

TRAMONTINA

POWER UP

LIBRO DE RECETAS

UNA VIDA SANA NO PRECISA SER COMPLICADA.





La Línea Power Up de Tramontina se pensó en la medida adecuada para que lleves una alimentación equilibrada y práctica en casa, en el trabajo o en el gimnasio. El bienestar del cuerpo y de la mente es la inspiración de cada producto. Hacemos bien las cosas para que te sientas cada vez mejor.

POWER UP

TRAMONTINA

POWER UP

WRAPIOCA DE POLLO CON SALSA DE YOGURT.....6

MUFFIN INTEGRAL CON FRUTAS.....8

PANQUEQUE DE CACAO Y CANELA CON BANANA, PASTA DE MANÍ Y MIEL.....10

OMELETTE DE CLARAS CON BRÓCOLI Y ATÚN.....12

TORTA SALADA INTEGRAL CON RICOTA, ESPINACA Y TOMATE.....14

SÁNDWICH DE PALTA CON HUEVO.....16

LONCHERA RÁPIDA POWER UP.....18

CUBOS DE PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE YOGURT Y PÁPRICA.....20

ARROZ 7 GRANOS CON SALMÓN, LEGUMBRES AL VAPOR CON ACEITE DE HIERBAS Y LIMÓN.....22

WRAPIOCA DE POLLO CON SALSA DE YOGURT

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Asadera Rectangular Rasa Power Up 34 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Batidor Power Up
- Bowl 600 ml
- Bowl 300 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Cuchillo para legumbres y frutas 3"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 UNIDAD

»» DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 150g de sasami de pollo (filetes de pechuga) cortado en porciones finas
- ½ pimentón verde pequeño en tiras
- ½ pimentón rojo pequeño en tiras
- ½ pimentón amarillo pequeño en tiras
- ½ tomate italiano en rodajas y sin semillas
- ¼ de taza de té de cebollín cortado
- 3 hojas de lechuga americana
- 1 cebolla morada pequeña cortada

- 2 huevos
- 6 cucharas de sopa de goma para tapioca
- 1 pote de yogurt natural
- 1 limón
- 1 diente de ajo picado
- ¼ cucharas de té de comino en polvo
- ½ cucharas de té de páprika picante
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Precaliente el horno inicialmente a 150 °C.

En un bol, coloque el filete de pollo cortado y condimente con el ajo picado, el comino en polvo, la páprika, el jugo de ½ limón, ½ cucharas de sopa de aceite, sal y pimienta. Mezcle bien y reserve.

Haga la mezcla de la Wrapioca colocando en un bol los huevos y la goma para tapioca, y bata bien hasta obtener una consistencia líquida y lisa. Condimente con sal a gusto.

Coloque la mezcla en la asadera y extienda de manera uniforme para que complete todo el fondo. Lleve al horno precalentado durante 5 minutos o hasta cocinar.

Retire del horno y con la ayuda de una espátula, saque – cuidadosamente para no romper o perforar – la masa fina que se formó. Luego, reserve y aumente la potencia del horno a 220 °C

En el mismo molde, coloque los pimentones en tiras y la cebolla, condimente con sal y pimienta, y 1

cuchara de sopa de aceite. En seguida, mezcle bien y extienda en todo el molde.

Coloque los filetes de pollo condimentados sobre los pimentones y la cebolla, y lleve al horno a 220°C durante 10 minutos o hasta que el pollo se cocine.

Retire del horno y espere a que se enfríe.

SALSA:

En un bol pequeño coloque el yogurt y condimente con ½ limón, cebollín cortado, sal y pimienta. Mezcle bien y reserve.

MONTAJE:

Sobre una tabla, coloque la masa de la Wrapioca y monte de la siguiente forma: las hojas de lechuga, el pollo, los tomates en rodajas y la salsa de yogurt. Después, enrolle para formar un Wrap. Corte al medio y sirva acompañado con la salsa de yogurt.



MUFFIN INTEGRAL CON FRUTAS

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Molde para Muffin Power Up
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Batidor Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"

RINDE: 10 UNIDADES

»»» DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 banana pisada
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de té de esencia de vainilla
- 3 cucharas de sopa de miel
- 1 taza de té de leche de almendras
- 1 ½ taza de té de harina de almendras
- ½ taza de té de harina de trigo integral
- ¼ taza de té de avena en copos
- 2 cucharas de sopa de manteca de

coco derretida

- 6 damascos cristalizados picados
- ¼ taza de té de pasas de uva negras
- 1 pizca de sal
- ½ cucharada de sopa de levadura en polvo
- 1 cucharada de sopa de cacao en polvo
- ½ cucharada de té de bicarbonato de sodio

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180 °C.

En un bol grande agregue los huevos, la banana pisada, la esencia de vainilla, la miel y bata bien.

Agregue la leche de almendras y mezcle a continuación con las harinas, la avena en copos, el cacao y bata bien.

Coloque el damasco picado, las pasas de uva, la manteca de coco derretida y mezcle.

Finalice con la levadura en polvo, el bicarbonato, una pizca de sal y mezcle hasta incorporar toda la masa.

Transfiera la masa al molde y lleve al horno por aproximadamente 30 minutos o hasta que la superficie se dore.

Retire del horno, desmolde con cuidado y espere hasta que se enfríe antes de servir.

RECOMENDACIÓN:

Puede finalizar con diversos ingredientes arriba de los muffins antes de llevarlos al horno, como arándanos, banana picada con canela, avena, semillas de girasol, damascos, cranberry...





INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ taza de té de harina de goma para tapioca
- ½ cucharada de té de canela en polvo
- ½ cucharada de sopa de cacao en polvo 100%
- 2 cucharas de sopa de pasta de maní
- 1 cucharada de sopa de miel
- 1 banana en rodajas

PREPARACIÓN

En un bol agregue los huevos, la harina de goma para tapioca, la canela en polvo y mezcle bien.

Caliente la panquequera a fuego bajo y agregue la mezcla, deje tostar lo suficiente de ambos lados, retire y transfiera a un plato.

Finalice colocando solo en la mitad del panqueque la pasta de maní, la banana en rodajas y la miel.

YESTERDAY YOU SAID TOMORROW

RECOMENDACIÓN:

Reemplace la canela en polvo común por canela de ceilán, que posee un sabor más dulce y aromático.

Este producto se encuentra con facilidad en tiendas especializadas de productos naturales.

PANQUEQUE DE CACAO Y CANELA CON BANANA, PASTA DE MANÍ Y MIEL

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Panquequera Power Up Ø 22 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Espátula Power Up
- Batidor Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"

RINDE: 1 PANQUEQUE GRANDE

»»» DIFICULTAD



OMELETTE DE CLARAS CON BRÓCOLI Y ATÚN

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Omeletera Power Up Ø 20 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Batidor Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 UNIDAD

»» DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 3 claras
- ½ taza de té de brócoli picado fino
- 1 lata de atún sólido en agua
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

En un bol agregue la lata de atún y, con la ayuda de un tenedor, pise bien para deshacer los pedazos. A continuación, agregue el brócoli picado y condimente con sal, pimienta y 1 cuchara de sopa de aceite. Mezcle bien y reserve.

En un bol hondo agregue las claras, 1 pizca de sal y bata bien con la ayuda de un batidor (fouet) hasta obtener la consistencia de picos firmes.

Agregue la mezcla de atún y brócoli sobre las claras y mezcle ligeramente hasta incorporar todos los ingredientes. Reserve.

YES
YOU
CAN

En una Omeletera, agregue un hilo de aceite en las dos partes y extienda con la ayuda de una servilleta de papel. Después, coloque la mezcla reservada en la sartén más pequeña y extienda ligeramente con una cuchara.

Tape y lleve al fuego bajo durante aproximadamente 4 minutos de cada lado.

Sirva inmediatamente.

RECOMENDACIÓN:

Puede servirlo acompañado con una ensalada de mix de hojas verdes o tomates grape.



TORTA SALADA INTEGRAL CON RICOTA, ESPINACA Y TOMATE

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Asadera Rectangular Honda Power Up 34 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Batidor Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 12 PEDAZOS GRANDES

>>> DIFICULTAD

INGREDIENTES

COBERTURA:

- 2 tazas de té de ricota fresca pisada
- 2 tazas de té de espinaca picada groseramente
- ¼ de taza de té de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pote de yogurt natural (170g)
- 2 huevos
- ½ taza de té de parmesano rallado
- 15 tomates cherry

MASA:

- 4 huevos
- ¼ de taza de té de aceite de coco
- 1 ½ taza de té de zanahoria rallada
- 1 ½ taza de té de salvado de avena
- 1 ½ taza de té de harina integral
- ½ taza de amaranto en copos
- 2 tazas de té de leche
- 2 cucharas de té de sal
- 2 cucharas de sopa de levadura en polvo

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180 °C

PREPARACIÓN DE LA COBERTURA:

En un bol grande coloque la ricota, el yogurt, la espinaca, los huevos, el parmesano y el aceite. Condimente con sal y pimienta a gusto, mezcle bien y reserve.

PREPARACIÓN DE LA MASA:

En el vaso de licuadora agregue los huevos, la zanahoria rallada y el aceite de coco, y bata bien.

Agregue en el vaso de la licuadora el salvado de avena, la harina integral, la leche, el amaranto en copos, la sal y bata bien.

Por último, coloque la levadura y mezcle.

MONTAJE:

Coloque la masa en el molde y extienda hasta cubrir todo el fondo. Agregue la mezcla de ricota y espinaca arriba de toda la masa y finalice con los tomates cherry y las semillas de chía.

Lleve al horno precalentado a 180 °C durante cerca de 40 minutos--.



SÁNDWICH DE PALTA CON HUEVO

»»» DIFICULTAD

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Sartén para Huevo Power Up Ø 13 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Bowl 600 ml
- Bowl 300 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- ½ taza de té de goma para tapioca
- 1 cucharada de sopa de chía (opcional)
- 1 palta
- 1 huevo
- ½ cebolla morada pequeña en rodajas
- Aceite
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

En un bol pequeño agregue la tapioca y la chía, condimente con sal, mezcle bien y reserve.

Corte la palta a la mitad, retire el carozo, raspe la pulpa sobre un plato y pise con un tenedor. Condimente con sal y pimienta, y reserve.

Lleve la sartén para huevos al fuego y haga 2 minitapiocas con la mezcla de tapioca. Reserve al finalizar.

Usando la misma sartén, coloque un hilo de aceite y freír el huevo hasta que alcance el punto de su preferencia.

MONTE SU SÁNDWICH:

Use 1 minitapioca como base, coloque la palta pisada, el huevo frito, más una porción de palta, cebolla morada y cierre con la otra rodaja de minitapioca.

Sirva inmediatamente.

MAKE
YOURSELF
PROUD





LONCHERA RÁPIDA POWER UP

»»» DIFICULTAD

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Pote retráctil de 800 ml Power Up
- Cozi-Vapore Power Up Ø 16 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- ½ taza de té de brócoli picado
- 1 taza de té de masa penne integral cocida
- 5 tomates grape cortados a la mitad
- 2 cucharas de sopa de aceite de oliva
- 1 lata de atún sólido al natural
- ¼ de taza de té de aceitunas negras cortadas

- 1 huevo cocido
- ¼ de taza de perejil picado
- ½ cucharas de sopa de alcaparras
- 10 unidades de almendras tostadas
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

En un bol mediano agregue todos los ingredientes menos el huevo.

Mezcle con la ayuda de una cuchara y condimente con sal y pimienta a gusto.

Transfiera a la lonchera, corte el huevo a la mitad, coloque sobre la masa y tape.

RECOMENDACIÓN:

Esta receta se puede consumir fría, si lo desea, y cocinar el brócoli dentro de la misma lonchera.

BE
YOUR
OWN
INSPIRATION



CUBOS DE PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE YOGURT Y PÁPRICA

»»» DIFICULTAD

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Sartén Power Up Ø 24 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Bowl 600 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 340g de pechuga de pollo en cubos
- 2 cucharas de sopa de aceite de oliva
- 170g de yogurt natural (1 pote)
- 2 cucharas de sopa de cebolla picada
- 1 cucharada de té de páprica dulce
- 1 cucharada de té de páprica picante
- 1 cucharada de sopa de perejil picado

PREPARACIÓN

En un bol mediano agregue los cubos de pollo y condimente con sal y pimienta a gusto.

Caliente la sartén a temperatura media, coloque 1 cucharada de aceite y agregue los cubos de pollo. Freír hasta dorar todos los lados y, al finalizar, retire y reserve.

Todavía con la sartén caliente, agregue 1 cucharada de aceite, la cebolla y la páprica. Rehogue hasta que la cebolla se dore ligeramente.

POWER UP

Agregue el yogurt, baje la temperatura y mezcle bien.

Regrese los cubos de pollo a la sartén, condimente con sal a gusto, mezcle durante algunos minutos, finalice con perejil picado y sirva inmediatamente.





ARROZ 7 GRANOS CON SALMÓN, LEGUMBRES AL VAPOR CON ACEITE DE HIERBAS Y LIMÓN

PRODUCTOS EMPLEADOS

- Cozi-Vapore Power Up Ø 16 cm
- Juego de Medidores de Cuchara Power Up
- Juego de Medidores de Taza Power Up
- Espátula Power Up
- Pelador Power Up
- Rallador Power Up
- Bowl 600 ml
- Bowl 300 ml
- Cuchillo Chef 8"
- Molinillos de Sal y Pimienta

RINDE: 1 PORCIÓN

»» DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 taza de té de arroz 7 granos
- 3 tazas y ½ de agua caliente
- 1 cucharada de café de sal refinada
- 250g de filete de salmón con piel
- Zanahoria en palitos a gusto
- Arveja plana fresca a gusto
- Sal
- Pimienta a gusto

ACEITE DE HIERBAS Y LIMÓN:

- 1 limón siciliano (raspaduras)
- 1 diente de ajo picado
- 20 hojas de perejil picado
- 4 cucharas de sopa de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Agregue el arroz, el agua y la sal a la olla y lleve a cocinar con la tapa entreabierta a temperatura media/baja durante aproximadamente 20 minutos.

Condimente el salmón con sal y pimienta, colóquelo en el Cozi-Vapore acompañado con la cantidad deseada de arvejas y zanahorias.

Retire la tapa de la olla, coloque el Cozi-Vapore sobre la olla y tape. Deje cocinar cerca de 10 minutos, aprovechando el vapor del arroz que finalizará con 30 minutos de cocción.

Retire al finalizar el tiempo y sirva el arroz acompañado por el salmón y las legumbres. Finalice con el aceite de hierbas y el limón a gusto.

PREPARACIÓN DEL ACEITE DE HIERBAS:

Mezcle en un bol todos los ingredientes con la ayuda de una cuchara, condimente con sal y pimienta. Sirva la cantidad deseada.



TRAMONTINA

Exterior / Other countries

Australia | Phone: 612 9674 1799

Chile | Phone: 56 (2) 2676 5000

Colombia | Phone: Phone: 57 (1) 623 4500

Ecuador | Phone: 593 (4) 454 1794

Germany | Phone: 49 (0) 221 / 778 9991-0

Latvia | Phone: 371 6730 4958

Mexico | Phone: 52 (55) 5950 0470

Panama | Phone: (507) 309 9507

Peru | Phone: 51 (1) 421 2135

Singapore | Phone: 65 6635 6264

South Africa | Phone: 27 (11) 300 9500

UK | Phone: 44 020 3176 4558

United Arab Emirates | Phone: 971 (4) 450 4301/4302

USA | Phone: 1 (281) 340 8400