

Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Juice Fusion EasyClean Slow Juicer

CSJ-300 SERIES

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.



IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be taken, including the following:

1. Read instructions thoroughly.
2. **Turn the appliance STOP, then unplug from the outlet when not in use, before assembling or disassembling parts and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull from the power cord.**
3. To protect against electric shock, do not immerse the cord, plug, juice extractor motor housing in water or other liquids.
4. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
5. Do not use this product on sloping or unstable surfaces.
6. Avoid contact with moving parts.
7. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Contact the manufacturer at their customer service telephone number for information on examination, repair, or adjustment.
8. Using accessory attachments not sold or recommended by the manufacturer can cause fire, electric shock or injury.
9. Do not allow the power cord to come into contact with any hot surfaces, including a stove, or to hang over table edge or counter.
10. Before turning the motor on, always make sure juice extractor cover is properly positioned and securely in place. Do not open cover while the juice extractor is in operation.
11. Press to center position to switch off after each use, and be sure the motor stops completely before disassembling.
12. Do not put fingers or other objects into the juice extractor opening while it is in operation. If food becomes stuck in the opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down, or turn the motor off and disassemble the unit to remove the remaining food.

13. Always make sure the juice extractor cover is properly positioned and secured before motor is turned on. If it is not, the safety interlock will not operate. Do not loosen cover while the juice extractor is in use.
14. Not designed for outdoor use.
15. Appliance should be plugged into a 120V household outlet only.
16. The appliance is wired for domestic use only.
17. Do not use the appliance for anything other than the intended purpose, as outlined in this instruction booklet.
18. Do not operate without the pulp container in place.
19. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.
20. Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
21. SHARP BLADE - ALWAYS USE FOOD PUSHER.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

HOUSEHOLD USE ONLY

No user-serviceable parts are inside. Do not attempt to service this product.

A short power-supply cord is provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a long cord. **AN EXTENSION CORD MAY BE USED WITH CARE; HOWEVER, THE MARKED ELECTRICAL RATING SHOULD BE AT LEAST AS GREAT AS THE ELECTRICAL RATING OF THE JUICE EXTRACTOR.**

The extension cord should not be allowed to drape over the countertop or tabletop, where it can be pulled on by children or tripped over.

CONTENTS

Important Safeguards.....2

Parts and Features.....3

Before First Use3

Assembly Instructions.....4

Disassembly Instructions.....5

Operating Instructions.....5

Cleaning and Maintenance5

Tips and Hints.....5

Troubleshooting.....6

Approximate Yield Juicing Chart.....7

Warranty8

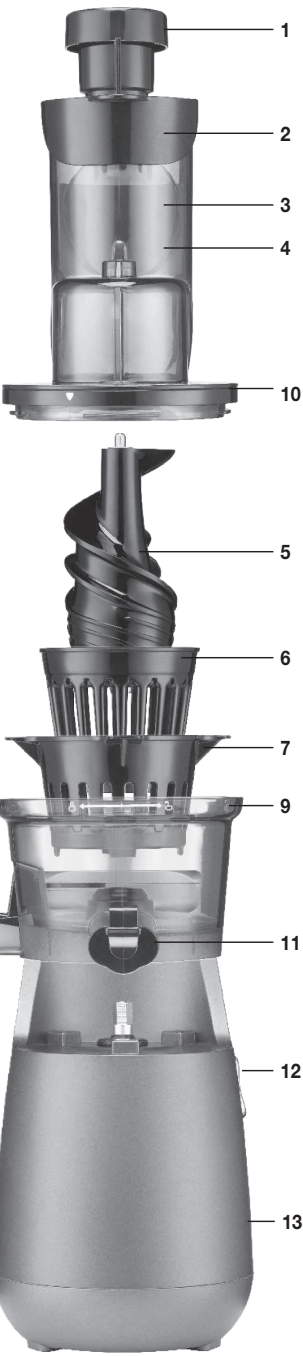
Recipes.....9

BEFORE FIRST USE

- Remove all packing materials and any promotional labels or stickers from your Cuisinart® Slow Juicer. Be sure all parts (listed in Parts and Features) of your new appliance have been included before discarding any packing materials.
- You may want to keep the box and packing materials for use at a later date.
- Before using your Cuisinart® Slow Juicer for the first time, remove any dust from shipping by wiping the base with a damp cloth.
- Thoroughly clean cover, pusher, feed tube with hopper, pulp container, juice container and plastic juice strainer assembly by hand or on top rack of dishwasher.
- Never place the motor housing in the dishwasher or immerse it in water. Always use a damp cloth to wipe it clean.

PARTS AND FEATURES

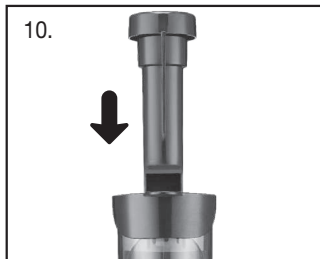
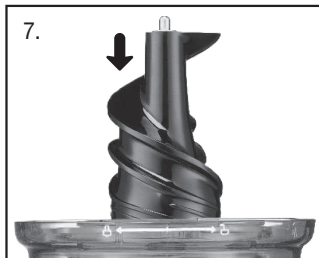
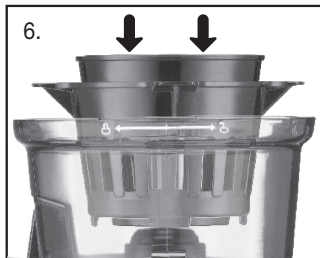
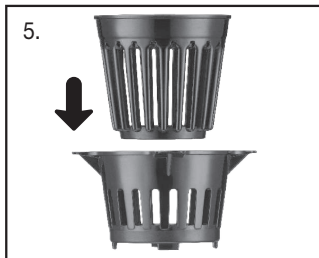
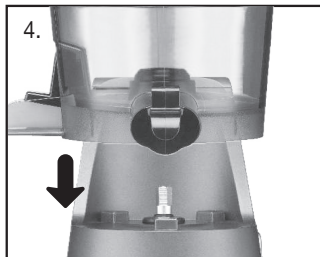
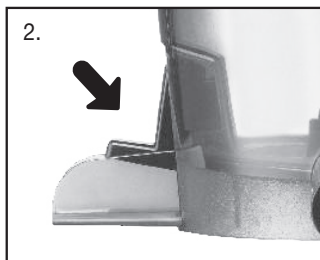
1. Pusher
2. Hopper Cap
3. Plate Hopper
4. Feed Tube
5. Auger
6. Juice Strainer 1
7. Juice Strainer 2
8. Pulp Spout
9. Juicing Bowl
10. Cover
11. Juice Spout
12. Switch
13. Motor Base
14. Juice Container
15. Pulp Container



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembling the Slow Juicer

1. Place motor base on a clean, flat surface. Make sure the motor base is unplugged from the power outlet (not shown).
2. Close the pulp spout. Cap will be securely closed when you hear a click.
3. Place the juicing bowl by lining up the fixed columns on the juice container.
4. Insert the juicing bowl into the fixed point of the housing.
5. Place the inner juice strainer into the outer juice strainer, together this is referred to as the juice strainer assembly.
6. Insert the juice strainer assembly firmly into the juicing bowl by pressing down on rim of the assembly, so it nests securely in place.
7. Place the auger into the juice strainer assembly by pressing down firmly, so it nests securely in place.
8. Install the cover onto the juicing bowl. Line up the arrow on the cover with the unlock symbol on the bowl. The cover should be seated evenly on the juicing bowl. Twist the cover clockwise until locked in place.
9. Place the juice container next to the unit under the juice spout, and place the pulp container under the pulp spout.
10. Insert the food pusher into the feed tube by aligning the groove in the food pusher with the small indent on the inside of the feed tube.



DISASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Press the machine to STOP and then unplug the Slow Juicer.
2. Make sure the flow juice spout is in the closed position. Remove the juice container.
3. Unlock the cover by twisting it counterclockwise and then remove from the juicing bowl. Remove the food pusher from the cover.
4. Remove auger, strainer assembly and then juicing bowl.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. Make sure your Slow Juicer is properly assembled. (See Assembly Instructions, page 4.)
2. Plug the power cord into a 120V electrical outlet.
3. Wash all selected fruits and vegetables.
4. Place fruits and vegetables into the feed tube with use of the pusher. Larger items can be added to the feed tube by lifting the hopper cap and placing directly on the plate hopper to juice.
5. While many fruits and vegetables will not need cutting, any item with a diameter larger than 2½ inches will need to be cut.
6. Press ON when ready to begin.

REVERSE: Use this when needing to clear the auger to avoid clogging of the juicing area.
7. The juice will flow into the juice container and the pulp will accumulate in the pulp container.
8. When finished juicing, press the STOP switch to stop the motor.
9. If the machine suddenly shuts down while operating, press the STOP switch first and then press the REVERSE button. To make the food in the auger come up, release and then press the ON switch. Repeat 3 times.
 - a) When the machine is in reverse, gently press the lid to prevent the lid from becoming loose.
 - b) If the machine is still not working, disassemble it and then wash before trying again..

CLEANING AND MAINTENANCE

Do not immerse the motor base in water or spray it with water. Clean only by wiping with a damp sponge, cloth or paper towel. Use any liquid dishwashing detergent, but do not use any products containing ammonia or scouring powders, as these products will dull, scratch or mar the finish.

For easy cleanup, remove excess pulp from the juice strainer and the lid after each use. Vegetables and fruits will harden if left to dry on the unit parts, making it harder to clean.

1. Unplug juicer and carefully take it apart, following Disassembly Instructions on this page.
2. Rinse all removable parts with cold water.
3. Wash the pulp container, juice container, cover, pusher, feed tube with hopper and juice strainer assembly in hot, sudsy water, or on top rack of dishwasher. Do not use a metal brush or pad.
4. Towel-dry all parts.
5. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

TIPS AND HINTS

- All nuts must be soaked prior to juicing. See chart on page 7 for details.
- When making mixed juices and nut "milks," it is best to have the juice spout in the closed position to allow the juice/milk to self-mix prior to dispensing.
- Extracted juice captures about 95% of the nutrients from fresh fruits and vegetables. Drinking extracted juice is a fast and efficient way for your body to digest and absorb all of those nutrients. Digesting whole fruits can take about an hour; extracted juices take only 15 minutes.
- Freshly extracted juices are an excellent aid in weight management and in cleanses, which rid the body of toxins.
- Always use fresh, organic and seasonal produce. Organic produce is grown without synthetic fertilizers and chemicals, which is very important when juicing whole foods. Buying foods in season is considerably less expensive than purchasing off-season, and flavors are much better.
- Wash all fruits and vegetables immediately after purchasing and store them in the refrigerator. This way they are ready to juice at any time.
- Always juice fresh fruits and vegetables as soon as possible after purchasing. The longer produce is held, the more nutrients are lost.
- Fresh juices should be consumed immediately. They lose nutrients as they sit.
- Certain fruits should be peeled before juicing. Examples are pineapples, melons, mangoes, papayas, citrus – any fruit with skin that you cannot eat. Also remove all pits and hard seeds from peaches, cherries, mangoes, etc.
- Citrus fruit juice is delicious and creamy, and rich in nutrients.
- If cucumbers are waxy, peel them before juicing.

- Juice the softer ingredients before the harder ones.
- When juicing herbs or leafy greens, juice them in the middle of a combination of ingredients in order to extract the greatest amount of juice.
- Use your taste to guide you on fruit and vegetable combinations for juices. The recipes provided in this booklet are a guideline, but the possibilities are endless. Experiment to discover your favorite combinations.
- Carrots make a great and tasty base for vegetable juices, and apples do the same for fruit juices.
- Beets and carrots both have a naturally high sugar content, so when added to vegetable juices, they can balance out any bitter flavors juiced vegetables may have.
- Use your Slow Juicer in tandem with your blender. Blend fresh juices with ingredients like bananas, yogurt, and protein powders for delicious power smoothies.
- It is also possible to make a healthier, fresher version of your favorite cocktail with fresh juices.
- Blend fruit juices with sparkling water or seltzer to make a natural soda.
- The pulp that is separated from the juice has its own health benefits. It is high in fiber and can be used in a variety of ways. See our recipes as guides on how you can incorporate the fibrous pulp into your diet.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The juicer/motor has stopped during normal operation	• Press the REVERSE switch for 2–3 seconds to release food material stuck inside juicer, then press the ON switch (this can be repeated 3 times). • Wait 20 minutes for the motor to cool down, then start the machine again.
Abnormal noises	• Use the juicer on a level surface. • Turn the juicer off and check to ensure that it was assembled properly.
Slow Juicer does not turn on	• Make sure the power cord is plugged in. • Press ON switch to start juicing.
Juice flow is slow	• Make sure the spout is fully open. • Press the REVERSE switch for 2–3 seconds to release food material stuck inside juicer, then press the ON switch (this can be repeated 3 times). • Soak the food materials in clean water. After the water is fully absorbed, more juice will flow.
Difficulty getting herbs or leafy greens down the feed tube	• Place them between other ingredients.
Juice still flowing with unit off	• Make sure the spout is closed all the way.
Unit is on, but juice/pulp not flowing	• Press the REVERSE switch for 2–3 seconds to release food material stuck inside juicer, then press the ON switch (this can be repeated 3 times).



APPROXIMATE YIELD JUICING CHART

FRUIT	AMOUNT	YIELD
Apples	1 pound, about 3 small	about 10 oz.
Cantaloupe (peeled and seeded)	1 cup, cubed (5 oz.)	4 oz.
Cherries (pitted)	1 cup (5 oz.)	about 4 oz.
Grapefruit (peeled)	1 medium to large (about 1 pound)	10 oz.
Grapes	1 pound (about 2 cups)	10 oz.
Kiwi (peeled)	1 fruit (about 5 oz.)	2 oz.
Lemon (peeled and cubed)	1 fruit (about 5 oz.)	2 oz.
Orange (peeled)	1 medium (7 oz.)	about 4 oz.
Papaya (peeled and seeded)	½ fruit (10 oz.)	8 oz.
Peach (pitted)	1 medium (7 oz.)	about 4 oz.
Pear	1 medium (about 7 oz.)	about 4 oz.
Pineapple (peeled)	½ fruit	about 12 oz.
Pomegranate (seeds only)	1 cup seeds (about 6 oz.)	about 4 oz.
Strawberries	1 cup	about 6 oz.
Watermelon (seedless; peeled)	1 cup, cubed (5 oz.)	4 oz.
VEGETABLE	AMOUNT	YIELD
Beet	1 medium (about 7 oz.)	4 oz.
Bell Pepper	1 medium (about 7 oz.)	4 oz.
Cabbage	¼ head (about 8 oz.)	about 2.5 oz.
Carrot	1 pound	7 oz.
Celery (2-inch pieces)	4 large stalks (about 12 oz.)	8 oz.
Cucumber	medium to large (about 11 oz.)	about 6 oz.
Leafy Greens	1 handful (about 8 leaves, or 4 oz.)	2 oz.
Parsley	1 bunch (about 4 oz.)	about 2 oz.
Tomato	1 medium (about 6 oz.)	4 oz.
Wheat Grass	2 oz.	1.5 oz.
NUTS (SOAKED OVERNIGHT)	AMOUNT	YIELD
Almonds	1 cup + 1 cup water	about 7 oz.
Cashews	1 cup + 1 cup water	about 8 oz.
Macadamia nuts	1 cup + 1 cup water	about 9.5 oz.
Pistachios	1 cup + 1 cup water	about 9.5 oz.



WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Slow Juicer that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® Slow Juicer will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, **www.cuisinart.com**, for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product (A) to the store where it was purchased or (B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type. The retail store shall then, according to its preference, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If neither of the above two options results in the appropriate relief to the consumer, the consumer may then take the product to an independent repair facility, if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty. California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair or, if necessary, replacement by calling our Consumer Service Center toll-free at 800-726-0190. Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® Slow Juicer should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, email us at **<https://www.cuisinart.com/customer-care/product-returns>**. Or call our toll-free customer service department at 1-800-726-0190 to speak with a representative.

Your Cuisinart® Slow Juicer has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only

in 120-volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.

RECIPES

JUICES

Grapefruit-Lime-Ginger	9
Orange PLUS Juice.....	9
PineApple Refresh.....	10
Bright Apple Juice.....	10
Green Medley	10
Veggie Pick-Me-Up	10
Sweet Zinger	11
Apple-Berry Juice.....	11

SPRITZERS

Pineapple Mint Spritz.....	11
Berry-Lemon Spritz	11

SHAKES

Orange, Pineapple, Banana, Kiwi	12
Banana, Kale, Almond, Date.....	12

NUT “MILKS”

Cashew Golden Milk	12
Pistachio-Rosewater	13
Almond Horchata	13

COCKTAILS

Paloma	13
Rum Swizzle.....	14
White Sangria Spritzer	14

JUICES

Grapefruit-Lime-Ginger

These ingredients naturally go well together. To change it up, serve it over a glass of ice with a splash of seltzer or tonic water.

Makes 1 serving

1 large grapefruit, peeled and cut into quarters

¼ lime, peeled and halved

1 ½-inch piece ginger

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Stir and drink immediately, preferably over ice.

Nutritional information per serving:
Calories 50 (4% from fat) • carb. 13g • pro. 1g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 160mg • fiber 2g

Orange PLUS Juice

The name of this juice is thanks to the orange-hued color. The sweetness of the orange and carrots balance the zing and tartness of the other ingredients.

Makes 2 servings

1 medium orange, peeled and cut into quarters

3 carrots

1 large grapefruit, peeled and cut into quarters

1 ½-inch piece ginger

1 quarter-inch piece turmeric root

¼ lemon, peeled and halved

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:
Calories 106 (5% from fat) • carb. 26g • pro. 2g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 76mg • calc. 370mg • fiber 6g



PineApple Refresh

A sweet juice that kids will love, too. This makes a great spritzer when served over ice with some seltzer or tonic water.

Makes 2 servings

- 1 medium green apple, cut to fit the feed tube**
- 3 – 4 tablespoons mint (be sure mint is bunched together between two harder items, like the apple and pineapple)**
- ¼ pineapple, peeled and cut to fit the feed tube, if necessary**
- ¼ lemon, peeled and halved**
- 1. Close the juice and pulp spouts.
- 2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients.
- 3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
- 4. Stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 115 (4% from fat) • carb. 29g • pro. 1g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 6mg • calc. 30mg • fiber 5g

Bright Apple Juice

A classic juice for the grown-up palate.
Bright, tart, and refreshing.

Makes 2 servings

- 2 medium green apples, cut to fit the feed tube**
- ¼ lemon, peeled and halved**
- 1 ½-inch piece ginger**
- Cayenne (optional), a pinch or more based on personal preference**
- 1. Close the juice and pulp spouts.
- 2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients except the cayenne.
- 3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
- 4. Add the cayenne, if using, and then stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 84 (4% from fat) • carb. 23g • pro. 0g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 220mg • fiber 5g

Green Medley

Slow juicers are known for expertly crushing and juicing leafy greens to retain important nutrients in your cup of juice.

Makes 2 servings

- 4 stems kale, tough bottom stems removed**
- 1 cup packed spinach (baby or not)**
- 4 celery stalks, each cut into thirds**
- ½ medium cucumber, halved lengthwise**
- ¼ lemon, peeled**
- ¼ cup fresh parsley leaves and stems, optional**
- Pinch sea salt, optional**
- 1. Close the juice and pulp spouts.
- 2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients, except for the salt.
- 3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
- 4. Add the salt, if using, stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 42 (4% from fat) • carb. 8g • pro. 3g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 56mg • calc. 346mg • fiber 1g

Veggie Pick-Me-Up

This juice is a great balance of sweet and not-so-sweet ingredients. It is a great start to the day, or an afternoon energy boost.

Makes 1 serving

- 2 medium to large carrots**
- ¼ cup packed parsley**
- 1 cup packed spinach**
- ½ large beet, cut to fit the feed tube**
- ½ orange, peeled and halved**
- ¼ lemon, peeled**
- 1. Close the juice and pulp spouts.
- 2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients, in the order listed.
- 3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
- 4. Stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 124 (7% from fat) • carb. 29g • pro. 4g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 164mg • calc. 95mg • fiber 6g

Sweet Zinger

We recommend to be bold with the amount of ginger being used in this recipe, since the sweetness of the other ingredients will balance it out nicely.

Makes 2 servings

- 2 medium to large carrots**
- 1 beet, cut to fit feed tube**
- 1 apple, cut to fit feed tube**
- 1 ½- to 1-inch piece ginger, based on personal preference**

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 95 (6% from fat) • carb. 25g • pro. 2g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 76mg • calc. 81mg • fiber 5g

Apple-Berry Juice

A sweet treat for the kids or adults. Adding a bit of basil is a nice way to change this juice up a bit.

Makes 2 servings

- 1 apple, cut to fit the feed tube**
 - 1½ cups strawberries**
1. Close the juice and pulp spouts.
 2. Turn the juicer to the ON position and process all ingredients.
 3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
 4. Stir and drink immediately.

Nutritional information per serving:

Calories 70 (7% from fat) • carb. 17g • pro. 1g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 2mg • calc. 50mg • fiber 4g

SPRITZERS

Pineapple Mint Spritz

This quenching refresher is a must when temperatures start to climb.

Makes 3 servings

- 3 cups pineapple pieces (2-inch pieces – this is equivalent to about ¾ of a medium pineapple. Cutting into pieces is not necessary, having large spears works well, too)**
- ¼ cup fresh mint leaves**
- 1 tablespoon cider vinegar**
- 1 cup tonic water, chilled**
- Pinch salt, preferably pink Himalayan salt**
- Ice**

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process the pineapple and mint.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Stir in the vinegar, and then add the tonic and pinch of salt.
5. Serve immediately over ice.

Nutritional information per serving:

Calories: 114 (1% from fat) • carb. 30g • pro. 1g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 14mg • calc. 220mg • fiber 2g

Berry-Lemon Spritz

This mocktail presents a nice balance of light and fruity when combined with tonic.

Makes 2 servings

- 2 cups strawberries**
- ½ – 1 lemon, peeled (amount being used is dependent on sweetness of strawberries and personal preference)**
- 2 tablespoons fresh basil leaves**
- ¾ cup tonic water, chilled**
- Ice**

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process the strawberry, lemon, and basil.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Stir well, and then add the tonic.
5. Serve immediately over ice.

Nutritional information per serving:

Calories: 137 (8% from fat) • carb. 20g • pro. 2g • fat 1g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 21mg • calc. 50mg • fiber 6g

SHAKES

Orange, Pineapple, Banana, Kiwi

This recipe is bright and refreshing, and best made with fruit that is chilled prior to juicing (except for the banana, of course).

Makes 1 serving

- 1/2 medium orange**
- 1 banana**
- 1 kiwi**
- 1 cup pineapple**

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process all of the ingredients.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories: 137 (8% from fat) • carb. 20g • pro. 2g • fat 1g sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 21mg • calc. 50mg • fiber 6g

Banana, Kale, Almond, Date

The banana and dates provide a nice sweetness for this nutrient dense drink. Don't forget to use almond milk that is well chilled!

Makes 2 servings

- 1 banana**
- 4 pieces kale, preferably lacinato, but curly works as well**
- 2 dates, pitted**
- 1 cup almond milk, chilled**

1. Close the juice and pulp spouts.
2. Turn the juicer to the ON position and process the banana, kale and dates.
3. Once juice has filled the juicing area, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. Add the almond milk and stir well.
5. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

Calories: 139 (11% from fat) • carb. 32g • pro. 2g • fat 2g sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 64mg • calc. 221mg • fiber 4g

NUT “MILKS”

Cashew Golden Milk

There are so many health benefits to both turmeric and ginger (anti-inflammatory and immunity support), but an added bonus is that when the two flavors are together, they are really delicious. We find that the full-bodied cashews complement the flavors of the popular “golden milk” really well.

Makes 2 servings

- 1 cup cashews, soaked in water for a minimum of 8 hours, or up to overnight**
- 1 cup fresh, cold water**
- 1 1-inch piece fresh turmeric root**
- 1 1/2-inch piece fresh ginger**
- 1 teaspoon honey**
- 1 teaspoon coconut oil**
- 1/4 teaspoon ground cinnamon**
- Pinch freshly ground black pepper**
- Pinch fine sea salt**

1. Drain the cashews and rinse with cold water. Put into a large, liquid measuring cup or bowl, with the 1 cup of cold water.
2. Turn the juicer to the ON position, with the juice spout closed, and begin to process the cashews, one scoop at a time, and the turmeric and ginger. Gradually add all of the cashews and the water. Once juicing area has filled, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
3. Once these have been processed, transfer the mixture to a small saucepan. Add the remaining ingredients, warm over low heat and stir constantly until the coconut oil has melted.
4. Remove from heat and serve warm.

Nutritional information per serving (based on 2 servings):

Calories: 125 (8% from fat) • carb. 12g • pro. 2g • fat 8g sat. fat 5g • chol. 0mg • sod. 74mg • calc. 67mg • fiber 0g



Pistachio-Rosewater

We are channeling Middle Eastern flavors in this floral milk. Rosewater (also labeled as Rose Flower Water) can be found in the baking aisle of some specialty markets, or easily found online.

Makes 1 serving

- 1 cup pistachios, soaked in water for a minimum of 8 hours or up to overnight**
- 1 cup fresh, cold water**
- ¼ – ½ teaspoon rosewater (start with ¼ teaspoon and then add more to taste)**
- Pinch fine sea salt**

1. Drain the pistachios and rinse with cold water. Put into a large, liquid measuring cup or bowl, with the 1 cup of cold water.
2. Turn the juicer to the ON position, with the juice spout closed, and begin to process the pistachios, one scoop at a time, with the water. Gradually add all of the pistachios and the water. Once juicing area has filled, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container. If the nut milk seems to be too thin, add back some of the pulp in the pulp container through the top of the feed tube, to give more body and flavor to the drink.
3. Once processed, stir in the rosewater and salt. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories: 176 (68% from fat) • carb. 9g • pro. 7g • fat 14g
sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 151mg • calc. 35mg • fiber 32g*

Almond Horchata

Traditionally made with rice milk, we show off the almonds in this cinnamon-forward, refreshing drink. To take it up a notch, add ¼ cup strongly brewed, chilled coffee, after the almonds and ginger have been processed.

Makes 1 serving

- 1 cup almonds, soaked in water overnight**
- 1 cup fresh, cold water**
- 1 1-inch piece fresh ginger**
- 1 tablespoon simple syrup***
- ½ teaspoon pure vanilla extract**
- ½ teaspoon ground cinnamon**

1. Drain the almonds and rinse with cold water. Put into a large, liquid measuring cup, or bowl, with the 1 cup of cold water.
2. Turn the juicer to the ON position, with the juice spout closed, and begin to process the

almonds, one scoop at a time, with the water and the ginger. Gradually add the remaining almonds and water.

3. Once juicing area has filled, slowly open the juice spout to allow it to flow into the Juice Container.
4. When all of the items have been processed, stir in the remaining ingredients. Serve over ice or chill well before enjoying.

*Simple syrup is sugar dissolved in water in equal parts. Put ½ cup each, granulated sugar and water, into a small saucepan and place over medium heat. Once sugar dissolves, remove from heat and chill until ready to use.

Nutritional information per serving:

*Calories: 88 (8% from fat) • carb. 13g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 0g
chol. 0mg • sod. 117mg • calc. 435mg • fiber 2g*

COCKTAILS

Paloma

The combination of spicy and tart, with a touch of salt, makes this drink a refreshing cooler when the weather is hot.

Makes 4 servings

- 1 large grapefruit**
- 1 small lime**
- 4 ounces tequila**
- Sparkling water**
- 1 small jalapeño pepper, sliced**
- Sea salt**

1. Remove the peel from the grapefruit and the lime and cut to fit the feed tube. Juice together and reserve.
2. Fill four, large rocks glasses with ice. Add an ounce of tequila to each glass. Distribute the juice evenly among the four glasses. Fill to the top with sparkling water. Add 2 to 4 jalapeño slices, plus a pinch of sea salt, to each glass.
3. Stir well and serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories: 77 (8% from fat) • carb. 4g • pro. 0g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 37mg • calc. 41mg • fiber 0g*

Rum Swizzle

Made famous in Bermuda, this drink can easily transport you to a beach, no matter what the season may be.

Makes 6 servings

- ¼ fresh pineapple**
- 1 small to medium orange**
- 1 small lemon**
- 8 ounces Bermudian dark rum**
- 2 ounces orange-flavored liqueur**
- ½ ounce orange bitters**

Orange slices for garnish

1. Remove the exterior peel from the pineapple, orange and lemon. Cut each to fit the feed tube. Juice together and reserve.
2. In a large pitcher, stir together the juice, rum and orange liqueur to combine ingredients.
3. Fill a shaker with ice and shake the mixture together in batches. Serve in large glasses, filled with ice. Garnish each glass with an orange slice. Serve immediately.

Nutritional information per serving:

*Calories: 144 (21% from fat) • carb. 12g • pro. 2g • fat 2g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 94mg • fiber 1g*

White Sangria Spritzer

Fruity and light, this recipe can easily be made your own by adding in or substituting some of your favorite seasonal fruits.

Makes about 10 servings

- 2 peaches**
- 1 cup pineapple**
- 1 medium apple or pear**
- 1 medium orange**
- 1 bottle dry white wine**
- ⅓ cup orange-flavored liqueur**
- ¼ cup simple syrup***

Sparkling water

1. Prep the fruit. Pit one peach and cut the second into ½-inch cubes. Cut half of the pineapple and half of the apple or pear into ½-inch cubes. Reserve the cubed fruit separately in a large serving pitcher. Peel the orange.
2. Juice the whole peach, the remaining pineapple, apple and orange together. Add to the pitcher with the white wine, orange liqueur and simple syrup. Stir together.

3. Serve sangria in glasses over ice. Distribute the fresh, cubed fruit evenly among the glasses. Fill with sangria about three-quarters of the way and finish with sparkling water.

*Simple syrup is sugar dissolved in water in equal parts. Put ½ cup each, granulated sugar and water, into a small saucepan and place over medium heat. Once sugar dissolves, remove from heat and chill until ready to use.

Nutritional information per serving:

*Calories: 138 (8% from fat) • carb. 16g • pro. 1g • fat 0g
sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 103mg • fiber 1g*

NOTES:

©2020 Cuisinart
East Windsor, NJ 08520
Printed in China
20CE074354

IB-16907-ESP



Cuisinart®

MANUAL DE INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Exprimidor de baja velocidad de fácil limpieza **Juice Fusion**

SERIE CSJ-300

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea cuidadosamente las instrucciones antes del uso.



MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

1. Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar el aparato.
2. **Apague ("STOP") y desenchufe el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar/sacar piezas y antes de limpiarlo. Para desenchufar, agarre el enchufe y jálelo para sacarlo de la toma de corriente. Nunca jale el cable.**
3. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja el cable, el enchufe ni el bloque-motor en agua ni en ningún otro líquido.
4. Los niños o las personas que carezcan de la experiencia o de los conocimientos necesarios para manipular el aparato, o aquellas cuyas capacidades físicas, sensoriales, o mentales estén limitadas, no deben usar el aparato sin la supervisión o la dirección de una persona responsable por su seguridad. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños. No permita que los niños jueguen con este aparato.
5. No use este producto en superficies inclinadas o inestables.
6. Evite el contacto con las piezas móviles.
7. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después de que se haya caído, incluso en el agua; Llame al servicio de atención al cliente del fabricante para obtener información sobre cómo hacer revisar, reparar o ajustar el aparato.
8. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante presenta un riesgo de incendio, descarga eléctrica o heridas.
9. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes, incluso la estufa.
10. Compruebe que la tapa del exprimidor está debidamente cerrada antes de encender el aparato. No abra la cubierta durante el uso.
11. Ponga el interruptor en "STOP" (posición central) después de cada uso para apagar la unidad, y espere hasta que el motor se detenga antes de desensamblarla.
12. No introduzca los dedos ni ningún objeto en la boca de alimentación mientras el aparato está enchufado. Si alimentos quedan atascados en la boca de alimentación, empujuelos con el empujador o con otra fruta/vegetal, o apague el aparato y desensamble la unidad.

13. Compruebe que la tapa del exprimidor está debidamente cerrada antes de encender el aparato. Si no lo está, el mecanismo de bloqueo de seguridad no funcionará y el aparato no se pondrá en marcha. No afloje ni abra la tapa durante el uso.
14. No use el aparato en exteriores; no está diseñado para esto.
15. Use el aparato con corriente de 120 V solamente.
16. El aparato está cableado para uso doméstico solamente.
17. Use este aparato únicamente con el propósito para el cual fue diseñado y solamente según las instrucciones de este manual de instrucciones.
18. No use el aparato sin el recolector de pulpa puesto.
19. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando se cierra.
20. No coloque el aparato sobre o cerca de un quemador a gas o de un hornillo eléctrico caliente, ni en un horno caliente.
19. CUCHILLA AFILADA; SIEMPRE USE EL EMPUJADOR.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

Este aparato no contiene ninguna pieza que pueda ser reparada/cambiada por el usuario. No intente reparar este producto.

El cable provisto con este aparato es corto, para reducir el riesgo de que alguien se enganche o tropiece con un cable más Corte más largo. **PUEDEN USAR UN CABLE ALARGADOR/DE EXTENSIÓN, PERO CON CUIDADO. LA CLASIFICACIÓN NOMINAL DEL MISMO DEBE SER POR LO MENOS IGUAL A LA DEL APARATO.**

Coloque el cable alargador/de extensión sobre la encimera o la mesa de tal forma que niños no puedan jalar o tropezar con este.

ÍNDICE

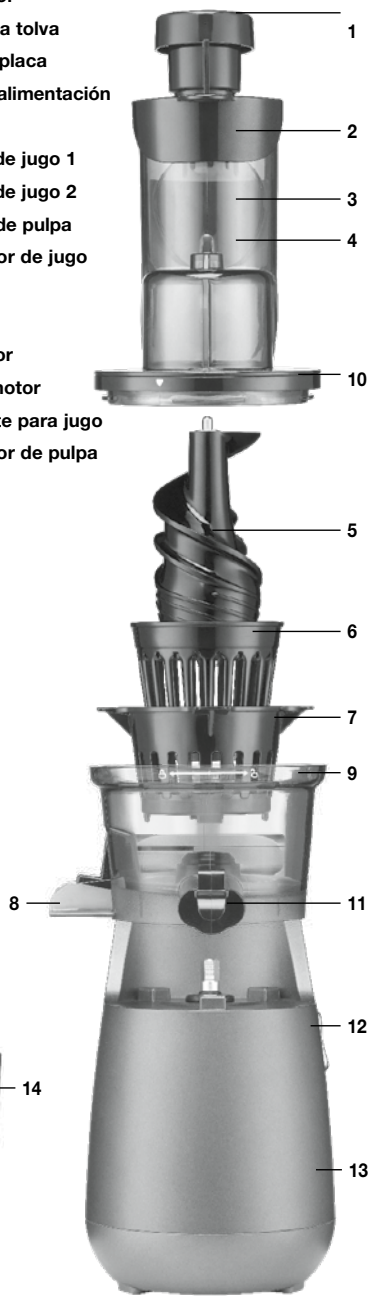
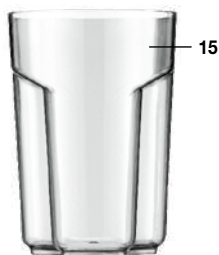
Medidas de seguridad importantes	2
Piezas y características.....	3
Antes del primer uso.....	3
Instrucciones de ensamblaje	4
Instrucciones de desmontaje.....	5
Instrucciones de operación.....	5
Limpieza y mantenimiento	5
Consejos y sugerencias	5
Resolución de problemas	6
Tabla de rendimiento aproximado	7
Garantía.....	8
Recetas	9

ANTES DEL PRIMER USO

- Retire el aparato del material de embalaje y quite las etiquetas promocionales pegadas a su cuerpo. Cerciórese de que todas las piezas descritas en la sección "Piezas y características" están incluidas.
- Le aconsejamos que guarde el material de embalaje.
- Antes de usar el aparato por primera vez, límpielo con un paño ligeramente humedecido para quitar el polvo acumulado durante el transporte.
- Lave cuidadosamente la tapa, el empujador, la boca de alimentación con tolva, el recolector de pulpa, el recipiente para jugo y el conjunto colador de plástico a mano o en la bandeja superior del lavavajillas.
- Nunca sumerja el bloque-motor en agua, ni lo meta en el lavavajillas. Límpielo con un paño ligeramente humedecido.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

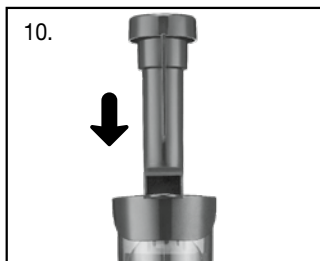
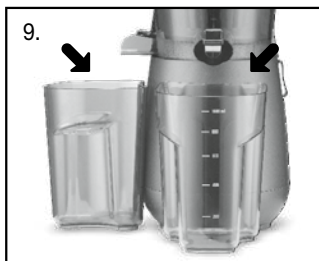
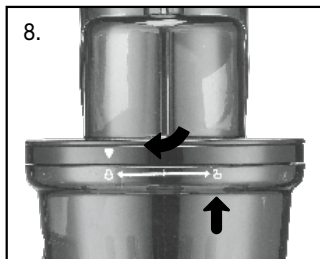
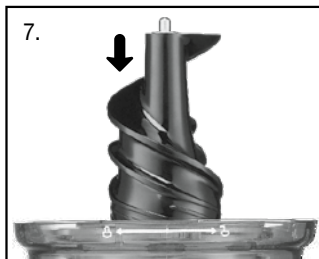
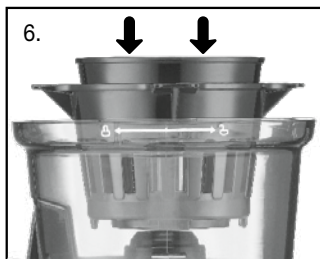
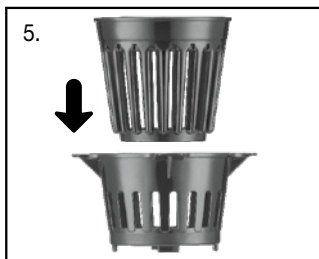
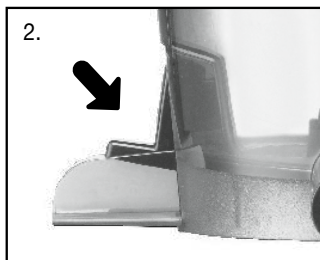
1. Empujador
2. Tapa de la tolva
3. Tolva de placa
4. Boca de alimentación
5. Barrena
6. Colador de jugo 1
7. Colador de jugo 2
8. Surtidor de pulpa
9. Recolector de jugo
10. Tapa
11. Pico
12. Interruptor
13. Bloque-motor
14. Recipiente para jugo
15. Recolector de pulpa



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Como ensamblar el exprimidor de baja velocidad

1. Coloque el bloque-motor sobre una superficie limpia y plana. Compruebe que la unidad está desenchufada.
2. Cierre el surtidor de pulpa. Cuando oiga un clic, esto significa que la tapa está cerrada de forma segura.
3. Coloque el recolector de jugo, alineando las columnas fijas en el recipiente para jugo.
4. Inserte el recolector de jugo en el punto fijo de la carcasa.
5. Coloque el colador de jugo interno en el colador de jugo externo (juntos, esto se conoce como el conjunto colador).
6. Coloque el conjunto colador en el recolector de jugo, presionando firmemente las orillas del conjunto colador hasta que quede seguro.
7. Coloque la barrena en el conjunto colador, presionando firmemente hacia abajo hasta que quede segura.
8. Coloque la tapa sobre el recolector de jugo. Alinee la flecha en la tapa con el símbolo de candado abierto en el tazón. La tapa debe estar asentada uniformemente en el recolector de jugo. Gire la tapa en sentido horario hasta que se bloquee.
9. Coloque el recipiente para jugo al lado de la unidad, debajo del pico, y coloque el recolector de pulpa debajo del surtidor de pulpa.
10. Introduzca el empujador en la boca de alimentación, alineando las muescas en el empujador con la pequeña ranura en el interior de la boca de alimentación.



INSTRUCCIONES DE DESMONTAJE

1. Ponga el interruptor en "STOP", y luego desenchufe el aparato.
2. Compruebe que el pico está cerrado. Retire el recipiente para jugo.
3. Desbloquee la tapa, girándola en el sentido antihorario, y luego retírela del recolector de jugo. Retire el empujador de la boca de alimentación.
4. Retire la barrena, el conjunto colador y el recolector de jugo.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Asegúrese de que el aparato está debidamente ensamblado. (Véase las instrucciones de ensamblaje en la página 4.)
2. Enchufe el aparato en una toma de corriente de 120 V.
3. Lave las frutas y los vegetales con las cuales desea hacer jugo.
4. Coloque las frutas y los vegetales en la boca de alimentación, con la ayuda del empujador. Se pueden añadir artículos más grandes a la boca de alimentación levantando la tapa de la tolva y colocándolos directamente en la tolva de placa para hacer jugo.
5. Si una fruta/vegetal mide más de 2 3/4 in. (7 cm), córtela en pedazos.
6. Ponga el interruptor en "ON" para empezar a exprimir el jugo.

Función de reversa ("REV"): Use la función de reversa ("REV") cuando necesite limpiar la barrena para evitar que la zona de extracción del jugo se obstruya.

7. El jugo saldrá por el pico y caerá en el recipiente para jugo; la pulpa se acumulará en el recolector de pulpa.
8. Después de terminar, ponga el interruptor en "STOP" para apagar el motor.
9. Si la máquina se apaga repentinamente durante el uso, ponga primero el interruptor en "STOP" y luego en "REV". Para hacer subir los alimentos de la barrena, suelte y luego ponga el interruptor en "ON". Repita esto 3 veces.
 - a) Cuando la máquina esté en marcha reversa, presione suavemente la tapa para evitar que se afloje.
 - b) Si la máquina sigue sin funcionar, desmóntela y lávela antes de intentar otra vez.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

No sumerja el bloque-motor (la base) en agua, ni lo rocíe con agua. Límpielo con una esponja, un paño o un papel absorbente ligeramente humedecido. Use detergente líquido. No use polvos abrasivos o productos que contienen amoníaco, puesto que pueden rayar o dañar la superficie.

Para una fácil limpieza, quite el exceso de pulpa acumulada en el colador y en la tapa después de cada uso. No deje que la pulpa se seque en las piezas; esto dificulta la limpieza.

1. Desenchufe, y luego desensamble el aparato según se describe en la sección "Instrucciones de desmontaje".
2. Enjuague todas las piezas removibles en agua fría.
3. Lave el recolector de pulpa, el recipiente para jugo, el recolector de jugo, la tapa, el empujador, la boca de alimentación con tolva y el conjunto colador en agua jabonosa caliente, o en la bandeja superior del lavavajillas. No use cepillos o estropajos metálicos.
4. Seque todas las piezas con una toalla.
5. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- Siempre remoje las nueces antes de exprimir las. (véase la tabla en la página 7 para más información).
- Cuando haga jugos mixtos y "leches" de nueces, es preferible tener el pico en la posición cerrada para permitir que el jugo/la leche se mezcle antes de salir del pico.
- El jugo fresco contiene el 95 % de los nutrientes de las frutas y de los vegetales. Tomar jugo fresco es la forma más rápida y eficaz de digerir frutas/vegetales, y absorber sus nutrientes. Digerir frutas enteras puede demorar hasta una hora mientras digerir jugo fresco demora solamente 15 minutos.
- Los jugos frescos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Por lo tanto, son una gran ayuda para bajar de peso y limpiar el organismo.
- Siempre use frutas y vegetales frescos y de temporada. Es preferible usar frutas/vegetales producidos sin químicos o fertilizantes sintéticos. Las frutas y los vegetales de temporada son mucho más económicos y más sabrosos.
- Lave las frutas/vegetales inmediatamente después de comprarlos y guárdelos en el refrigerador. Así, siempre estarán listos para hacer jugo fresco.
- Siempre use las frutas/vegetales pronto después de comprarlos. Cuanto más tiempo las guarde, más nutrientes perderán.

- Tome el jugo fresco inmediatamente después de hacerlo, porque pierde sus nutrientes rápidamente.
- Algunas frutas deben pelarse antes de hacer jugo. P. ej., pele las piñas, los melones, los mangos, las papayas y todas las frutas de piel no comestible. También quite los huesos/pepas/semillas de las frutas como los duraznos, las cerezas, los mangos, etc.
- El jugo de cítricos (limón, naranja, toronja, etc.) preparado con el exprimidor es sabroso, cremoso y rico en nutrientes.
- Pele los pepinos antes de hacer jugo si han sido tratados con cera.
- Cuando combine varios tipos de frutas o vegetales, procese los alimentos suaves primero.
- Si una receta incluye hierbas o verduras de hoja, colóquelas entre dos ingredientes más firmes para sacar máximo jugo.
- Déjese guiar por su gusto para combinar frutas y vegetales. Las recetas incluidas en el libro de recetas son solo ejemplos; las posibilidades son infinitas.
- No dude en probar varias combinaciones de frutas y vegetales.
- Las zanahorias son perfectas para combinar con otros vegetales, y las manzanas son perfectas para combinar con otras frutas.
- Las remolachas y las zanahorias contienen mucho azúcar. Por lo tanto, son ideales para neutralizar el amargor de ciertos vegetales.
- Use su exprimidor de baja velocidad conjuntamente con su licuadora. P. ej., puede licuar jugo fresco con bananas, yogur y proteínas en polvo para preparar deliciosos batidos proteicos.
- También puede preparar versiones más saludables de sus cócteles favoritos, usando jugo fresco.
- Combine jugos frescos con agua con gas o “seltzer” para preparar soda natural.
- La pulpa extraída durante la extracción del jugo tiene muchos beneficios para la salud. Su contenido en fibras es alto y puede usarse de varias maneras. Véase nuestras recetas para descubrir cómo puede incorporar pulpa a su dieta.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El motor se apaga durante el uso	• Ponga el interruptor en “REV” por 2 a 3 segundos para liberar los alimentos atascados en el exprimidor, y luego póngalo en “ON” (esto se puede repetir 3 veces). • Permita que el motor se enfríe por 20 minutos antes de volver a encender la máquina.
Ruidos anormales	• Coloque el aparato sobre una superficie nivelada. • Apague el aparato y compruebe que está ensamblado de manera correcta.
El aparato no se enciende	• Compruebe que el cable está enchufado. • Ponga el interruptor en “ON” para encender el aparato.
El jugo fluye muy despacio	• Compruebe que el pico está abierto. • Ponga el interruptor en “REV” por 2 a 3 segundos para liberar los alimentos atascados en el exprimidor, y luego póngalo en “ON” (esto se puede repetir 3 veces). • Remoje los alimentos en agua limpia. Después de que absorban completamente el agua, más jugo fluirá.
Las hierbas o las verduras de hoja son difíciles de introducir en la boca de alimentación	• Colóquelas entre otros ingredientes.
Sigue saliendo jugo del pico, aunque el aparato está apagado	• Compruebe que el pico está completamente cerrado.
La unidad está encendida, pero no extrae jugo	• Ponga el interruptor en “REV” por 2 a 3 segundos para liberar los alimentos atascados en el exprimidor, y luego póngalo en “ON” (esto se puede repetir 3 veces).

TABLA DE RENDIMIENTO APROXIMADO

FRUTA	CANTIDAD	RINDE
Cerezas (deshuesadas)	5 onzas (140 g)	Aprox. 4 onzas (120 ml)
Durazno (sin hueso)	1 mediano, 7 onzas (195 g)	Aprox. 4 onzas (120 ml)
Fresas	1 taza (150 g)	Aprox. 6 onzas (175 ml)
Granada (semillas solamente)	1 taza de semillas, aprox. 6 onzas (170 g)	Aprox. 4 onzas (120 ml)
Kiwi (pelado)	1 fruta, aprox. 5 onzas (140 g)	2 onzas (60 ml)
Limón (pelado y en cubos)	1 fruta, aprox. 5 onzas (140 g)	2 onzas (60 ml)
Manzanas	1 libra (455 g), aprox. 3 manzanas pequeñas	Aprox. 10 onzas (295 ml)
Melón (pelado y sin semillas)	5 onzas (140 g), en cubos	4 onzas (120 ml)
Naranja (pelada)	1 mediana, 7 onzas (200 g)	Aprox. 4 onzas (120 ml)
Papaya (pelada y sin semillas)	½ fruta, 10 onzas (285 g)	8 onzas (235 ml)
Peras	1 mediano, aprox. 7 onzas (195 g)	Aprox. 4 onzas (120 ml)
Piña (pelada)	½ fruta	Aprox. 12 onzas (355 ml)
Sandía (sin semillas, pelada)	5 onzas (140 g), en cubos	4 onzas (120 ml)
Toronja (pelada)	1 fruta mediana a grande, aprox. 1 libra (455 g)	10 onzas (295 ml)
Uvas	1 libra (455 g)	10 onzas (295 ml)
VEGETAL	CANTIDAD	RINDE
Apio, en trozos de 2 in. (5 cm)	4 tallos grandes, aprox. 12 onzas (340 g)	8 onzas (235 ml)
Col	¼, aprox. 8 onzas (225 g)	Aprox. 2.5 onzas (75 ml)
Hierba de trigo	2 onzas (55 g)	1.5 onzas (45 ml)
Pepino	1 mediano a grande, aprox. 11 onzas (310 g)	Aprox. 6 onzas (175 ml)
Perejil	1 racimo, aprox. 4 onzas (115 g)	Aprox. 2 onzas (60 ml)
Pimientos dulces	1 mediano, aprox. 7 onzas (195 g)	4 onzas (120 ml)
Remolachas	1 mediana, aprox. 7 onzas (195 g)	4 onzas (120 ml)
Tomate	1 mediano, aprox. 6 onzas (170 g)	4 onzas (120 ml)
Verduras de hoja	8 hojas, aprox. 4 onzas (115 g)	2 onzas (60 ml)
Zanahorias	1 libra (455 g)	7 onzas (205 ml)
NUECES (REMOJADAS POR UNA NOCHE)	CANTIDAD	RINDE
Almendras	1 taza + 1 taza (235 ml) de agua	Aprox. 7 onzas (205 ml)
Anacardo	1 taza + 1 taza (235 ml) de agua	Aprox. 8 onzas (235 ml)
Nueces de Macadamia	1 taza + 1 taza (235 ml) de agua	Aprox. 9.5 onzas (280 ml)
Pistacho	1 taza + 1 taza (235 ml) de agua	Aprox. 9.5 onzas (280 ml)



GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee un exprimidor de baja velocidad Cuisinart® que fue comprado en una tienda para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales. Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, registrar el producto no es necesario para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden (A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto, o reembolsar al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si así lo desean, mandar el aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente al 800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de envío de devolución, envíenos un correo electrónico, visitando www.cuisinart.com/customer-care/product-return, o llamando sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al 1-800-726-0190, para hablar con un representante.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para funcionar con 120 V, usando accesorios y repuestos autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: Si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al servicio posventa de Cuisinart, al 1-800-726-0190, a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto aún está bajo garantía.

RECETAS

JUGOS

Jugo de toronja, lima y jengibre.....	9
Jugo de naranja MÁS.....	9
Refresco de piña y manzana	9
Jugo de manzana picante.....	10
Mezcla verde.....	10
Jugo energizante de vegetales.....	10
Jugo vitamínico dulce	10
Jugo de manzana y fresas	11

GASEOSAS

“Spritz” de piña con menta.....	11
“Spritz” de limón y fresas	11

BATIDOS

Naranja, piña, banana, kiwi.....	12
Banana, col rizada, leche de almendra, dátiles.....	12

“LECHES” DE NUECES

Leche dorada de anacardo.....	12
Pistacho-agua de rosas	13
Horchata de almendra.....	13

CÓCTELES

Paloma	13
“Swizzle” de ron.....	14
Sangría blanca con gas	14

JUGOS

Jugo de toronja, lima y jengibre

Estos ingredientes naturalmente van bien juntos.
Para cambiarlo, sírvalo sobre un vaso de hielo con un chorrito de agua con gas (“seltzer”) o tónica.

Rinde 1 porción

- 1 toronja grande, pelada y cortada en cuartos**
- ¼ lima, pelada y partida por la mitad**
- 1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre**
- 1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
- 2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes.

- 3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
- 4. Revolver y beber inmediatamente, preferiblemente con hielo.

Información nutricional por porción:
Calorías 50 (4 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 1 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg
Calcio 160 mg • Fibra 2 g

Jugo de naranja MÁS

El nombre de este jugo proviene de su color anaranjado oscuro. La dulzura de la naranja y de las zanahorias equilibran el sabor picante y la acidez de los demás ingredientes.

Rinde 2 porciones

- 1 naranja mediana, pelada y cortada en cuartos**
- 3 zanahorias**
- 1 toronja grande, pelada y cortada en cuartos**
- 1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre**
- 1 trozo de ¼ in. (0.5 cm) de raíz de cúrcuma**
- ¼ limón pelado y partido por la mitad**
- 1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
- 2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes.
- 3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
- 4. Revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:
Calorías 106 (5 % de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 2 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 76 mg
Calcio 370 mg • Fibra 6 g

Refresco de piña y manzana

Un jugo dulce que también les encantará a los niños. Es una deliciosa gaseosa cuando se sirve con hielo y un poco de agua con gas (“seltzer”) o tónica.

Rinde 2 porciones

- 1 manzana verde mediana, cortada para caber en la boca de alimentación**
- 3 a 4 cucharadas de menta (cerciórese de colocar la menta entre dos artículos más firmes, como la manzana y la piña)**
- ¼ piña, pelada y cortada para caber en la boca de alimentación (de ser necesario)**



¼ limón pelado y partido por la mitad

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 115 (4 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 1 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 6 mg
Calcio 30 mg • Fibra 5 g

Jugo de manzana picante

Un jugo clásico para el paladar adulto. Picante, agrio y refrescante.

Rinde 2 porciones

2 manzanas verdes medianas, cortadas para caber en la boca de alimentación

¼ limón pelado y partido por la mitad

1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre 1 pizca o más, según su preferencia) de pimienta de cayena (opcional)

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes excepto la pimienta de cayena.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Agregar la pimienta de cayena (opcional), revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 84 (4 % de grasa) • Carbohidratos 23 g • Proteínas 0 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg
Calcio 220 mg • Fibra 5 g

Mezcla verde

Los exprimidores de baja velocidad son conocidos por la calidad los jugos de verduras de hoja que producen, triturando y exprimiendo las hojas para retener los nutrientes importantes.

Rinde 2 porciones

4 tallos de col rizada, sin la parte dura de abajo

1 taza (30 g) de espinaca tierna (espinaca “baby”)

4 tallos de apio, cortado en tres pedazos

½ pepino mediano, partido por la mitad a lo largo

¼ limón, pelado

¼ taza (15 g) de perejil fresco (hojas y tallos), opcional

1 pizca de sal marina, opcional

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes, excepto la sal.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Agregar la sal (opcional), revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 42 (4 % de grasa) • Carbohidratos 8 g • Proteínas 3 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 56 mg
Calcio 346 mg • Fibra 1 g

Jugo energizante de vegetales

Este jugo es un excelente balance de ingredientes dulces y no tan dulces. Es excelente para comenzar el día o darse energía por la tarde.

Rinde 1 porción

2 zanahorias medianas a grandes

¼ taza (15 g) de perejil fresco

1 taza (30 g) de espinaca tierna (espinaca “baby”) fresca

1 remolacha grande, cortada para caber en la boca de alimentación

½ naranja mediana, pelada y partida por la mitad

¼ limón, pelado

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en “ON” y procesar todos los ingredientes, en el orden indicado.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 124 (7 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 4 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 164 mg
Calcio 95 mg • Fibra 6 g

Jugo vitamínico dulce

Recomendamos ser audaces con la cantidad de jengibre que usa en esta receta, ya que la dulzura de los demás ingredientes la equilibrará bien.

Rinde 2 porciones

2 zanahorias medianas a grandes

- 1 **remolacha, cortada para caber en la boca de alimentación**
- 1 **manzana, cortada para caber en la boca de alimentación**
- 1 **trozo de ½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm) de jengibre, según su preferencia**

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar todos los ingredientes.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 95 (6 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 2 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 76 mg
Calcio 81 mg • Fibra 5 g*

Jugo de manzana y fresas

Un refresco dulce para los niños y los adultos. Añadir un poco de albahaca es una buena manera de cambiar este jugo un poco.

Rinde 2 porciones

- 1 **manzana, cortada para caber en la boca de alimentación**
- 1½ **tazas (225 g) de fresas**

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar todos los ingredientes.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Revolver y beber inmediatamente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 70 (7 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 1 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 2 mg
Calcio 50 mg • Fibra 4 g*

GASEOSAS

"Spritz" de piña con menta

Este refresco es imprescindible cuando las temperaturas empiezan a subir.

Rinde 3 porciones

- 3 **tazas (750 g) de cubos de piña de ¾ in. (2 cm) (equivalente a tres cuartos de piña mediana. Nota: cortar en cubos no es necesario; usar largos pedazos también funciona bien)**

- ¼ **taza (15 g) de menta fresca**
- 1 **cucharada (15 ml) de vinagre de sidra de manzana**
- 1 **taza (235 ml) de agua tónica**
- 1 **pizca de sal, preferiblemente sal rosada del Himalaya**

Hielo

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar la piña y la menta.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Agregar el vinagre, el agua tónica y la sal.
5. Servir inmediatamente, con hielo.

Información nutricional por porción:

*Calorías: 114 (1 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 1 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 14 mg
Calcio 220 mg • Fibra 2 g*

"Spritz" de limón y fresas

Este cóctel presenta un buen balance de sabores ligeros y afrutados cuando se combina con el tónico.

Rinde 2 porciones

- 2 **tazas (400 g) de fresas**
- ½ a 1 **limón pelado (según la dulzura de las fresas y su preferencia)**

- 2 **cucharadas de hojas de albahaca fresca**
- ¾ **taza (175 ml) de agua tónica helada**

Hielo

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar las fresas, el limón y la albahaca.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Revolver bien y agregar el agua tónica.
5. Servir inmediatamente, con hielo.

Información nutricional por porción:

*Calorías: 137 (8 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 2 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 21 mg
Calcio 50 mg • Fibra 6 g*

BATIDOS

Naranja, piña, banana, kiwi

Esta bebida refrescante es mejor con frutas heladas (excepto la banana).

Rinde 1 porción

½ **naranja mediana**

1 banana

1 kiwi

1 taza (250 g) de cubos de piña

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar todos los ingredientes.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías: 137 (8 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 2 g
Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 21 mg
Calcio 50 mg • Fibra 6 g

Banana, col rizada, leche de almendra, dátiles

La banana y los dátiles proporcionan una agradable dulzura a esta bebida densa en nutrientes. ¡Recuerde de usar leche de almendras helada!

Rinde 2 porciones

1 banana

4 pedazos de col rizada "lacinato" o regular

2 dátiles deshuesados

1 taza (235 ml) de leche de almendra helada

1. Cerrar el pico y el surtidor de pulpa.
2. Poner el interruptor en "ON" y procesar la banana, la col rizada y los dátiles.
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Agregar la leche de almendra y revolver bien.
5. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías: 139 (11 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 2 g
Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 64 mg
Calcio 221 mg • Fibra 4 g

"LECHES" DE NUECES

Leche dorada de anacardo

La cúrcuma y el jengibre proveen muchos beneficios para la salud (antiinflamatorio y apoyo a la inmunidad), pero una ventaja añadida es que cuando los dos sabores se combinan, son realmente deliciosos. Los anacardos complementan muy bien los sabores de esta popular "leche dorada".

Rinde 2 porciones

1 taza (150 g) de anacardos/acajús/marañones/castañas de cajú, remojados en agua por un mínimo de 8 horas, o hasta un máximo de una noche

1 taza (235 ml) de agua fresca fría

1 trozo de 1 in. (2.5 cm) de raíz de cúrcuma

1 trozo de ½ in. (1.5 cm) de jengibre fresco

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de aceite de coco

¼ cucharadita de canela en polvo

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 pizca de sal marina fina

1. Escurrir y pasar por agua fría los anacardos. Colocarlos en una taza medidora grande o un bol, junto con 1 taza (235 ml) de agua fría.
2. Poner el interruptor en "ON" (con el pico cerrado) y empezar a procesar los anacardos, una cucharada a la vez, y luego la cúrcuma y el jengibre (añadir gradualmente los anacardos y el agua). Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
3. Después de haber procesado todos los ingredientes, verter el jugo en una cacerola pequeña. Agregar los ingredientes restantes y calentar la mezcla a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el aceite de coco se haya derretido.
4. Retirar del fuego y servir tibio.

Información nutricional por porción (basada en 2 porciones):

Calorías: 125 (8 % de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 2 g
Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 0 mg • Sodio 74 mg
Calcio 67 mg • Fibra 0 g

Pistacho-agua de rosas

Esta leche floral evoca los sabores del Medio Oriente. El agua de rosas (también llamada “agua de flores de rosa”) es disponible en la sección de productos de repostería de algunos supermercados especializados, o se puede encontrar fácilmente en línea.

Rinde 1 porción

1 taza (150 g) de pistachos, remojados en agua por un mínimo de 8 horas o hasta un máximo de una noche

1 taza (235 ml) de agua fresca fría

¼ a ½ cucharadita de agua de rosas (empezar con ¼ de cucharadita y añadir más, al gusto)

1 pizca de sal marina fina

1. Ecurrir y pasar por agua fría los pistachos. Colocarlos en una taza medidora grande o un bol, junto con 1 taza (235 ml) de agua fría.
2. Poner el interruptor en “ON” (con el pico cerrado) y empezar a procesar los pistachos, una cucharada a la vez, junto con el agua fresca (añadir gradualmente los pistachos y el agua). Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo. Si la leche de pistacho parece ser demasiado líquida, añadir (por la parte superior de la boca de alimentación) parte de la pulpa que se encuentra en el recolector de pulpa; esto dará más cuerpo y sabor a la bebida.
3. Una vez procesados todos los ingredientes, agregar el agua de rosas y la sal, y revolver. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías: 176 (68 % de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 7 g
Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 151 mg
Calcio 35 mg • Fibra 32 g

Horchata de almendra

Esta refrescante bebida, tradicionalmente a base de leche de arroz, también es sabrosa preparada con leche de almendra y canela. Para llevarla al próximo nivel, puede agregarle ¼ de taza (60 ml) de café fuerte enfriado (después de que las almendras y el jengibre hayan sido procesados).

Rinde 1 porción

1 taza (150 g) de almendras, remojadas en agua por una noche

1 taza (235 ml) de agua fresca fría

1 trozo de 1 in. (2.5 cm) de jengibre, pelado

1 cucharada de jarabe simple*

½ cucharadita de extracto natural de vainilla

½ cucharadita de canela en polvo

1. Ecurrir y pasar por agua fría las almendras. Colocarlas en una taza medidora grande o en un bol, junto con 1 taza (235 ml) de agua fresca fría.
2. Poner el interruptor en “ON” (con el pico cerrado) y empezar a procesar las almendras, una cucharada a la vez, junto con el agua y el jengibre (agregar gradualmente las almendras y el agua).
3. Cuando el recolector de jugo esté lleno de jugo, abrir lentamente el pico para permitir que el jugo fluya hacia el recipiente para jugo.
4. Después de haber procesado estos ingredientes, agregar los ingredientes restantes y revolver. Servir con hielo o refrigerar antes de beber.

*El jarabe simple es azúcar disuelto en agua en partes iguales. Colocar ½ taza (100 g) de azúcar y ½ taza (120 ml) de agua en una cacerola pequeña y calentar a fuego medio. Cuando el azúcar se haya disuelto, retirar del fuego y enfriar hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción:

Calorías: 88 (8 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 1 g
Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 117 mg
Calcio 435 mg • Fibra 2 g

CÓCTELES

Paloma

La combinación de sabores picantes y agrios, con un toque de sal, hace que esta bebida sea aún más refrescante cuando hace calor.

Rinde 4 porciones

1 toronja grande

1 lima/limón verde pequeña

4 onzas (120 ml) de tequila

Agua con gas

1 jalapeño pequeño, rebanado

Sal marina

1. Pelar la toronja y la lima, y cortarlas para que quepan en la boca de alimentación. Procesar juntos y reservar el jugo.
2. Llenar cuatro vasos de whisky grandes con hielo. Añadir 1 onza (30 ml) de tequila en cada vaso. Distribuir el jugo uniformemente entre los vasos. Llenar hasta arriba con agua con gas.

Agregar 2 a 4 rodajas de jalapeño o y una pizca de sal marina en cada vaso.

3. Revolver bien y servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías: 77 (8 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 0 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 37 mg
Calcio 41 mg • Fibra 0 g

“Swizzle” de ron

Hecha famosa en las Bermudas, esta bebida puede “transportarle” fácilmente a una playa sin importar la temporada.

Rinde 6 porciones

- ¼ **piña fresca**
- 1 **naranja pequeña a mediana**
- 1 **limón pequeño**
- 8 **onzas (235 ml) de ron oscuro de las Bermudas**
- 2 **onzas (55 ml) de licor de naranja**
- ½ **onza (15 ml) de licor amargo (“bitter”) de naranja**

Rodajas de naranja para decorar

1. Pelar la piña, la naranja y el limón. Cortarlos para que quepan en la boca de alimentación. Procesar juntos y reservar el jugo.
2. Colocar el jugo en una jarra grande y agregar el ron y el licor de naranja; revolver.
3. Llenar una coctelera con hielo y añadir la mezcla (en varias veces); agitar bien. Servir en vasos grandes con hielo. Decorar cada vaso con una rodaja de naranja. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías: 144 (21 % de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 2 g
Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg
Calcio 94 mg • Fibra 1 g

Sangría blanca con gas

Afrutada y ligera, esta bebida se puede personalizar fácilmente añadiendo o sustituyendo algunas de sus frutas de temporada favoritas.

Rinde aprox. 10 porciones

- 2 **duraznos**
- 1 **taza (250 g) de cubos de piña**
- 1 **manzana o pera mediana**
- 1 **naranja mediana**
- 1 **botella de vino blanco seco**
- ⅓ **taza (80 ml) de licor de naranja**
- ¼ **taza (60 ml) de jarabe simple***

Agua con gas

1. Preparar las frutas. Deshuesar los duraznos. Dejar uno entero y cortar el segundo en cubos de ½ in. (1.5 cm). Cortar la mitad de la piña y la mitad de la manzana (o pera) en cubos de ½ in. (1.5 cm). Colocar los cubos de fruta en una jarra grande; reservar. Pelar la naranja.
2. Procesar el durazno entero, la piña restante, la manzana restante y la naranja juntos. Agregar el jugo a la jarra, junto con el vino blanco, el licor de naranja y el jarabe simple. Revolver.
3. Servir la sangría en vasos, con hielo: Distribuir los cubos de fruta uniformemente entre los vasos. Llenar hasta los tres cuartos con sangría y terminar con agua con gas.

*El jarabe simple es azúcar disuelto en agua en partes iguales. Colocar ½ taza (100 g) de azúcar y ½ taza (120 ml) de agua en una cacerola pequeña y calentar a fuego medio. Cuando el azúcar se haya disuelto, retirar del fuego y enfriar hasta el momento de usar.

Información nutricional por porción:

Calorías: 138 (8 % de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 1 g
Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg
Calcio 103 mg • Fibra 1 g

NOTAS: