ατμού. Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο και κατόπιν τοποθετήστε το καλάθι εκεί μέσα.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **6 λεπτά** στο χρονομέτρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο



Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



— Βήμα 1: μαγείρεμα με πίεση —>

— Βήμα 2: μαγείρεμα με απαλό ατμό —>

**06:00** +

**04:00**

## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®.
- Αφαιρέστε τα πουγκιά από τη NutriCook® και κατόπιν το χαρτί. Διακοσμήστε το πιάτο με λίγη σάλτσα και τοποθετήστε το πουγκί στο κέντρο του πιάτου.

## + Nutrição

Os benefícios nutricionais das gambas são diversos. São pobres em matérias gordas e ricas em proteínas de boa qualidade indispensáveis ao bom funcionamento muscular. Além disso, fornecem vitaminas, em particular a B12 que participa na formação dos glóbulos vermelhos e a B3 que liberta energia para as células do organismo. Também contêm zinco, reconhecido pela sua acção antioxidante. Tudo isto é completado por legumes que fornecem fibras, vitaminas e minerais.

- 1 couve verde
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- 1 curgete

100 g de ervilhas tortas  
600 g de gambas descaídas congeladas

- 20 cl de natas líquidas com baixo teor de gordura
- 20 cl de leite de coco
- 1 lima

Sal, pimenta



# Gambas envoltas em couve com legumes

Para 4 pessoas. Preparação 40 min.

## 1. Preparação

Preparação da marinada:

- Colocar as gambas numa saladeira. Deitar o leite de coco e o sumo de lima.
- Deixar marinar cerca de dez minutos no frigorífico (se estiver com pressa) ou durante 2 a 3 horas.

Preparação da juliana de legumes:

- Lavar, descascar e cortar as cenouras, o alho francês, a curgete e as ervilhas tortas em pedaços pequenos.

Preparação do molho de coco:

- Retirar as gambas da marinada. Aquecer a marinada, adicionar as natas líquidas e reduzir até obter um molho ligeiramente espesso.

Preparação da couve:

- Ferver a água na cuba da NutriCook® e mergulhar as folhas de couve alguns minutos sem tapan. Escorrer.
- Colocar no centro de uma folha de papel de cozedura (ou sulfurizado) uma folha de couve e guarnecê-la de gambas e de juliana de legumes.
- Temperar com sal e pimenta e, depois, voltar a fechar a folha de papel (voltar a fechar o papel acima do embrulho e torcer para que fique fechado).
- Colocar os embrulhos de couve no cesto de vapor. Deitar 75 cl de água na cuba e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **6 min.** no temporizador

e seleccione o programa 

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

• A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

• A cozedura suave começa automaticamente.

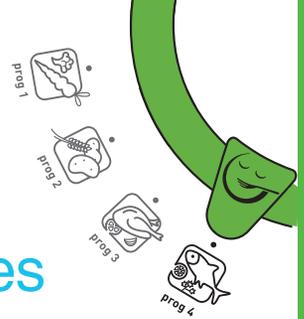


06:00 +

04:00

## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®.
- Retirar os embrulhos de couve da NutriCook®, retirar o papel. Decorar o prato com molho e colocar o embrulho de couve no centro do mesmo.



Mis recetas  
Η συνταγή μου  
A minha receita

NutriCook  
system



Tefal®



## Postres

Crema inglesa al chocolate	185
Pastel de albaricoque	189
Compota de ciruelas con canela	193



## As sobremesas

Taçinhas de chocolate	187
Clafoutis com alperces	191
Compota de ameixa com canela	195



## Τα Επιδόρπια

Ατομικά σουφλέ σοκολάτας	186
Κλαφουτί με βερίκοκα	190
Κομπόστα δαμάσκηνο με κανέλα	194



647 kcal



## + Nutrición

Un postre delicioso

- 2-3 huevos
- 150 g de chocolate para repostería
- 85 g de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 100 g de harina

# Crema inglesa al chocolate

Para 4 personas. Preparación: 15 min.

## 1. Preparación

- En una cacerola, fundir el chocolate y 75 g de mantequilla. Dejar que se enfríe.
- Incorporar los huevos enteros batidos, el azúcar y la harina tamizada.
- Colocar la mezcla en 4 boles pequeños untados de mantequilla (con 10 g de mantequilla). Recubrir los boles de papel de aluminio. Colocarlos en la cesta de vapor. Verter 75 cl de agua en la cuba y colocar la cesta dentro de la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **11** minutos en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.

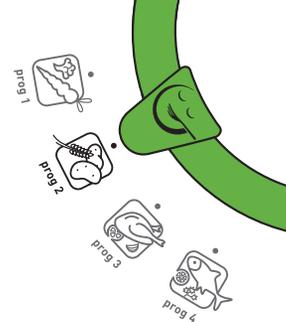


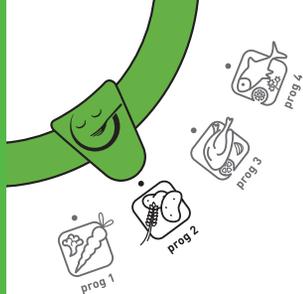
## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®.
- Servir caliente o tibio.

### TRUCO:

si es aún más goloso, puede acompañarlo de una bola de helado de vainilla o una cucharada de crema inglesa.





## + Διατροφή

Πεντανόστιμο  
επιδόρπιο

2 έως 3 αβγά  
150 γρ. σοκολάτα  
ζαχαροπλαστικής  
85 γρ. βούτυρο  
150 γρ. ζάχαρη άχνη  
100 γρ. αλεύρι

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 9,3 γρ. – Λιπίδια: 33,1 γρ. – Υδατάνθρακες: 80 γρ. – Νάτριο: 62 mg

# Ατομικά σουφλέ σοκολάτας

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 15 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Σε μια κατσαρόλα, λιώστε τη σοκολάτα και τα 75 γρ. βούτυρο. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει λίγο.
- Προσθέστε τα αβγά αφού πρώτα τα χτυπήσετε, τη ζάχαρη και το κοκκινισμένο αλεύρι.
- Τοποθετήστε το μείγμα σε 4 βαζάκια που έχετε βουτυρώσει εκ των προτέρων (με 10 γρ. βούτυρο). Καλύψτε τα βαζάκια με αλουμινόχαρτο. Τοποθετήστε τα μέσα στο καλάθι ατμού. Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο και κατόπιν τοποθετήστε το καλάθι εκεί μέσα.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **11** λεπτά στο  
χρονόμετρο και επιλέξτε



Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®.
- Σερβίρεται ζεστό ή χλιαρό.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

Για ακόμη μεγαλύτερη νοστιμιά, συνοδεύστε το με μια μπάλα παγωτό βανίλια ή λίγη κρέμα ανγκλέζ.

### + Nutrição

Uma sobremesa muito saborosa

- 2 a 3 ovos
- 150 g de chocolate de cozinha
- 85 g de manteiga
- 150 g de açúcar em pó
- 100 g de farinha

# Taçinhas de chocolate

Para 4 pessoas. Preparação 15 min.

## 1. Preparação

- Num tacho, derreter o chocolate e 75 g de manteiga. Deixar arrefecer.
- Incorporar os ovos inteiros batidos, o açúcar e a farinha peneirada.
- Colocar a mistura em 4 taças pequenas previamente untadas com manteiga (com 10 g de manteiga). Cobrir as taças com papel de alumínio. Colocá-las no cesto de vapor. Deitar 75 cl de água na cuba e colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **11 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®.
- Servir quente ou morno.

### DICA:

Para obter uma guloseima ainda melhor, acompanhar com uma bola de gelado de baunilha ou um pouco de creme inglês.



326 kcal



## + Nutrición

Un postre delicioso

- 4 albaricoques
- 100 ml de leche semidesnatada
- 3 huevos
- 80 g de harina
- 50 g de almendra molida
- 50 g de azúcar
- 30 g de mantequilla
- Extracto natural de vainilla, canela, sal

# Pastel de albaricoque

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

## 1. Preparación

- En una ensaladera, mezclar la harina, la almendra molida, el azúcar, una pizca de sal y la canela. Añadir los huevos batidos y remover la mezcla. Verter la leche, la mantequilla fundida y el extracto de vainilla y batir bien la mezcla.
- Lavar los albaricoques, cortarlos en dados y colocarlos en 4 boles pequeños untados de mantequilla. Verter la pasta sobre ellos. Cubrir con un film resistente a temperaturas elevadas.
- Verter 75 cl de agua en la cuba de NutriCook® y colocar los boles pequeños dentro de la cesta de vapor. Colocar la cesta en la cuba.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **12 minutos** en el temporizador y selecciona .

Quando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Desmoldas los pasteles tibios.





prog 1



prog 2



prog 3



prog 4



## Διατροφή

Πεντανόστιμο  
επιδόρπιο

4 βερίκοκα

100 ml ημιαποβουτυρωμένο  
γάλα

3 αβγά

80 γρ. αλεύρι

50 γρ. αμυγδαλόσκηνη

50 γρ. ζάχαρη

30 γρ. βούτυρο

Φυσικό εκχύλισμα  
βανίλιας, κανέλας,  
αλατιού

## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 10,7 γρ. – Λιπίδια: 17 γρ. – Υδατάνθρακες: 34,3 γρ. – Νάτριο: 66 mg

# Κλαφουτί με βερίκοκα

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 20 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Σε ένα μπολ, αναμειξτε το αλεύρι, την αμυγδαλόσκηνη, τη ζάχαρη, μια πρέζα αλάτι και την κανέλα. Προσθέστε τα χτυπημένα αβγά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και το εκχύλισμα βανίλιας και κατόπιν αναμειξτε καλά.
- Πλύνετε τα βερίκοκα, τεμαχίστε τα κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στα βουτυρωμένα βαζάκια. Προσθέστε το μείγμα από πάνω. Καλύψτε τα βαζάκια με μεμβράνη τροφίμων που είναι θερμοανθεκτική.
- Προσθέστε 75 cl νερό μέσα στον κάδο της NutriCook® και τοποθετήστε τα βαζάκια μέσα στο καλάθι ατμού. Τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **12** λεπτά στο

χρονόμετρο και επιλέξτε



prog 2

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που και εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Αφαιρέστε τα χλιαρά κλαφουτί.

### + Nutrição

Uma sobremesa muito saborosa

- 4 alperces
- 100 ml de leite meio-gordo
- 3 ovos
- 80 g de farinha
- 50 g de amêndoas em pó
- 50 g de açúcar
- 30 g de manteiga
- Extracto natural de baunilha, canela, sal

# Clafoutis com alperces

Para 4 pessoas. Preparação 20 min.

## 1. Preparação

- Numa saladeira, misturar a farinha, as amêndoas em pó, o açúcar, uma pitada de sal e a canela. Adicionar os ovos batidos, mexendo. Deitar o leite, a manteiga derretida e o extracto de baunilha, bater bem.
- Lavar os alperces, cortá-los em gomos e colocá-los nas 4 taças untadas com manteiga. Deitar a massa por cima. Cobrir com película alimentar resistente a altas temperaturas.
- Deitar 75 cl de água na cuba da NutriCook® e colocar as taças no cesto de vapor. Colocar o cesto na cuba.
- Fechar a NutriCook®.

## 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **12 min.** no temporizador e seleccione o programa .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



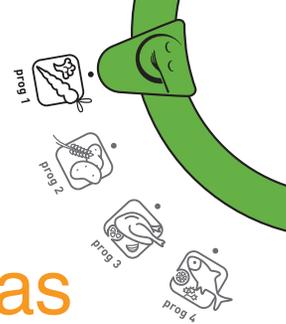
## 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Desenformar os clafoutis mornos.



152 kcal





### + Nutrición

Las ciruelas, al igual que la mayoría de frutas, son ricas en agua y, por lo tanto, su valor calórico es bajo. En esta receta, los beneficios se completan con las virtudes digestivas de la canela.

15-20 ciruelas rojas  
50 g de azúcar  
Canela

# Compota de ciruelas con canela

Para 4 personas. Preparación: 10 min.

## 1. Preparación

- Poner 5 cl de agua, el azúcar y la canela en la cuba de NutriCook®. Calentar durante aproximadamente 3 minutos a fuego medio, sin cubrir, para que se funda el azúcar. Añadir enseguida las ciruelas lavadas y cortadas en cuartos y mezclar bien con una cuchara de madera.
- Cerrar NutriCook®.

## 2. Cocción, NutriCook® le ayuda.

Elige **8 minutos** en el temporizador y selecciona .

Cuando el vapor empieza a salir, reduce la fuente de calor. Empieza la cuenta atrás.

Tan pronto  y  aparece, apaga tu fuente de calor y situate en .

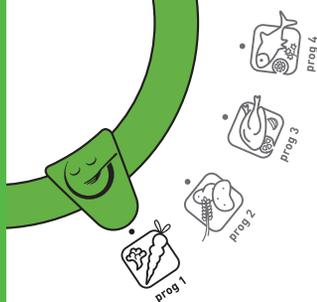
Comienza automáticamente la fase de baja presión.



## 3. Ya está listo

- Al final de la fase de baja presión, abrir NutriCook®. Verter la compota en una ensaladera y dejar que se enfríe. Servir fría, con pan de especias.





## Διατροφική πρόσληψη / Μερίδα

Πρωτεΐνες: 1,6 γρ. – Λιπίδια: 0,6 γρ. – Υδατάνθρακες: 38,2 γρ. – Νάτριο: 0 mg

### + Διατροφή

Τα δαμάσκηνα, όπως τα περισσότερα φρούτα, είναι πλούσια σε νερό και συνεπώς έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Σε αυτήν τη συνταγή, αυτό το όφελος συμπληρώνεται από τις ιδιότητες της κανέλας που βοηθούν στην πέψη.

15 έως 20 δαμάσκηνα  
50 γρ. ζάχαρη  
Κανέλα

# Κομπόστα δαμάσκηνο με κανέλα

Για 4 άτομα: Προετοιμασία 10 λεπτά

## 1. Προετοιμασία

- Προσθέστε 5 cl νερό, τη ζάχαρη και την κανέλα μέσα στον κάδο της NutriCook®. Ζεστάνετε το μείγμα σε μέτρια φωτιά για περίπου 3 λεπτά, χωρίς να καλύψετε τη χύτρα, για να λιώσει η ζάχαρη. Κατόπιν, προσθέστε τα δαμάσκηνα, αφού πρώτα τα πλύνετε και τα τεμαχίσετε στα τέσσερα, και αναμείξτε καλά με μια ξύλινη κουτάλα.
- Κλείστε τη NutriCook®.

## 2. Μαγείρεμα, η NutriCook® σας βοηθάει.

Βάλτε **8** λεπτά στο

χρονόμετρο και επιλέξτε 

Όταν βγει ατμός χαμηλώστε τη φωτιά. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει.

Από τη στιγμή που  και  εμφανιστεί σβήστε τη φωτιά και βάλτε τον δείκτη στο .

Η φάση απαλού ατμού ξεκινάει αυτόματα



## 3. Έτοιμο

- Στο τέλος του ήπιου ψησίματος, ανοίξτε τη NutriCook®. Σε ένα μπολ, προσθέστε την κομπόστα και αφήστε τη να κρυώσει. Σερβίρεται κρύα με ψωμί δημητριακών.



# Compota de ameixa com canela

## + Nutrição

As ameixas, como a maioria das frutas, são ricas em água e têm, por isso, um valor calórico reduzido. Nesta receita, este factor é complementado com as virtudes digestivas da canela.

15 a 20 ameixas vermelhas  
50 g de açúcar  
Canela

Para 4 pessoas. Preparação 10 min.

### 1. Preparação

- Colocar 5 cl de água, o açúcar e a canela na cuba da NutriCook®. Aquecer cerca de 3 min em lume médio, sem tapar, para derreter o açúcar. Adicionar, depois, as ameixas lavadas e cortadas em quartos e misturar bem com uma colher de madeira.
- Fechar a NutriCook®.

### 2. Cozedura, a NutriCook® dá-lhe uma ajuda.

Programa **8 min.** no temporizador e seleccione o programa  .

Quando o vapor começar a sair, reduza a fonte de calor.

- A contagem decrescente começa.

Logo que  e  aparecem, desligue a fonte de calor e coloque o selector sobre o .

A cozedura suave começa automaticamente.



### 3. Está pronto!

- No final da cozedura suave, abrir a NutriCook®. Deitar a compota numa saladeira e deixar arrefecer. Servir fresco, com pão de especiarias.



Mis recetas  
Η συνταγή μου  
A minha receita

NutriCook  
system



Tefal®



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

TIEMPO DE PREPARACIÓN



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

TEMPOS DE COZEDURA



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

# Tiempo de preparación\*

Verduras prog 1			
Verduras	Preparación	Peso	Tiempo que se debe programar en el temporizador
Espárragos	Frescos (enteros)	1 manojo	4 min
Alcachofas	Frescas (enteras)	4 piezas	13 min
Berenjenas	Frescas (peladas y cortadas en láminas de 3 mm)	1 kg	9 min
Remolachas	Frescas (en cuartos)	600 g	22 min
Acelgas	Frescas (trozos de 1 cm)	600 g	5 min
Brócoli	Fresco (en arbolitos)	600 g	4 min
	Congelado (en arbolitos)	600 g	2 min
Zanahorias	Frescas (en rodajas)	800 g	12 min
Apio	Fresco (en dados de 2 cm)	800 g	8 min
Champiñones	Frescos (cortados en láminas)	250 g	2 min
Col china	Fresca (cortada en láminas)	500 g	2 min
Coles de Bruselas	Congeladas	500 g	5 min
Coliflor	Fresca (en arbolitos)	600 g	5 min
	Congelada (en arbolitos)	600 g	2 min
Col romanesco	Fresca (en arbolitos)	600 g	2 min
Col verde	Fresca (en hojas)	400 g	4 min
Calabacines	Frescos (en rodajas)	1 kg	6 min
	Frescas (enteras)	600 g	16 min
Endivias	Frescas (en 2)	600 g	11 min
	Congeladas (en ramas)	500 g	7 min
Espinacas	Fresco (en láminas)	800 g	5 min
Hinojo	Fresco (en láminas)	800 g	5 min
Corazones de alcachofas	Congelados	500 g	13 min
Judías verdes finas	Frescas	600 g	6 min
	Congeladas	600 g	3 min
Nabos	Fresco (en dados)	600 g	6 min
Guisantes	Congelados	500 g	7 min
Puntas de espárragos verdes	Congeladas	400 g	3 min
Puerros	Fresco (entero)	500 g	10 min
Pimientos rojos	Fresco (medio)	600 g	5 min

\* El tiempo de preparación depende de diversos factores: sus gustos, la estación, la variedad y la calidad de los alimentos.

## Féculas prog 2

Féculas	Peso	Tiempo que se debe programar en el temporizador
Alubias puestas en remojo previamente	250 g	17 min
Lentejas verdes	200 g	7 min
Patatas (en cuartos)	300 g	11 min
Arroz	300 g	4 min
Arroz redondo para risotto	300 g	5 min

## Carnes prog 3

Carnes	Preparación	Peso	Tiempo que se debe programar en el temporizador
Cordero: 2 trozos de la carne pegada al hueso de la pierna	Fresco	650 g	18 min
	Congelado	650 g	33 min
Cordero: pierna	Fresco	1,3 kg	15 min a 18 min
	Congelado	1,3 kg	33 min a 43 min
Buey: asado	Fresco	1 kg	3 min a 5 min
	Congelado	1 kg	23 min a 28 min
Cerdo: asado	Fresco	1 kg	24 min
	Congelado	1 kg	48 min
Pollo: 4 pechugas	Fresco	500 g	8 min
	Congelado	500 g	10 min
Pollo entero	Fresco	1,5 kg	22 min
Ternera: 4 filetes	Fresca	500 g	4 min
	Congelada	500 g	11 min
Ternera: asado	Fresca	1 kg	18 min
	Congelada	1 kg	33 min

## Pescados prog 4

Pescados	Preparación	Peso	Tiempo que se debe programar en el temporizador
Bacalao: filetes	Fresco	600 g	4 min
	Congelado	600 g	6 min
Dorada: filetes	Fresca	600 g	4 min
	Congelada	600 g	6 min
Rape: filetes	Fresco	600 g	2 min
	Congelado	600 g	4 min
Lubina: filetes	Fresca	600 g	4 min
	Congelada	600 g	6 min
Mejillones	Frescos	2 kg	2 min
Salmón: 4 rodajas	Fresco	480 g	3 min
	Congelado	480 g	4 min
Atún: 4 filetes	Fresco	480 g	6 min
	Congelado	480 g	8 min



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®

# Χρόνος ψησίματος\*

## Λαχανικά - Πρόγρ. 1

Λαχανικά	Προετοιμασία	Βάρος	Χρόνος προγραμματισμού στον χρονοδιακόπτη
Σπαράγγια	Φρέσκα (ολόκληρα)	1 κουτί	4 λεπτά
Αγκινάρες	Φρέσκες (ολόκληρες)	4 τεμάχια	13 λεπτά
Μελιτζάνες	Φρέσκες (ξηφλουδιαμένες, ψλοκαμμένες σε πάχος 3mm)	1 κιλό	9 λεπτά
Κόκκινα παντζάρια	Φρέσκα (κομμένα στα 4)	600 γρ.	22 λεπτά
Σέσκουλα	Φρέσκα (κομμάτια 1 εκ.)	600 γρ.	5 λεπτά
Μπρόκολο	Φρέσκο (σε μπουκέτα)	600 γρ.	4 λεπτά
	Κατεψυγμένο (σε μπουκέτα)	600 γρ.	2 λεπτά
Καρότα	Φρέσκα (σε ροδέλες)	800 γρ.	12 λεπτά
Σέλινο	Φρέσκο (σε κύβους 2 εκ.)	800 γρ.	8 λεπτά
Μανιτάρια	Φρέσκα (ψιλοκομμένα)	250 γρ.	2 λεπτά
Κινεζικό λάχανο	Φρέσκο (ψιλοκομμένο)	500 γρ.	2 λεπτά
Λαχανάκια Βρυξελλών	Κατεψυγμένα	500 γρ.	5 λεπτά
Κουνουπίδι	Φρέσκο (σε ανθούς)	600 γρ.	5 λεπτά
	Κατεψυγμένο (σε ανθούς)	600 γρ.	2 λεπτά
Πράσινο λάχανο	Φρέσκα (σε φύλλα)	400 γρ.	4 λεπτά
Κολοκυθάκια	Φρέσκα (σε ροδέλες)	1 κιλό	6 λεπτά
Αντίδια	Φρέσκα (ολόκληρα)	600 γρ.	16 λεπτά
	Φρέσκα (κομμένα στα 2)	600 γρ.	11 λεπτά
Σπανάκι	Κατεψυγμένο (σε κλωνάρια)	500 γρ.	7 λεπτά
Μάραθο	Φρέσκο (σε λωρίδες)	800 γρ.	5 λεπτά
Καρδίες αγκινάρων	Κατεψυγμένες	500 γρ.	13 λεπτά
Λεπτά πράσινα φασολάκια	Φρέσκα	600 γρ.	6 λεπτά
	Κατεψυγμένα	600 γρ.	3 λεπτά
Γογγύλια	Φρέσκα (σε κύβους)	600 γρ.	6 λεπτά
Κορυφές πράσινων σπαραγγιών	Κατεψυγμένες	400 γρ.	3 λεπτά
Πράσα	Φρέσκες (ολόκληρες)	500 γρ.	10 λεπτά
Κόκκινες πιπεριές	Φρέσκες (κομμένες στα δύο)	600 γρ.	5 λεπτά

\* Οι χρόνοι ψησίματος εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες: τις γευστικές προτιμήσεις σας, την εποχή, την ποικιλία και την ποιότητα των τροφίμων.

## Αμυλούχα - Πρόγρ. 2

Αμυλούχα	Βάρος	Χρόνος προγραμματισμού στον χρονοδιακόπτη
Μουλιασμένα Ξερά φασόλια	250 γρ.	17 λεπτά
Πράσινες Φακές Ρυγ	200 γρ.	7 λεπτά
Πατάτες (κομμένες στα τέσσερα)	300 γρ.	11 λεπτά
Ρύζι	300 γρ.	4 λεπτά
Στρογγυλό Ρύζι για ριζότο	300 γρ.	5 λεπτά

## Κρέας - Πρόγρ. 3

Κρέας	Προετοιμασία	Βάρος	Χρόνος προγραμματισμού στον χρονοδιακόπτη
Αρνί: 2 κότσια	Φρέσκο	650 γρ.	18 λεπτά
	Κατεψυγμένο	650 γρ.	33 λεπτά
Αρνί: μπουύτι	Φρέσκο	1,3 κιλά	15 έως 18 λεπτά
	Κατεψυγμένο	1,3 κιλά	33 έως 43 λεπτά
Βοδινό: για ψητό	Φρέσκο	1 κιλό	3 έως 5 λεπτά
	Κατεψυγμένο	1 κιλό	23 έως 28 λεπτά
Χοιρινό: για ψητό	Φρέσκο	1 κιλό	24 λεπτά
	Κατεψυγμένο	1 κιλό	48 λεπτά
Κοτόπουλο: 4 στήθη	Φρέσκο	500 γρ.	8 λεπτά
	Κατεψυγμένο	500 γρ.	10 λεπτά
Ολόκληρο κοτόπουλο	Φρέσκο	1,5 κιλά	22 λεπτά
Μοσχάρι: 4 λεπτές φέτες	Φρέσκο	500 γρ.	4 λεπτά
	Κατεψυγμένο	500 γρ.	11 λεπτά
Μοσχάρι: για ψητό	Φρέσκο	1 κιλό	18 λεπτά
	Κατεψυγμένο	1 κιλό	33 λεπτά

## Ψάρι - Πρόγρ. 4

Ψάρι	Προετοιμασία	Βάρος	Χρόνος προγραμματισμού στον χρονοδιακόπτη
Μπακαλιάρος: φιλέτα	Φρέσκα	600 γρ.	4 λεπτά
	Κατεψυγμένα	600 γρ.	6 λεπτά
Τσιπούρα: φιλέτα	Φρέσκα	600 γρ.	4 λεπτά
	Κατεψυγμένα	600 γρ.	6 λεπτά
Πεσκανδρίτσα φιλέτα	Φρέσκα	600 γρ.	2 λεπτά
	Κατεψυγμένα	600 γρ.	4 λεπτά
Πέρκα: φιλέτα	Φρέσκα	600 γρ.	4 λεπτά
	Κατεψυγμένα	600 γρ.	6 λεπτά
Μύδια	Φρέσκες	2 κιλά	2 λεπτά
Σολομός: 4 φέτες	Φρέσκα	480 γρ.	3 λεπτά
	Κατεψυγμένα	480 γρ.	4 λεπτά
Τόνος: 4 φιλέτα	Φρέσκο	480 γρ.	6 λεπτά
	Κατεψυγμένο	480 γρ.	8 λεπτά



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO**

# Tempos de cozedura\*

Legumes Prog 1			
Legumes	Preparação	Peso	Tempo a programar no temporizador
Espargos	Frescos (inteiros)	1 molho	4 min
Alcachofras	Frescas (inteiras)	4 unidades	13 min
Beringelas	Frescas (descascadas, em fatias de 3 mm)	1 kg	9 min
Beterrabas vermelhas	Frescas (em quartos)	600 g	22 min
Acelgas	Frescas (pedaços de 1 cm)	600 g	5 min
Brócolos	Frescos (em molhos)	600 g	4 min
	Congelados (em molhos)	600 g	2 min
Cenouras	Frescas (em rodelas)	800 g	12 min
Aipo	Fresco (em cubos de 2 cm)	800 g	8 min
Cogumelos	Frescos (cortados)	250 g	2 min
Couve chinesa	Fresca (cortada)	500 g	2 min
Couve de Bruxelas	Congelada	500 g	5 min
Couve-flor	Fresca (em molhos)	600 g	5 min
	Congelada (em molhos)	600 g	2 min
Couve Romanesco	Fresca (em ramos)	600 g	2 min
Couve verde	Fresca (em folhas)	400 g	4 min
Curgetes	Frescas (em rodelas)	1 kg	6 min
Endívias	Frescas (inteiras)	600 g	16 min
	Frescas (em 2)	600 g	11 min
Espinafres	Congelados (em molhos)	500 g	7 min
Funcho	Fresco (em lamelas)	800 g	5 min
Fundos de alcachofras	Congelados	500 g	13 min
Feijão verde fino	Fresco	600 g	6 min
	Congelado	600 g	3 min
Nabos	Frescos (em cubos)	600 g	6 min
Ervilhas	Congeladas	500 g	7 min
Pontas de espargos verdes	Congeladas	400 g	3 min
Alho francês	Fresco (inteiro)	500 g	10 min
Pimentos vermelhos	Frescos (metades)	600 g	5 min

\* Os tempos de cozedura dependem de diversos factores:  
do seu gosto, da estação, da variedade e da qualidade dos alimentos.

## Féculas Prog 2

Féculas	Peso	Tempo a programar no temporizador
Feijão seco pré-demolhado	250 g	17 min
Lentilhas verdes Puy	200 g	7 min
Batatas (em quartos)	300 g	11 min
Arroz	300 g	4 min
Arroz redondo Risotto	300 g	5 min

## Carnes Prog 3

Carnes	Preparação	Peso	Tempo a programar no temporizador
Borrego: 2 pernis	Fresco	650 g	18 min
	Congelado	650 g	33 min
Borrego: perna	Fresco	1,3 kg	15 min a 18 min
	Congelada	1,3 kg	33 min a 43 min
Vaca: lombo	Fresca	1 kg	3 min a 5 min
	Congelado	1 kg	23 min a 28 min
Porco: lombo	Fresco	1 kg	24 min
	Congelado	1 kg	48 min
Frango: 4 peitos	Fresco	500 g	8 min
	Congelado	500 g	10 min
Frango inteiro	Fresco	1,5 kg	22 min
Vitela: 4 bifés	Fresca	500 g	4 min
	Congelada	500 g	11 min
Vitela: lombo	Fresco	1 kg	18 min
	Congelado	1 kg	33 min

## Peixes Prog 4

Peixes	Preparação	Peso	Tempo a programar no temporizador
Bacalhau: postas	Fresco	600 g	4 min
	Congelado	600 g	6 min
Dourada: filetes	Fresca	600 g	4 min
	Congelada	600 g	6 min
Lota: filetes	Fresco	600 g	2 min
	Congelado	600 g	4 min
Barbo: filetes	Fresco	600 g	4 min
	Congelado	600 g	6 min
Mexilhões	Frescos	2 kg	2 min
Salmão: 4 postas	Fresco	480 g	3 min
	Congelado	480 g	4 min
Atum: 4 bifés	Fresco	480 g	6 min
	Congelado	480 g	8 min





**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

CLASIFICACIÓN DE LAS RECETAS  
POR ORDEN ALFABÉTICO



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΣΕ ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

CLASSIFICAÇÃO DAS RECEITAS  
POR ORDEN ALFABÉTICA



**NUTRICIÓN  
Y SABOR®**

# Clasificación de las

## A

- Alcachofas con beicon..... 113
- Alioli de verduras..... 109
- Asado de cerdo con saté y zanahorias con comino.... 145
- Atún Niçoise..... 163

## B

- Bacalao ajoarriero..... 55
- Bacalao con leche de coco y lima en papillote ..... 167
- Ballotins de col con gambas y verduras ..... 179
- Brochetas de cordero con verduras y cuscús..... 157
- Brochetas de pollo tandoori y arroz basmati ..... 135

## C

- Caldo tradicional ..... 45
- Compota de ciruelas con canela..... 193
- Compota de manzana..... 59
- Crema de verduras ..... 41
- Crema inglesa al chocolate.... 185

## E

- Escalopes de salmón a la crema de eneldo ..... 171
- Estofado de ternera ..... 149

## G

- Gambas picantes..... 175

# recetas por orden alfabético

## L

- Lentejas estofadas  
con verduras ..... 49
- Lentejas verdes con leche  
de soja ..... 123
- Lomos de conejo al romero y  
patatas a la flor de sal ..... 153

## O

- Osso bucco ..... 141

## P

- Pastel de albaricoque ..... 189
- Patatas Niçoise ..... 127
- Peras al vino ..... 57
- Pisto ..... 117
- Potaje de garbanzos ..... 47
- Puré de patatas al estilo  
de la abuela ..... 131

## S

- Suquet de rape ..... 51

## V

- Vichyssoise ..... 43

## Z

- Zarzuela ..... 53



**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
& ΓΕΥΣΗ®**

# Ταξινομήση σε

## A

Αρνίσια σουβλάκια με  
λαχανικά και κουσκούς . . . . 158

Αγκινάρες με μπέικον . . . . 114

Λαχανικά με σάλτσα  
μουστάρδας και τυριού . . 110

Ατομικά σουφλέ  
σοκολάτας . . . . . 186

## B

Βοδινό μπουρκινιόν . . . . 150

## K

Κλαφουτί με βερίκοκα . . . . 190

Καλαμαράκια με λαχανικά . . . 67

Κοτόπονλο με μπάμιες . . . . 63

Κομπόστα δαμάσκηνο  
με κανέλα . . . . . 194

## M

Μοσχάρι κρασάτο . . . . . 71

Μπακαλιάρος παπιγιότ με γάλα  
καρύδας και πράσινο λεμόνι . . . . 168

## N

Ντοματόσονπα . . . . . 81

## O

Όσσο μπούκο . . . . . 142

## P

Παέλια . . . . . 65

Πουρές Ιατάτας . . . . . 132

Πατάτες νισουάζ . . . . . 128

Πικάντικες γαρίδες . . . . . 176

Πουγκί λάχανου με γάμπρες  
και λαχανικά . . . . . 180

# αλφαβητική σειρά

## Σ

Σκαλοπίνια σολομού  
με κρέμα από άνηθο . . . . . 172

Σουβλάκια κοτόπουλο  
ταντούρι και ρύζι μπασμάτι . . . 138

Σολωμός σε αλονμινόχαρτο  
με λαχανικά . . . . . 79

Σπανακόρυζο . . . . . 77

Σπάλα κουνελιού με  
δεντρολίβανο, πατάτες  
φίνγκερλινγκ και  
χοντρό αλάτι . . . . . 154

## Τ

Τόνος με σάλτσα νισουάζ . . . . . 164

Τουρλού . . . . . 118

## Φ

Φασολάδα . . . . . 75

Φιλέτο γλώσσας  
με λαχανικά . . . . . 69

Φακές με γάλα σόγιας . . . . . 124

## Ψ

Ψαρόσουπα . . . . . 73

Ψητό χοιρινό με καρότα, κύμινο  
και ασιατικά μίαχαρικά . . . 146



**NUTRITIVO  
& DELICIOSO®**

# Classificação das

## A

- Alcachofras com bacon . . . 115  
Atum à moda de Nice . . . . 165

## B

- Bacalhau com leite de coco  
e lima em papelote. . . . . 169  
Batatas à moda de Nice . . . 129  
Bœuf bourguignon . . . . . 151

## C

- Caldeirada de bacalhau . . . . 95  
Camarões picantes . . . . . 177  
Clafoutis com alperces. . . . . 191  
Compota de ameixa  
com canela. . . . . 195

## E

- Espetadas de borrego com  
legumes e cuscuz. . . . . 159

- Espetadas de frango tandoori  
e arroz basmati . . . . . 139

## G

- Gambas envoltas em couve  
com legumes. . . . . 181

## J

- Jardineira de carne . . . . . 101

## L

- Lentilhas verdes . . . . . 125  
com leite de soja. . . . . 125  
Lombo de porco com satê  
e cenouras com cominhos . . 147  
Lombos de coelho com alecrim  
e batatas com flor de sal. . . . 155

## M

- Mexilhões à marinheira . . . . . 91  
Molho de alho com legumes . 111

# receitas por ordem alfabética.

## O

Osso bucco ..... 143

## P

Peitos de frango recheados  
com farinheira e grelos. .... 99

Peras com vinho do Porto.... 103

Pescada à bulhão pato ..... 97

Polvo em vinho tinto..... 93

Postas de salmão com creme  
de endro ..... 173

Puré de batata à moda  
da Avó ..... 133

## R

Ratatouille ..... 119

Risotto com bacon,  
cogumelos e coentros ..... 89

## S

Sopa camponesa (tomate,  
batata, ovo e orégãos) ..... 87

Sopa de grão  
com espinafres..... 85

## T

Taçinhas de chocolate..... 187

### Agradecimientos:

Doctor Christian Recchia - Nathalie Hutter Lardeau

SA SEB – 21261 SELONGEY CEDEX – RCS B 302 412 226

Todos los derechos reservados

Redacción nutricional: Atlantic Santé

Concepción y realización gráfica: JPM & Associés – ESPACE GRAPHIQUE

Créditos de las imágenes: Image & Associés – Fotolia – Inmagine – Photodisc – Marc Muller

Fotografías – Estilismo: Photographic Marielys LORTHIOS

Recetas: Alban RAPEZZI

### Ευχαριστίες:

Δόκτωρ Christian Recchia - Nathalie Hutter Lardeau

SA SEB – 21261 SELONGEY CEDEX – RCS B 302 412 226

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος

Σύνταξη πινάκων διατροφικών αξιών: Atlantic Santé

Σχεδιασμός και εκτέλεση γραφικών: JPM & Associés – ESPACE GRAPHIQUE

Υπεύθυνος φωτογράφισης: Image & Associés – Fotolia – Inmagine – Photodisc – Marc Muller

Φωτογραφίες – Σχέδιο μόδας: Photographic Marielys LORTHIOS

Συνταγές: Alban RAPEZZI

### Agradecimentos:

Doutor Christian Recchia - Nathalie Hutter Lardeau

SA SEB – 21261 SELONGEY CEDEX – RCS B 302 412 226

Todos os direitos reservados

Redacção nutricional: Atlantic Santé

Concepção e realização gráfica: JPM & Associés – ESPACE GRAPHIQUE

Créditos fotografias: Image & Associés – Fotolia – Inmagine – Photodisc – Marc Muller

Fotografias – Estilismo: Photographic Marielys LORTHIOS

Receitas: Alban RAPEZZI



NUTRITIOUS  
& DELICIOUS®



[www.nutritious-and-delicious.com](http://www.nutritious-and-delicious.com)

**Tefal®**

Réf. 4136012

NutriCook®

**Tefal®**



NUTRITIOUS  
& DELICIOUS®

Disfrute de deliciosas recetas  
Απολαύστε γαστρονομικές συνταγές  
Saboreie deliciosas receitas

con  
με τη  
com a **NutriCook®**



