



*Simple, Healthy Soups and More!
Des soupes saines en toute simplicité et bien plus!
¡Sopas saludables, simples y mucho más!*



Simple, Healthy Soups and More! | Des soupes saines en toute simplicité et bien plus! | ¡Sopas saludables, simples y mucho más!



Table of Contents

EN



Pureed Soups

Beet Booster Soup	9
Broccoli Soup	11
Butternut Squash Soup	13
Carrot Soup	15
Chicken Enchilada Soup	17
Classic Tomato Soup	19
Cleansing Leek Soup	21
Coconut Curry Shrimp Soup	23
Corn Chowder	25
Greek Roasted Red Pepper Soup	27
Green Detox Soup	29
Green Pea Soup	31
Italian Zucchini Soup	33



Chunky Soups

Chicken Pot Pie Soup	35
Chunky Minestrone Soup	37
Easy Chicken Pasta Soup	39
Fish Stew	41
Gingered Lentil and Kale Soup	43
Hot and Sour Broth	45
Spinach Leek and Cannellini Soup	47
Turkey Chili	49
Vegetable Tortellini Soup	51
Zucchini Ramen Bone Broth	53



Milk-Based Soups

Cauliflower Soup	55
Creamy Parsnip and Pear Soup	57
Hearty Mushroom Soup	59
Sweet Potato Almond Soup	61
Vegan Cream of Asparagus Soup	63
Viennese Hot Chocolate	65



Compotes

Apple Compote	67
Banana Compote	69
Strawberry Pear Compote	71



Cold Soups/Smoothies

Banana Frappe	73
Ban-offee Smoothie	75
Chilled Cherry Soup	77
Chilled Cucumber and Avocado Soup	79
Creamy Raspberry Smoothie	81
Gazpacho	83

Table des matières

FR



Soupe veloutée

Soupe stimulante à la betterave	9
Crème de brocoli	11
Soupe à la courge musquée	13
Soupe aux carottes	15
Soupe au poulet Enchilada	17
Soupe aux tomates classique	19
Soupe aux poireaux nettoyante	21
Soupe aux crevettes, curry et noix de coco	23
Chaudrée de maïs	25
Soupe de piments rouges grillés à la grecque	27
Soupe verte de désintoxication	29
Soupe de pois verts	31
Soupe au zucchini italien	33



Soupes consistantes

Soupe à « la poule au pot »	35
Potage Minestrone avec morceaux	37
Soupe facile au poulet et pâtes	39
Ragoût de poissonx	41
Soupe de lentilles et de chou frisé au gingembre	43
Bouillon aigre et épicé	45
Soupe aux poireaux, épinards et haricots cannellinis	47
Chili à la dinde	49
Soupe aux légumes et tortellinis	51
Bouillon d'os aux courgettes et aux nouilles délicates	53



Soupes et potages à base de lait

Soupe au chou-fleur	55
Soupe crémeuse de panais et de poire	57
Soupe aux champignons copieuse	59
Soupe de pommes de terres et amandes	61
Crème d'asperges végétalienne	63
Chocolat chaud viennois	65



Compotes

Compote de pommes	67
Compote de bananes	69
Compote de poires et fraises	71



Soupes froides et smoothies

Banane frappée	73
Smoothie à la banane et au café	75
Soupe froide à la cerise	77
Soupe froide au concombre et à l'avocat	79
Frappé crémeux aux framboises	81
Gaspacho	83

Índice

ES



Sopa sin trozos

Sopa fortificante de betabel	9
Sopa de brócoli	11
Sopa de calabaza	13
Sopa de zanahoria	15
Sopa de enchilada de pollo	17
Sopa de tomate clásica	19
Sopa depuradora de puerro	21
Sopa de camarones al curry y coco	23
Crema de maíz	25
Sopa de pimiento rojo asado al estilo griego	27
Sopa detox de verduras	29
Sopa de chícharos verdes	31
Sopa de calabacín italiano	33



Sopas espesas

Sopa de pastel de pollo	35
Sopa espesa minestrone	37
Sopa de pollo con pasta	39
Guiso de pescado	41
Sopa de lentejas y col rizada con jengibre	43
Sopa ácida picante	45
Sopa de espinacas, puerros y frijoles blancos	47
Sopa de pavo con chile	49
Sopa de tortellini y verduras	51
Caldo de ramen con hueso de res y calabacines	53



Sopas con leche

Sopa de coliflor	55
Sopa cremosa de chirivía y pera	57
Sopa saludable de champiñones	59
Sopa de camote con leche de almendras	61
Crema vegana de espárragos	63
Chocolate caliente vienés	65



Compotas

Compota de manzana	67
Compota de plátano	69
Compota de pera y fresa	71








Sopas frías/smoothies

Frappé de plátano	73
Smoothie de plátano y café	75
Sopa fría de cerezas	77
Sopa fría de pepino y aguacate	79
Smoothie cremoso de frambuesa	81
Gazpacho	83

Your favorite soups, compotes and smoothies made easy!

The Philips Soup Maker helps you make your favorite soups, compotes and smoothies. It has 6 settings, 5 automated programs where temperature and time are set for the perfect result and a manual blending function.

-  Pureed Soup – 18 minutes
-  Chunky Soup – 18 minutes
-  Milk Based Soup- 35 minutes
-  Compote – 12 minutes
-  Cold Soup/Smoothie – 3 minutes (without heating)

A manual blending function






Use the manual blending function to blend without heating. It allows you to blend any recipe to the desired consistency. *Note: For manual blending, you can keep the button pressed as long as you want the appliance to blend. When you release the button the blending will stop.*

Preparing the ingredients

- For the best taste, use fresh seasonal ingredients.
- Cut the ingredients into $\frac{3}{4}$ inch cubes for the best results.
- When preparing soup, defrost ingredients before putting them into the Soup Maker. This is not necessary for cold recipes.
- Stir the ingredients in the Soup Maker before putting the lid on.
- Select the desired program with the select button.
- Press the on button to start the program.

Vos soupes, compotes et smoothies préférés en toute simplicité!

Avec le SoupMaker Philips, préparez vos soupes, smoothies et compotes préférés. Il possède 6 réglages, 5 programmes prédéfinis dont le temps et la température garantissent un résultat parfait ainsi qu'une fonction de mixage manuel.

-  Soupe veloutée – 18 minutes
-  Soupe consistante – 18 minutes
-  Soupe ou potage à base de lait – 35 minutes
-  Compotes – 12 minutes
-  Soupes froides et smoothies – 3 minutes (aucune cuisson)

Une fonction de mixage manuel




Utilisez la fonction de mélange manuelle sans avoir à chauffer. Vous pouvez mélanger tous les ingrédients de n'importe quelle recette jusqu'à la consistance désirée. *Remarque : Vous devez tenir le bouton tant et aussi longtemps que vous souhaitez que le mélangeur fonctionne. Le mélangeur s'arrête dès que vous relâchez le bouton.*

Préparation des ingrédients

- Pour un meilleur goût, utiliser des ingrédients frais et de saison.
- Découper les ingrédients en cubes de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po) pour des résultats optimaux.
- Décongeler les ingrédients avant de les mettre dans le SoupMaker. Cette étape n'est pas nécessaire pour les soupes froides.
- Verser les ingrédients dans le SoupMaker, puis mettre le couvercle.
- Choisir le programme approprié en appuyant sur le bouton « Select ».
- Appuyer sur le bouton de mise en marche.

Prepare fácilmente sus sopas, compotas y smoothies favoritos

Soup Maker de Philips le permite preparar sus sopas, compotas y smoothies favoritos. Cuenta con seis ajustes, cinco programas automáticos en los que se puede establecer el tiempo y la temperatura a fin de conseguir el mejor resultado. Además, tiene una función de mezcla manual.

-  Sopa sin trozos: 18 minutos
-  Sopa espesa: 18 minutos
-  Sopa con leche: 35 minutos
-  Compota: 12 minutos
-  Sopas frías/smoothies: 3 minutos (sin calendar)

Función de mezcla manual

Utilice la función de mezcla manual para mezclar sin calentar. Esta función permite mezclar cualquier receta para obtener la consistencia deseada. *Nota: Para la mezcla manual, puede mantener presionado el botón durante el tiempo necesario para mezclar. Cuando suelte el botón, el proceso de mezcla se detendrá.*

Preparación de los ingredientes

- Para obtener el mejor sabor, utilice ingredientes frescos y de la temporada.
- Troce los ingredientes en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada para conseguir los mejores resultados.
- Cuando prepare la sopa, descongele los ingredientes antes de colocarlos en la Soup Maker. No es necesario hacer esto para las recetas de sopas frías.
- Revuelva los ingredientes en la Soup Maker antes de taparla.
- Seleccione el programa deseado mediante el botón de selección.
- Presione el botón de encendido para iniciar el programa.



Tips & Tricks

EN

- For a perfect result, always stay between the min and max markings of the jar.
- When the soup is ready, the stainless steel jar will keep the soup warm for up to 40 min, allowing you to serve at any moment.
- The following recipes will make up to 1.2 liters of soup (approximately 4 portions).

Cleanse Recipes



We have included 10 soup cleanse recipes in this guide. A cleanse soup allows you to enjoy many of the healthiest ingredients all in one pot. The combination of superfood vegetables, beans, bone broth, herbs and spices provides a delicious, detoxifying and cleansing combination of nutrients, vitamins, minerals and fiber. In addition, the soup in its puree or chunky state makes it easy to digest so your body can absorb all of these great nutrients easily.

Want a soup cleanse day? Select from our cleanse favorites (marked with icon) and pick 3–5 soups for your day. Make sure that 2 of the soups contain protein, such as beans, to keep you satisfied through the day.

Conseils et astuces

FR

- Pour des résultats optimaux, assurez-vous que le mélange ne dépasse pas les lignes de démarcation minimales et maximales du bol.
- Lorsque la soupe est prête, le bol en acier inoxydable permet de la garder chaude jusqu'à 40 min pour vous donner plus de temps avant de la servir.
- Les recettes suivantes donnent de 1 à 2 litres de soupe (environ 4 portions).

Recettes détoxifiantes



Vous trouverez 10 recettes de soupe détoxifiantes dans ce guide. Une soupe détoxifiante vous permet de savourer tous les ingrédients les plus sains dans un seul bol. La combinaison de superaliments, de légumes, de haricots, de bouillon à base d'os, de fines herbes et d'épices permet la création d'un plat délicieux et détoxifiant riche en nutriments, en vitamines, en minéraux et en fibres. Par ailleurs, les soupes réduites en purée ou contenant de généreux morceaux facilitent la digestion des aliments ce qui permet à votre corps d'absorber tous ces nutriments plus facilement.

Vous souhaitez passer une journée détoxifiante grâce aux soupes? Parcourez notre liste de recettes détoxifiantes préférées (identifiées avec l'icône) et choisissez de trois à cinq soupes pour la journée. Assurez-vous que deux des soupes contiennent des sources de protéines, comme des légumineuses. Elles aideront à vous procurer un sentiment de satiété pendant la journée.

Sugerencias y trucos

ES

- For a perfect result always stay between the min and max markings of the jar.
- When the soup is ready the stainless steel jar will keep the soup warm for up to 40 min, allowing you to serve at any moment.
- The following recipes will make up to 1, 2 liter of soup (approximately 4 portions).

Recetas detox



Se incluyeron 10 recetas de sopas detox en esta guía. Una sopa detox te permite disfrutar muchos de los ingredientes más saludables en una misma porción. La combinación de superalimentos vegetales, frijoles, caldos con hueso, hierbas y especias proporciona una mezcla deliciosa y desintoxicante de nutrientes, vitaminas, minerales y fibras. Además, la sopa en su estado espeso o de puré hace que sea más fácil de digerir, así el cuerpo podrá absorber todo estos nutrientes de manera sencilla.

¿Le gustaría disfrutar de un día de sopas detox? Seleccione una entre nuestras sopas detox favoritas (marcadas con un ícono de) y elija 3 a 5 sopas para el día. Asegúrese de que dos de estas contengan proteínas, como frijoles, para que se mantenga satisfecho durante el día.



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Beet Booster Soup

Ingredients:

3 cups beets, peeled, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
 $2\frac{3}{4}$ cups low-sodium vegetable broth
 $\frac{1}{2}$ cup onion, chopped
 $1\frac{1}{2}$ tablespoons balsamic vinegar

Garnish:

Plain Greek yogurt
Fresh chopped dill
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and dollop yogurt when serving. Add fresh dill and salt and pepper to taste.

TIP: This heart healthy soup is full of fiber to keep you full and rich in antioxidants! Serve this soup hot or cold.

Calories Per Serving: 65, Total Fat: 0g, Total Carb: 15g, Sugars: 12g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 2.5 g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe stimulante à la betterave

Ingédients :

720 ml (3 tasses) de betteraves pelées, coupées en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
660 ml ($2\frac{3}{4}$ tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'oignon haché
22 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à soupe) de vinaigre balsamique

Garniture :

Yogourt grec nature
Aneth haché frais
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez des cubes de yogourt au moment de servir. Ajoutez de l'aneth frais, du sel et du poivre au goût.

CONSEIL : Cette soupe saine pour le cœur est pleine de fibres pour vous garder en forme et riche en antioxydants! Servez cette soupe chaude ou froide.

Calories par portion : 65, Matières grasses : 0 g, Glucides : 15 g, Sucres : 12 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 2,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa fortificante de betabel

Ingredientes:

3 tazas de remolachas peladas y cortadas en trozos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pulg)
 $2\frac{3}{4}$ tazas de caldo de verduras bajo en sodio
 $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
 $1\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre balsámico

Adorno:

Yogur griego natural
Eneldo fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa e incorpore el yogur cuando la sirva. Condimente con eneldo fresco, sal y pimienta a gusto.

TIPS: Esta sopa saludable para el corazón está llena de fibra para mantenerlo satisfecho, además de ser rica en antioxidantes. Sirva esta sopa caliente o fría.

Calorías por porción: 65, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 15 g, Azúcares: 12 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 2.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 3

Broccoli Soup

Ingredients:

2 cups broccoli, cut into small florets
1 cup onions, chopped
3 cups vegetable broth
1/2 cup celery, cut into 1/2-inch pieces

Garnish:

1/3 cup shredded low-fat cheddar
cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid and pour into bowls. Top with shredded cheese and serve.

TIP: Add some steamed chopped broccoli florets as a garnish to add more texture to your soup.

Calories Per Serving: 80, Total Fat: 3g, Total Carb: 10.5g, Sugars: 3g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 3

Crème de brocoli

Ingrédients :

80 ml (2 tasses) de brocolis découpés en petits bouquets
240 ml (1 tasse) d'oignons hachés
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
120 ml (1/2 tasse) de céleri, coupé en morceaux de 1 cm (1/2 po)

Garniture :

85 ml (1/3 tasse) de cheddar râpé faible en gras

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez dans des bols. Garnir de fromage râpé et servir.

CONSEIL : Garnissez de quelques bouquets hachés de brocoli cuit à la vapeur pour ajouter un peu de texture à votre soupe.

Calories par portion : 80, Matières grasses : 3 g, Glucides : 10,5 g, Sucres : 3 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 3

Sopa de brócoli

Ingredientes:

2 tazas de brócoli cortado en pequeños ramilletes
1 taza de cebolla picada
3 tazas de caldo de verduras
1/2 taza de apio cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)

Adorno:

1/3 de taza de queso cheddar rallado bajo en grasas

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y colóquela en recipientes. Agregar el queso rallado y servir.

TIPS: Agregue ramilletes de brócoli al vapor como adorno para que la sopa tenga más textura.

Calorías por porción: 80, Grasas totales: 3 g, Carbohidratos totales: 10,5 g, Azúcares: 3 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 5 g



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Butternut Squash Soup

Ingredients:

2 cups butternut squash, cut into 3/4-inch pieces
1 3/4 cups potatoes, peeled, cut into 3/4-inch pieces
1/4 cup chopped scallions
2 1/2 cups low-sodium vegetable broth
1/2 teaspoon ground cinnamon
1/2 teaspoon ground ginger

Garnish:

Fresh chopped sage

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve. Garnish with sage.

TIP: Add extra texture and fun variations to this soup. Top with crumbled feta, or add pumpkin seeds and a swirl of coconut milk!

Calories Per Serving: 90, Total Fat: 0g, Total Carb: 21g, Sugars: 4g, Dietary Fiber: 3.5g, Protein: 2.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe à la courge musquée

Ingédients :

480 ml (2 tasses) de courge musquée, coupée en morceaux de 2 cm (3/4 po)
420 ml (1 3/4 tasse) de pommes de terre, pelées, coupées en morceaux de 2 cm (3/4 po)
60 ml (1/4 tasse) d'oignon vert haché
600 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue

Garniture :

Sauge fraîche hachée

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle, et servez. Garnissez de sauge.

CONSEIL : Ajoutez de la texture et des variantes amusantes à cette soupe. Garnissez de feta émiettée ou de graines de citrouille et d'un tourbillon de lait de coco.

Calories par portion : 90, Matières grasses : 0 g, Glucides : 21 g, Sucres : 4 g, Fibres alimentaires : 3,5 g, Protéines : 2,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de calabaza

Ingredientes:

2 tazas de calabacitas cortadas en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
1 3/4 taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
1/4 de taza de cebollín picado
2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de jengibre molido

Adorno:

Salvia fresca picada

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sírvala. Decórela con salvia.

TIPS: Puede darle una textura y sabor diferentes con deliciosas combinaciones. Agregue queso feta desmenuzado o semillas de calabaza, y un toque de leche de coco.

Calorías por porción: 90, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 21 g, Azúcares: 4 g, Fibra dietética: 3,5 g, Proteínas: 2,5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Carrot Soup

Ingredients:

2 cups carrots, peeled, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
1 $\frac{1}{4}$ cups potatoes, peeled, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
 $\frac{1}{2}$ orange, peeled, cut in half
 $\frac{1}{2}$ cup onion, chopped
3 cups low-sodium vegetable broth
 $\frac{1}{2}$ teaspoon ground ginger
Pinch of ground nutmeg

Garnish:

$\frac{1}{2}$ cup low-fat sour cream
Fresh chopped parsley

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Garnish with sour cream and parsley.

TIP: The combination of carrots, orange and ginger provides a soothing, immune boosting soup, plus a healthy combination of Vitamin A and C.

Calories Per Serving: 80, Total Fat: 0g, Total Carb: 18g, Sugars: 8g, Dietary Fiber: 4g, Protein: 2g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux carottes

Ingrédients :

480 ml (2 tasses) de carottes pelées et coupées en rondelles de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
300 ml (1 $\frac{1}{4}$ tasse) de pommes de terre pelées, coupées en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
 $\frac{1}{2}$ orange épluchée et coupée en deux
120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'oignon haché
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de coriandre moulue
Une pincée de muscade moulue

Garniture :

120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème sure faible en gras
Persil frais haché

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et couvrez de crème sure au moment de servir. Garnissez de persil.

CONSEIL : La combinaison des carottes, de l'orange et du gingembre offre une soupe apaisante et immunisante, en plus d'une saine combinaison de vitamines A et C.

Calories par portion : 80, Matières grasses : 0 g, Glucides : 18,5 g, Sucres : 8 g, Fibres alimentaires : 4 g, Protéines : 2 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de zanahoria

Ingredientes:

2 tazas de zanahorias peladas y cortadas en trozos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pulg)
1 $\frac{1}{4}$ taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pulg)
 $\frac{1}{2}$ naranja pelada y cortada por la mitad
 $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido
Una pizca de nuez moscada molida

Adorno:

$\frac{1}{2}$ taza de crema ácida baja en sodio
Perejil fresco picado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y agregue una cucharada de crema ácida cuando la sirva. Decórela con perejil.

TIPS: Gracias a la combinación de zanahorias, naranjas y jengibre, es posible disfrutar de una sopa relajante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ofrece una mezcla saludable de vitamina A y C.

Calorías por porción: 80, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 18,5 g, Azúcares: 8 g, Fibra dietética: 4 g, Proteínas: 2 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Chicken Enchilada Soup

Ingredients:

2 1/4 cups low-sodium chicken broth
1 (10 ounce) can mild red enchilada sauce
1/2 pound chicken tenderloins, cut in half
1 cup frozen corn, thawed
1/2 cup onion, chopped
1 teaspoon smoked paprika

Garnish:

Monterey jack cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Garnish with cheese.

TIP: Add a squeeze of lime and dash of cayenne pepper for a twist.

Calories Per Serving: 130, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 16g, Sugars: 6.5g, Dietary Fiber: 3.5g, Protein: 13g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe au poulet Enchilada

Ingédients :

540 ml (2 1/4 tasses) de bouillon de poule à faible teneur en sodium
1 boîte (284 g – 10 oz) de sauce à enchilada rouge douce
227 g (1/2 lb) de blancs de poulet, coupés en deux
240 ml (1 tasse) de maïs surgelé, décongelé
120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé

Garniture :

Fromage Monterey Jack

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Garnissez de fromage.

CONSEIL : Ajoutez un filet de citron vert et une pincée de poivre de Cayenne pour plus de créativité.

Calories par portion : 130, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 16 g, Sucres : 6,5 g, Fibres alimentaires : 3,5 g, Protéines : 13 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de enchilada de pollo

Ingredientes:

2 1/4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata (283 g [10 oz]) de salsa roja suave de enchilada
227 g (1/2 lb) de filetes de pollo cortados por la mitad
1 taza de maíz descongelado
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharadita de paprika ahumada

Adorno:

Queso Monterey jack

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Decórela con queso.

TIPS: Agregue unas gotas de limón y una pizca de pimienta de cayena para darle más sabor.

Calorías por porción: 130, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 16 g, Azúcares: 6.5 g, Fibra dietética: 3.5 g, Proteínas: 13 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Classic Tomato Soup

Ingredients:

- 2 1/2 cups tomatoes, cut into 3/4-inch pieces
- 1/2 cup onion, chopped
- 1 garlic clove, peeled
- 2 cups low-sodium vegetable broth
- 1/4 cup fresh basil
- 1/8 teaspoon crushed red pepper

Garlic Bread:

- 1 garlic clove
- Olive oil
- 1 baguette, cut into slices

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. Meanwhile, prepare the garlic bread. Preheat oven to 400°F. Cut the garlic in two. Drizzle some oil on both sides of the baguette, then rub with garlic. Bake until crisp.
3. When soup is ready, open lid, and dollop yogurt when serving. Garnish with basil and serve with garlic bread.

TIP: The combination of fresh basil and crushed red pepper with fresh tomatoes add extra flavor plus a metabolic boost. Garnish soup with dollop of Greek yogurt and basil.

Calories Per Serving: 40, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 8.5g, Sugars: 5.5g, Dietary Fiber: 2.5g, Protein: 2g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux tomates

Ingédients :

- 600 ml (2 1/2 tasses) de tomates, coupées en morceaux de 2 cm (3/4 po)
- 120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- 1 gousse d'ail pelée
- 480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais
- 0,6 ml (1/8 c. à thé) de piment rouge broyé

Pain à l'ail :

- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 baguette, découpée en 8 tranches

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Entre-temps, préparez le pain à l'ail. Préchauffez votre four à 200 °C (400 °F). Coupez l'ail en deux. Étendez un peu d'huile sur les deux faces de la baguette, puis saupoudrez-les d'ail. Rôtissez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.
3. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez des cubes de yogourt au moment de servir. Garnissez de basilic et servez avec du pain à l'ail.

CONSEIL : Vous pouvez aussi utiliser des tomates en boîte (égouttées) pour cet excellent potage. Garnissez votre soupe d'une cuillère de yogourt grec et d'un peu de basilic.

Calories par portion : 40, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 8,5 g, Sucres : 5,5 g, Fibres alimentaires : 2,5 g, Protéines : 2 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de tomate clásica

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de tomates cortados en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo pelado
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/4 de taza de albahaca fresca picada
- 1/8 de cucharadita de pimienta roja molido

Pan de ajo:

- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 1 baguette cortada en 8 rodajas

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Mientras tanto, prepare el pan de ajo. Precaliente el horno a 204 °C (400 °F). Corte el ajo en dos. Rocíe un poco de aceite en ambos lados del pan baguette y después frote el ajo. Hornee hasta que esté crujiente.
3. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa e incorpore el yogur cuando la sirva. Condimente con albahaca y sírvala con pan de ajo.

TIPS: También se pueden usar tomates en conserva (escurridos) como sustituto en esta exquisita sopa. Aderece la sopa con una porción de yogur griego y albahaca.

Calorías por porción: 40, Grasas totales: 0,5 g, Carbohidratos totales: 8,5 g, Azúcares: 5,5 g, Fibra dietética: 2,5 g, Proteínas: 2 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Cleansing Leek Soup

Ingredients:

1³/₄ cups leeks, white and light green part only, cleaned, cut into ³/₄-inch pieces
1¹/₄ cups potatoes, peeled, cut into ³/₄-inch pieces
¹/₂ cup onion, chopped
3 cups low-sodium chicken broth
¹/₂ teaspoon fresh thyme
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and pour into soup bowls and serve.

TIP: For added zest, swirl 1 teaspoon Dijon mustard over the top of each soup after poured in bowls.

Calories Per Serving: 55, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 11g, Sugars: 2g, Dietary Fiber: 1g, Protein: 1.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux poireaux nettoyante

Ingédients :

420 ml (1³/₄ tasse) de poireaux, partie blanche ou vert clair seulement, nettoyés et coupés en morceaux de 2 cm (³/₄ po)
300 ml (1¹/₄ tasse) de pommes de terre pelées, coupées en morceaux de 2 cm (³/₄ po)
120 ml (¹/₂ tasse) d'oignon haché
720 ml (3 tasses) de bouillon de poule à faible teneur en sodium
2,5 ml (¹/₂ c. à thé) de thym frais
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle, versez dans des assiettes à soupe et servez.

CONSEIL : Pour un zeste de goût relevé, remuez délicatement 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon sur le dessus de chaque bol de soupe après y avoir versé le potage.

Calories par portion : 55, Matières grasses : 0.5 g, Glucides : 11 g, Sucres : 2 g, Fibres alimentaires : 1 g, Protéines : 1.5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa depuradora de puerro

Ingredientes:

1³/₄ taza de puerros (solo la parte blanca con verde claro) limpios y cortados en trozos de 2 cm (³/₄ pulg)
1¹/₂ taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm (³/₄ pulg)
¹/₂ taza de cebolla picada
3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
¹/₂ cucharadita de tomillo fresco
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa, viértala en recipientes para sopa y sirva.

TIPS: Para un mejor sabor, agregue 1 cucharadita de mostaza Dijon en la parte superior de cada porción.

Calorías por porción: 55, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 11 g, Azúcares: 2 g, Fibra dietética: 1 g, Proteínas: 1.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Coconut Curry Shrimp Soup

Ingredients:

1 (13.66 ounce) can lite coconut milk
1/2 pound peeled and deveined raw shrimp
1 cup low-sodium vegetable broth
3/4 cup pumpkin puree
1/2 cup onion, chopped
1 tablespoon red curry paste

Garnish:

Chopped fresh cilantro

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with cilantro.

TIP: Substitute lobster, crab or crawfish for the shrimp.

Calories Per Serving: 220, Total Fat: 5g, Total Carb: 8g, Sugars: 3g, Dietary Fiber: 1g, Protein: 34.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux crevettes, curry et noix de coco

Ingédients :

1 boîte (388 g – 13,66 oz) de lait de coco allégé
227 g (1/2 lb) de crevettes crues, nettoyées et déveinées
240 ml (1 tasse) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
180 ml (3/4 tasse) de purée de potiron
120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
15 ml (1 c. à soupe) de pâte de curry rouge

Garniture :

Coriandre fraîche hachée

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Garnissez de coriandre.

CONSEIL : Remplacez les crevettes par du homard, du crabe ou des écrevisses.

Calories par portion : 220, Matières grasses : 5 g, Glucides : 8 g, Sucres : 3 g, Fibres alimentaires : 1 g, Protéines : 34,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de camarones al curry y coco

Ingredientes:

1 lata (387 g [13.66 oz]) de leche de coco ligera
227 g (1/2 lb) de camarones crudos, pelados y limpios
1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
3/4 de taza de puré de calabaza
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de pasta de curry rojo

Adorno:

Cilantro fresco picado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Decórela con cilantro.

TIPS: Reemplace los camarones por carne de langosta, jaiba o cangrejo de río.

Calorías por porción: 220, Grasas totales: 5 g, Carbohidratos totales: 8 g, Azúcares: 3 g, Fibra dietética: 1 g, Proteínas: 34.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Corn Chowder

Ingredients:

3 cups frozen corn, thawed
1/2 cup whole milk
2 1/2 cups low-sodium vegetable broth
1/2 cup celery, cut into 3/4-inch pieces
1/2 cup onion, chopped
Salt and pepper to taste

Garnish:

1/4 cup cooked chopped bacon
1 tablespoon fresh chopped chives

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Garnish with cooked bacon and chives.

TIP: If available, use fresh corn for this soup. Remove the corn kernels from about 6–8 cobs.

Calories Per Serving: 80, Total Fat: 1.5g, Total Carb: 16.5g, Sugars: 4.5g, Dietary Fiber: 1.5g, Protein: 2.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Chaudrée de maïs

Ingrédients :

720 ml (3 tasses) de maïs surgelé, décongelé
120 ml (1/2 tasse) de lait entier
600 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
120 ml (1/2 tasse) de céleri, coupé en morceaux de 2 cm (3/4 po)
120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
Sel et poivre au goût

Garniture :

60 ml (1/4 tasse) de bacon cuit haché
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Servir avec du bacon cuit et de la ciboulette.

CONSEIL : Si possible, utilisez du maïs frais pour cette soupe. Retirez les grains de maïs d'environ 6 à 8 épis. Garnissez de bacon cuit et de ciboulette.

Calories par portion : 80, Matières grasses : 1,5 g, Glucides : 16,5 g, Sucres : 4,5 g, Fibres alimentaires : 1,5 g, Protéines : 2,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Crema de maíz

Ingredientes:

3 tazas de maíz descongelado
1/2 taza de leche entera
2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1/2 taza de apio cortado en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
1/2 taza de cebolla picada
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

1/4 de taza de tocino troceado y cocinado
1 cucharada de ciboulette picado fresco

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sírvala en recipientes. Aderezar con tocino cocinado y ciboulette.

TIPS: Si es posible, utilice maíz fresco para esta sopa. Quite los granos de maíz de alrededor de 6 a 8 mazorcas. Adorne con tocino cocido y ciboulette.

Calorías por porción: 80, Grasas totales: 1.5 g, Carbohidratos totales: 16.5 g, Azúcares: 4.5 g, Fibra dietética: 1.5 g, Proteínas: 2.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Greek Roasted Red Pepper Soup

Ingredients:

1½ cups roasted red peppers
½ cup sundried tomatoes, drained
½ cup unsalted raw cashews
3 cups low-sodium vegetable broth

Garnish:

Low-fat crumbled feta cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Sprinkle with feta cheese.

TIP: Don't want added cheese? Add garbanzo beans or shredded chicken as an added garnish and extra protein!

Calories Per Serving: 150, Total Fat: 8g, Total Carb: 9g, Sugars: 6g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe de piments rouges grillés à la grecque

Ingrédients :

360 ml (1½ tasse) de piments rouges grillés
120 ml (½ tasse) de tomates séchées et égouttées
120 ml (½ tasse) de noix de cajou non salées
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

Garniture :

Fromage feta émietté faible en gras

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Saupoudrez de fromage feta.

CONSEIL : Vous préférez éviter le fromage? Garnissez de pois chiches ou de poulet émietté pour ajouter des protéines!

Calories par portion : 150, Matières grasses : 8 g, Glucides : 9 g, Sucres : 6 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de pimiento rojo asado al estilo griego

Ingredientes:

1½ taza de pimientos rojos asados
½ taza de tomates secos deshidratados al sol
½ taza de castañas de cajú crudas sin sal
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

Adorno:

Queso feta bajo en grasa desmenuzado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Espolvoree queso feta.

TIPS: ¿No desea usar queso? Agregue garbanzos o pollo desmenuzado como acompañamiento y obtenga así proteína adicional.

Calorías por porción: 150, Grasas totales: 8 g, Carbohidratos totales: 9 g, Azúcares: 6 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Green Detox Soup

Ingredients:

3 cups low-sodium vegetable broth
2 cups packed baby spinach
1½ cups parsnips, peeled, chopped
½ cup asparagus, trimmed, chopped
½ cup celery, chopped
½ cup onion, chopped
1 garlic clove
Ground black pepper, to taste

Garnish:

Sunflower seeds

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with sunflower seeds.

TIP: This detox soup will help maintain an alkaline balance, which will aid in better nutrient absorption. Finish off the soup with an extra squeeze of lemon for added alkalinity.

Calories Per Serving: 40, Total Fat: 0g, Total Carb: 8g, Sugars: 3.5g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 2.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe verte de désintoxication

Ingrédients :

720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
480 ml (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards préemballées
360 ml (1½ tasse) de panais pelés et hachés
120 ml (½ tasse) d'asperges épluchées et hachées
120 ml (½ tasse) de céleri haché
120 ml (½ tasse) d'oignon haché
1 gousse d'ail
Poivre noir moulu, au goût

Garniture :

Graines de tournesol

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Garnissez de graines de tournesol.

CONSEIL : Cette soupe détoxifiante vous aidera à rééquilibrer votre pH, ce qui contribuera à améliorer votre taux d'absorption des nutriments. Ajoutez un filet de jus de citron à votre soupe pour un peu plus d'alcalinité.

Calories par portion : 40, Matières grasses : 0 g, Glucides : 8 g, Sucres : 3.5 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 2.5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa detox de verduras

Ingredientes:

3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
2 tazas de espinacas pequeñas empaquetadas
1½ taza de chirivías peladas y picadas
½ taza de espárragos recortados y picados
½ taza de apio picado
½ taza de cebolla picada
1 diente de ajo
Pimienta negra molida a gusto

Adorno:

Semillas de girasol

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Decórela con semillas de girasol.

TIPS: Esta sopa detox le ayudará a mantener un equilibrio alcalino, lo cual ayudará a tener una mejor absorción de nutrientes. Condimente la sopa con un poco de jugo de limón para una mayor alcalinidad.

Calorías por porción: 40, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 8 g, Azúcares: 3.5 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 2.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Green Pea Soup

Ingredients:

3 1/2 cups frozen peas, thawed
1 cup onions, chopped
2 1/2 cups low-sodium vegetable broth
1/2 cup celery, cut into 1/2-inch pieces
1 teaspoon dried tarragon
Salt and pepper to taste

Crostini:

1 baguette, cut into 8 (1-inch) slices
Goat cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. Meanwhile, prepare the crostini. Preheat oven to 400°F. Bake baguette slices until crisp then spread goat cheese on top.
3. When soup is ready, open lid, and pour into soup bowls and serve with crostini.

TIP: Instead of tarragon, mint can be used for a lighter flavor. For a fresh creamy result, you can add Greek plain yogurt to the soup when serving.

Calories Per Serving: 110, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 20g, Sugars: 8g, Dietary Fiber: 7g, Protein: 6.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe de pois verts

Ingédients :

840 ml (3 1/2 tasses) de pois surgelés, décongelés
240 ml (1 tasse) d'oignons hachés
600 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
120 ml (1/2 tasse) de céleri, coupé en morceaux de 1 cm (1/2 po)
5 ml (1 c. à thé) d'estragon séché
Sel et poivre au goût

Crostinis :

1 baguette, découpée en 8 tranches de 2,5 cm (1 po)
Fromage de chèvre

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Entre-temps, préparez les canapés crostinis. Préchauffez votre four à 200 °C (400 °F). Rôtissez les tranches de baguette jusqu'à ce qu'elles croustillent, puis couvrez-les sur une face de fromage de chèvre.
3. Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez-la dans des bols à soupe, puis servez avec des crostinis.

CONSEIL : À la place de l'estragon, utilisez de la menthe pour encore plus de légèreté dans les saveurs. Pour obtenir un résultat crémeux et frais, vous pouvez ajouter du yogourt grec nature à la soupe au moment de servir.

Calories par portion : 110, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 20 g, Sucres : 8 g, Fibres alimentaires : 7 g, Protéines : 6,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de chícharos

Ingredientes:

3 1/2 tazas de chícharos descongelados
1 taza de cebolla picada
2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1/2 taza de apio cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1 cucharadita de estragón deshidratado
Sal y pimienta al gusto

Tostaditas:

1 baguette cortada en 8 rodajas de 2.5 cm (1 pulg)
Queso de cabra

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Mientras tanto, prepare las tostaditas. Precaliente el horno a 204 °C (400 °F). Hornee las rebanadas de baguette hasta que estén crujientes y luego esparza queso de cabra por encima.
3. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa, viértala en recipientes para sopa y sirva con tostaditas.

TIPS: En lugar de estragón, puede utilizar menta para un sabor más suave. Para conseguir una consistencia cremosa, agregue yogur natural griego a la sopa en el momento de servirla.

Calorías por porción: 110, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 20 g, Azúcares: 8 g, Fibra dietética: 7 g, Proteínas: 6.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Italian Zucchini Soup

Ingredients:

2½ cups zucchini, cut into ¾-inch pieces
½ cup onion, chopped
3 cups low-sodium vegetable broth
½ cup celery, cut into ¾-inch pieces
1 teaspoon chopped oregano

Garnish:

1 cup chopped fresh zucchini

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select pureed soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with chopped fresh zucchini.

TIP: This light soup is great with fresh herbs like sage, basil, oregano or tarragon.

Calories Per Serving: 30, Total Fat: 0g, Total Carb: 6g, Sugars: 3.5g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 1.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe au zucchini italien

Ingrédients :

600 ml (2½ tasses) de courgettes, coupées en morceaux de 2 cm (¾ po)
120 ml (½ tasse) d'oignon haché
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
120 ml (½ tasse) de céleri, coupé en morceaux de 2 cm (¾ po)
5 ml (1 c. à thé) d'origan haché

Garniture :

250 ml (1 tasse) de zucchini frais haché

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe consistante, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Saupoudrez de parmesan râpé. Servir avec du zucchini frais haché.

CONSEIL : Cette soupe légère se marie très bien avec des herbes aromatiques fraîches telles que la sauge, le basilic, l'origan ou l'estragon.

Calories par portion : 30, Matières grasses : 0 g, Glucides : 6 g, Sucres : 3.5 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 1.5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de calabacín italiano

Ingredientes:

2½ tazas de calabacines cortados en trozos de 2 cm (¾ pulg)
½ taza de cebolla picada
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
½ taza de apio cortado en trozos de 2 cm (¾ pulg)
1 cucharadita de orégano picado

Adorno:

1 taza de calabacines cortados

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de puré de sopa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Espolvoree queso parmesano. Aderezar con calabacines cortados.

TIPS: Esta sopa ligera queda espectacular con hierbas frescas como salvia, albahaca, orégano o estragón.

Calorías por porción: 30, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 6 g, Azúcares: 3.5 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 1.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Chicken Pot Pie Soup

Ingredients:

2½ cups low-sodium chicken broth
1 (10.75 ounce) can 98% fat-free condensed cream of chicken soup
1 cup cooked chicken, chopped
1 cup frozen mixed vegetables, thawed
½ teaspoon dried thyme

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls.

TIP: Top each serving with croutons or a biscuit.

Calories Per Serving: 120, Total Fat: 2g, Total Carb: 10.5g, Sugars: 2.5g, Dietary Fiber: 2.5g, Protein: 13.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe à « la poule au pot »

Ingédients :

600 ml (2½ tasses) de bouillon de poule à faible teneur en sodium
1 boîte (305 g – 10,75 oz) de crème condensée à 98 % de soupe de volaille dégraissée
240 ml (1 tasse) de filet de poulet cuit et haché
240 ml (1 tasse) de mélange de légumes surgelés, décongelés
2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols.

CONSEIL : Garnissez de croûtons ou d'une biscotte.

Calories par portion : 120, Matières grasses : 2 g, Glucides : 10,5 g, Sucres : 2,5 g, Fibres alimentaires : 2,5 g, Protéines : 13,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de pastel de pollo

Ingredientes:

2½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 lata (305 g [10.75]) de crema condensada 98% libre de grasa de sopa de pollo
1 taza de pollo cocido picado
1 taza de verduras mixtas descongeladas
½ cucharadita de tomillo seco

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sírvala en recipientes.

TIPS: Agregue a cada porción pedacitos de pan o galleta.

Calorías por porción: 120, Grasas totales: 2 g, Carbohidratos totales: 10.5 g, Azúcares: 2.5 g, Fibra dietética: 2.5 g, Proteínas: 13.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Chunky Minestrone Soup

Ingredients:

1 garlic clove, chopped
3 scallions, chopped
1/2 cup carrot, peeled, cut into 1/2-inch pieces
1/2 cup frozen cut green beans, thawed
1 cup canned petite diced tomatoes, drained
1/2 cup frozen corn kernels, thawed
2 1/2 cups low-sodium vegetable broth
1 bay leaf
Salt and pepper to taste
1 cup cooked rice

Garnish:

Fresh chopped parsley

Preparation:

1. Place all ingredients except rice into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, remove bay leaf, add in rice, and serve in bowls. Add fresh parsley as garnish.

TIP: Instead of rice, you can add cooked orzo or barley in this soup.

Calories Per Serving: 85, Total Fat: 0g, Total Carb: 19g, Sugars: 4.5g, Dietary Fiber: 2.5g, Protein: 2.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Potage Minestrone avec morceaux

Ingrédients :

1 gousse d'ail écrasée
3 oignons verts hachés
120 ml (1/2 tasse) de carottes pelées et coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po)
120 ml (1/2 tasse) de haricots verts coupés, surgelés, décongelés
240 ml (1 tasse) de petites tomates en boîte, coupées en dés et égouttées
120 ml (1/2 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
600 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût
240 ml (1 tasse) de riz cuit

Garniture :

Persil frais haché

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients sauf le riz dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle, retirez la feuille de laurier, ajoutez le riz et servez dans des bols. Garnissez de persil frais.

CONSEIL : Au lieu du riz, vous pouvez ajouter de l'orzo ou de l'orge cuite dans cette soupe.

Calories par portion : 85, Matières grasses : 0 g, Glucides : 19 g, Sucres : 4,5 g, Fibres alimentaires : 2,5 g, Protéines : 2,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa espesa minestrone

Ingredientes:

1 diente de ajo picado
3 cebollines picados
1/2 taza de zanahorias peladas y picadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1/2 taza de frijoles verdes descongelados cortados
1 taza de tomates en conserva escurridos y finamente picados
1/2 taza de granos de maíz descongelados
2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto
1 taza de arroz cocido

Adorno:

Perejil fresco picado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes, excepto el arroz, en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa, retire la hoja de laurel, agregue el arroz y sírvala en recipientes. Agregue perejil fresco como adorno.

TIPS: En lugar de arroz, también puede utilizar orzo cocido o cebada en esta sopa.

Calorías por porción: 85, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 19 g, Azúcares: 4.5 g, Fibra dietética: 2.5 g, Proteínas: 2.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Easy Chicken Pasta Soup

Ingredients:

- 1/2 cup carrot, peeled, cut into 1/2-inch pieces
- 1/2 cup onion, chopped
- 1/2 cup sweet corn kernels
- 10 ounces chicken breast, cut into 3/4-inch pieces
- 2 1/2 cups low-sodium chicken broth
- 3/4 cup acini di pepe pasta

Garnish:

Fresh parsley

Preparation:

- Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
- When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Sprinkle with fresh parsley.

TIP: Add extra vegetables like chopped celery or a parsnip for added flavor and texture.

Calories Per Serving: 170, Total Fat: 2g, Total Carb: 17g, Sugars: 2g, Dietary Fiber: 1.5g, Protein: 18.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe facile au poulet et pâtes

Ingédients :

- 120 ml (1/2 tasse) de carottes pelées et coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po)
- 120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- 120 ml (1/2 tasse) de grains de maïs doux
- 284 g (10 oz) de poitrine de poulet, coupée en morceaux de 2 cm (3/4 po)
- 600 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poule à faible teneur en sodium
- 180 ml (3/4 tasse) de pâtes « acini di pepe »

Garniture :

Persil frais

Étapes :

- Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
- Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Saupoudrez de persil frais.

CONSEIL : Ajoutez d'autres légumes comme du céleri ou du panais haché pour relever les saveurs et épaissir la texture.

Calories par portion : 170, Matières grasses : 2 g, Glucides : 17 g, Sucres : 2 g, Fibres alimentaires : 1,5 g, Protéines : 18,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de pollo con pasta

Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahorias peladas y picadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de granos de maíz dulce
- 283 g (10 oz) de pechuga de pollo cortada en pedazos de 2 cm (3/4 pulg)
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3/4 de taza de pasta acini di pepe

Adorno:

Perejil fresco

Preparación:

- Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
- Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Espolvoree queso perejil fresco.

TIPS: Para darle un mejor sabor y textura, agregue más verduras, como apio o chirivía.

Calorías por porción: 170, Grasas totales: 2 g, Carbohidratos totales: 17 g, Azúcares: 2 g, Fibra dietética: 1,5 g, Proteínas: 18,5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Fish Stew

Ingredients:

2 cups clam juice
1/2 pound white fish fillets, cut into 1/2-inch pieces
1 (14.5 ounce) can petite diced tomatoes
1/2 cup onion, chopped
1/2 cup celery, cut into 1/2-inch pieces
1/2 teaspoon dried thyme
1 garlic clove, minced
Salt and pepper to taste

Garnish:

Chopped fresh parsley

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with parsley.

TIP: Add 2 teaspoons turmeric in step 1 for a different flavor.

Calories Per Serving: 120, Total Fat: 4.5g, Total Carb: 5g, Sugars: 3g, Dietary Fiber: 1.5g, Protein: 15g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Ragoût de poisson

Ingrédients :

480 ml (2 tasses) de jus de palourdes
227 g (1/2 lb) de filets de poisson blanc, coupés en morceaux de 1 cm (1/2 po)
1 boîte (412 g – 14,5 oz) de petites tomates coupées en dés
120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
120 ml (1/2 tasse) de céleri, coupé en morceaux de 1 cm (1/2 po)
2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
1 gousse d'ail émincée
Sel et poivre au goût

Garniture :

Persil frais haché

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Garnissez de persil.

CONSEIL : Ajoutez 10 ml (2 c. à thé) de curcuma à l'étape 1 pour varier le goût.

Calories par portion : 120, Matières grasses : 4,5 g, Glucides : 5 g, Sucres : 3 g, Fibres alimentaires : 1,5 g, Protéines : 15 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Guiso de pescado

Ingredientes:

2 tazas de jugo de almejas
227 g (1/2 lb) de filetes de pescado blanco picados en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1 lata (411 g [14.5 oz]) de tomates finamente picados
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de apio cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1/2 cucharadita de tomillo seco
1 diente de ajo molido
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

Perejil fresco picado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Decórela con el perejil.

TIPS: En el paso 1, agregue 2 cucharadas de cúrcuma para obtener un sabor diferente.

Calorías por porción: 120, Grasas totales: 4.5 g, Carbohidratos totales: 5 g, Azúcares: 3 g, Fibra dietética: 1.5 g, Proteínas: 15 g



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Gingered Lentil and Kale Soup

Ingredients:

- 1/2 cup carrot, cut into 1/2-inch pieces
- 1/2 cup celery, cut into 1/2-inch pieces
- 1/2 cup petite diced tomatoes, drained
- 1/2 cup red lentils
- 3 cups low-sodium vegetable broth
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- 2 cups packed baby kale

Preparation:

1. Place all ingredients except for kale into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid and stir in the kale. Let wilt for 30 seconds before serving.

TIP: This rich and healthy soup is satisfying for a meal. Serve with a side salad or a baked sweet potato for an added Vitamin A and fiber boost!

Calories Per Serving: 70, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 14g, Sugars: 4g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 4g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe de lentilles et de chou frisé au gingembre

Ingrédients :

- 120 ml (1/2 tasse) de carottes pelées et coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po)
- 120 ml (1/2 tasse) de céleri, coupé en morceaux de 1 cm (1/2 po)
- 120 ml (1/2 tasse) de petites tomates coupées en dés et égouttées
- 120 ml (1/2 tasse) de lentilles
- 720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 480 ml (2 tasses) de chou frisé préemballé

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients sauf le chou dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et incorporez le chou. Laissez flétrir pendant 30 secondes avant de servir.

CONSEIL : Cette soupe riche et saine peut parfaitement combler un repas. Servez avec une salade d'accompagnement ou une patate douce cuite au four pour une forte dose de vitamines A et de fibres.

Calories par portion : 70, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 14 g, Sucres : 4 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 4 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de lentejas y col rizada con jengibre

Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahorias cortadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
- 1/2 taza de apio cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
- 1/2 taza de tomates escurridos y finamente picados
- 1/2 taza de lentejas rojas
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 2 tazas de col rizada empaquetada

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes, excepto la col rizada, en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y agregue la col rizada. Deje reposar por 30 segundos antes de servirla.

TIPS: Esta sopa es una comida nutritiva, sustanciosa y saludable. Sirvala con ensaladas o camote horneado como acompañamientos para obtener más vitamina A y fibra.

Calorías por porción: 70, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 14 g, Azúcares: 4 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 4 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Hot and Sour Broth

Ingredients:

3 cups low-sodium vegetable broth
1½ cups quartered shiitake mushrooms
1 cup snow peas, cut into ½-inch pieces
1 cup extra firm tofu, cut into ½-inch pieces
3 tablespoons rice vinegar
2 tablespoon less-sodium soy sauce
2 teaspoons chili garlic sauce
1 teaspoon freshly grated ginger

Garnish:

Chopped scallions

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with scallions

TIP: Bamboo shoots, water chestnuts or diced carrots can be added in the cooking process.

Calories Per Serving: 120, Total Fat: 3g, Total Carb: 16g, Sugars: 7g, Dietary Fiber: 3.5g, Protein: 8.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Bouillon aigre et épicé

Ingrédients :

720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
360 ml (1½ tasse) de champignons shiitake en quartiers
240 ml (1 tasse) de pois mange-tout, coupés en morceaux de 1 cm (½ po)
240 ml (1 tasse) de tofu extra ferme, coupé en morceaux de 1 cm (½ po)
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à faible teneur en sodium
10 ml (2 c. à thé) de sauce à l'ail et au chili
5 ml (1 c. à thé) de gingembre fraîchement râpé

Garniture :

Oignons verts hachés

Étapes :

1. Pl. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Garnissez d'oignons verts.

CONSEIL : Vous pouvez aussi ajouter des pouces de bambou, des châtaignes d'eau ou des carottes coupées en dés pendant la cuisson.

Calories par portion : 120, Matières grasses : 3 g, Glucides : 16 g, Sucres : 7 g, Fibres alimentaires : 3,5 g, Protéines : 8,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa ácida picante

Ingredientes:

3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1½ taza de hongos shiitake picados
1 taza de arvejas picadas en trozos de 1 cm (½ pulg)
1 taza de tofu extrafirme cortado en trozos de 1 cm (½ pulg)
3 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
2 de cucharaditas de salsa de ajo y chile
1 cucharadita de jengibre recién rallado

Adorno:

Cebollines picados

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Decórela con los cebollines.

TIPS: También se pueden agregar brotes de bambú, castañas de agua o zanahorias picadas en el proceso de cocción.

Calorías por porción: 120, Grasas totales: 3 g, Carbohidratos totales: 16 g, Azúcares: 7 g, Fibra dietética: 3.5 g, Proteínas: 8.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Spinach Leek and Cannellini Soup

Ingredients:

1¾ cups leeks, white & light green part only, cleaned, cut into ½-inch pieces
1 cup onions, chopped
1 (15.5 ounces) can cannellini beans, drained and rinsed
3 cups low-sodium vegetable broth
Salt and pepper to taste
2 cups packed baby spinach

Preparation:

1. Place all ingredients except for spinach into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid and stir in the spinach. Let wilt for 30 seconds before serving.

TIP: Add 1 cup diced tomatoes for an added savory flavor.

Calories Per Serving: 90, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 16.5g, Sugars: 4g, Dietary Fiber: 4g, Protein: 4.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux poireaux, épinards et haricots cannellinis

Ingrédients :

420 ml (1¾ tasse) de poireaux, partie blanche ou vert clair seulement, nettoyés et coupés en morceaux de 1 cm (1/2 po)
240 ml (1 tasse) d'oignons hachés
1 boîte (440 g – 15,5 oz) haricots cannellinis, rincés et égouttés
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
Sel et poivre au goût
480 ml (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards préemballées

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients, sauf les épinards, dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle, incorporez les épinards. Laissez flétrir pendant 30 secondes avant de servir.

CONSEIL : Ajoutez 240 ml (1 tasse) de tomates coupées en dés pour encore un peu plus de saveur.

Calories par portion : 90, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 16,5 g, Sucres : 4 g, Fibres alimentaires : 4 g, Protéines : 4,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de espinacas, puerros y frijoles blancos

Ingredientes:

1¾ taza de puerros (solo la parte blanca con verde claro) limpios y cortados en trozos de 1 cm (½ pulg)
1 taza de cebolla picada
1 lata (440 g [15.5 oz]) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
Sal y pimienta al gusto
2 tazas de espinacas pequeñas empaquetadas

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes, excepto la espinaca, en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y agregue la espinaca. Deje reposar por 30 segundos antes de servirla.

TIPS: Agregue 1 taza de tomates para darle un toque más sabroso.

Calorías por porción: 90, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 16.5 g, Azúcares: 4 g, Fibra dietética: 4 g, Proteínas: 4.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Turkey Chili

Ingredients:

2 cups low-sodium chicken or turkey broth
1/2 pound ground turkey, crumbled into small pieces
1 cup canned crushed tomatoes
3/4 cup canned red kidney beans, drained and rinsed
1 (4.5 ounce) can diced green chilies
1/2 cup onion, chopped
2 1/2 teaspoons chili powder
1/2 teaspoon dried oregano leaves
Salt and pepper to taste

Garnish:

1/4 cup non-fat Greek yogurt
1/4 cup shredded cheddar cheese
1/4 cup fresh chopped scallions

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve in bowls. Garnish with yogurt, cheddar cheese and scallions.

TIP: Serve with diced avocado or tortilla chips.

Calories Per Serving: 180, Total Fat: 6.5g, Total Carb: 12.5g, Sugars: 3g, Dietary Fiber: 3.5g, Protein: 19.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Chili à la dinde

Ingédients :

480 ml (2 tasses) de bouillon de poule ou de dinde à faible teneur en sodium
227 g (1/2 lb) de dinde de ferme, réduite en petits morceaux
240 ml (1 tasse) de tomates concassées en boîte
180 ml (3/4 tasse) de haricots rouges rincés et égouttés
1 boîte (128 g – 4,5 oz) de piments verts réduits en dés
120 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
12,5 ml (2 1/2 c. à thé) de poudre de chili
2,5 ml (1/2 c. à thé) de feuilles d'origan séchées
Sel et poivre au goût

Garniture :

60 ml (1/4 tasse) yogourt grec nature
60 ml (1/4 tasse) de cheddar râpé
60 ml (1/4 tasse) d'oignons verts hachés finement

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Servir avec du yogourt, du cheddar et des oignons verts.

CONSEIL : Servir avec des avocats en dés ou des tortillas.

Calories par portion : 180, Matières grasses : 6,5 g, Glucides : 12,5 g, Sucres : 3 g, Fibres alimentaires : 3,5 g, Protéines : 19,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de pavo con chile

Ingredientes:

2 tazas de caldo de pollo o pavo bajo en sodio
227 g (1/2 lb) de pavo molido y desmenuzado en trozos pequeños
1 taza de tomates en conserva molidos
3/4 de taza de frijoles rojos en conserva escurridos y enjuagados
1 lata (128 g [4.5 oz]) de chiles verdes picados
1/2 taza de cebolla picada
2 1/2 cucharaditas de chile en polvo
1/2 cucharadita de hojas de orégano seco
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

1/4 de taza de yogur griego descremado
1/4 de taza de queso cheddar rallado
1/4 de taza cebollines picados frescos

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Aderezar con yogur, queso cheddar y cebollines.

TIPS: Aderezar con yogur, queso cheddar y cebollines.

Calorías por porción: 180, Grasas totales: 6.5 g, Carbohidratos totales: 12.5 g, Azúcares: 3 g, Fibra dietética: 3.5 g, Proteínas: 19.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Vegetable Tortellini Soup

Ingredients:

1 small zucchini (2 cups), cut into 1/2-inch chunks
1 medium carrot (1/2 cup), peeled, cut into 1/2-inch chunks
1 cup dried tortellini
1/2 medium onion (1 cup), chopped
1 small leek (1 cup), white & light green part only, cleaned, cut into 1/2-inch pieces
3 cups low sodium vegetable broth
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid and serve into bowls.

TIP: If you use fresh tortellini, boil them separately and add to the soup just before serving.

Calories Per Serving: 120, Total Fat: 3g, Total Carb: 21g, Sugars: 5g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 4.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux légumes et tortellinis

Ingrédients :

1 petite courgette (2 tasses), découpée en rondelles de 1 cm (1/2 po)
1 carotte moyenne (1/2 tasse), pelée, découpée en rondelles de 1 cm (1/2 po)
240 ml (1 tasse) de tortellinis secs
1/2 oignon moyen (1 tasse), haché
1 petit poireau (1 tasse), partie blanche ou vert clair seulement, lavé, coupé en morceaux de 1 cm (1/2 po)
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols.

CONSEIL : Si vous utilisez des tortellinis, faites-les bouillir séparément et ajoutez-les à la soupe juste avant de servir.

Calories par portion : 120, Matières grasses : 3 g, Glucides : 21 g, Sucres : 5 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 4,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de tortellini y verduras

Ingredientes:

1 calabacín pequeño (2 tazas) cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1 zanahoria mediana (1/2 taza) pelada y picada en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
1 taza de tortellini
1/2 cebolla de tamaño mediano (1 taza), picada
1 puerro pequeño (1 taza), solo la parte blanca con verde claro, limpio y cortado en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sírvela en recipientes.

TIPS: Si utiliza tortellini frescos, cuézalos por separado y añádalos a la sopa justo antes de servirla.

Calorías por porción: 120, Grasas totales: 3 g, Carbohidratos totales: 21 g, Azúcares: 5 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 4.5 g



18 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Zucchini Ramen Bone Broth

Ingredients:

3 cups chicken or beef bone broth
1½ cups sliced shiitake mushrooms
1 cup baby bok choy, cleaned, cut into ½-inch pieces
½ cup celery, cut into ½-inch pieces
3 tablespoons hoisin sauce
2 tablespoons less-sodium soy sauce
2 teaspoons freshly grated ginger
2 garlic cloves, minced
1 teaspoon sesame oil
3 cups spiralized zucchini

Garnish:

¼ cup fresh chopped cilantro
Sesame seeds

Preparation:

1. Place all ingredients except zucchini into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select chunky soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and stir in zucchini. Let sit for 1 minute before serving. Garnish with cilantro and sesame seeds.

TIP: After cooking, serve with sliced jalapeno peppers, bean sprouts or hard boiled eggs.

Calories Per Serving: 100, Total Fat: 1g, Total Carb: 19g, Sugars: 8.5g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 6.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Bouillon d'os aux courgettes et aux nouilles délicates

Ingédients :

720 ml (3 tasses) de bouillon d'os de poulet ou de bœuf
360 ml (1½ tasse) de champignons shiitake tranchés
240 ml (1 tasse) de jeunes pak-choi, lavés, découpés en morceaux de 1 cm (½ po)
120 ml (½ tasse) de céleri, coupé en morceaux de 1 cm (½ po)
45 ml (3 c. à soupe) de sauce hoisin
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à faible teneur en sodium
10 ml (2 c. à thé) de gingembre fraîchement râpé
2 gousses d'ail écrasées
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
720 ml (3 tasses) de courgettes spiralées

Garniture :

60 ml (¾ tasse) de coriandre fraîche hachée
Graines de sésame

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients sauf les courgettes dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme de soupe avec morceaux, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle, et incorporez les courgettes. Laissez reposer pendant une minute avant de servir. Garnissez de coriandre et de graines de sésame.

CONSEIL : Après la cuisson, servez avec des piments jalapeños tranchés, des germes de soja ou de l'œuf dur.

Calories par portion : 100, Matières grasses : 1 g, Glucides : 19 g, Sucres : 8,5 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 6,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Caldo de ramen con hueso de res y calabacines

Ingredientes:

3 tazas de caldo con hueso de pollo o res
1½ taza de hongos shiitake en rodajas
1 taza de col china pequeña, limpia y cortada en trozos de 1 cm (½ pulg)
½ taza de apio cortado en trozos de 1 cm (½ pulg)
3 cucharadas de salsa hoisin
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
2 cucharaditas de jengibre recién rallado
2 dientes de ajo molidos
1 cucharadita de aceite de sésamo
3 tazas de calabacines en espiral

Adorno:

¼ de taza de cilantro fresco picado
Semillas de sésamo

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes, excepto los calabacines, en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa espesa y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y agregue el calabacín. Déjela reposar por 1 minuto antes de servir. Adorne con cilantro y semillas de sésamo.

TIPS: Después de cocinarla, sirva la sopa con rodajas de jalapeños, brotes de soya o huevos duros.

Calorías por porción: 100, Grasas totales: 1 g, Carbohidratos totales: 19 g, Azúcares: 8.5 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 6.5 g



35 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Cauliflower Soup

Ingredients:

3 cups cauliflower florets
2 cups low-sodium vegetable broth
1 cup whole milk
Salt and pepper to taste

Garnish:

1/4 teaspoon cumin seeds
Shredded cheddar cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Add cumin seeds, and top with shredded cheese.

TIP: For added variety, you can add in Swiss cheese or Bleu cheese instead of the cheddar.

Calories Per Serving: 70, Total Fat: 2.5g, Total Carb: 9g, Sugars: 6g, Dietary Fiber: 2.5g, Protein: 4g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe au chou-fleur

Ingrédients :

720 ml (3 tasses) de bouquets de chou-fleur
480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
240 ml (1 tasse) de lait entier
Sel et poivre au goût

Garniture :

1 ml (1/4 c. à thé) de graines de cumin
Fromage cheddar râpé

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Ajoutez des graines de cumin et couvrez de fromage râpé.

CONSEIL : Pour varier un peu, vous pouvez ajouter du gruyère ou du fromage bleu au lieu du cheddar.

Calories par portion : 70, Matières grasses : 2.5 g, Glucides : 9 g, Sucres : 6 g, Fibres alimentaires : 2.5 g, Protéines : 4 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de coliflor

Ingredientes:

3 tazas de ramilletes de coliflor
2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1 taza de leche entera
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

1/4 de cucharadita de semillas de comino
Queso cheddar rallado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Agregue semillas de comino y espolvoree queso rallado.

TIPS: Para una mayor variedad, puede agregar queso suizo o Bleu en lugar de cheddar. Para una mayor variedad, puede agregar queso suizo o Bleu en lugar de cheddar.

Calorías por porción: 70, Grasas totales: 2.5 g, Carbohidratos totales: 9 g, Azúcares: 6 g, Fibra dietética: 2.5 g, Proteínas: 4 g



35 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Creamy Parsnip and Pear Soup

Ingredients:

- 1³/₄ cups parsnips, peeled, cut into ³/₄-inch pieces
- 1¹/₂ cups pears, peeled, seeded, cut into ³/₄-inch pieces
- 1³/₄ cups potatoes, peeled, cut into ³/₄-inch pieces
- ¹/₄ cup nonfat plain Greek yogurt
- 2 cups low-sodium vegetable broth
- Salt and pepper to taste

Garnish:

- 4 fresh pear slices

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls. Garnish with fresh pear slices.

TIP: Serve this silky soup as a healthy appetizer!

Calories Per Serving: 165, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 37.5g, Sugars: 12g, Dietary Fiber: 7g, Protein: 4.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe crémeuse de panais et de poire

Ingédients :

- 420 ml (1³/₄ tasse) de panais pelés, coupés en morceaux de 2 cm (³/₄ po)
- 360 ml (1¹/₂ tasse) de poires pelées, épépinées, coupées en morceaux de 2 cm (³/₄ po)
- 420 ml (1³/₄ tasse) de pommes de terre, pelées, coupées en morceaux de 2 cm (³/₄ po)
- 60 ml (¹/₄ tasse) de yogourt grec nature sans gras
- 480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- Sel et poivre au goût

Garniture :

- 4 tranches de poire fraîches

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols. Servir avec des tranches de poire fraîches.

CONSEIL : Servez cette soupe soyeuse et saine comme apéritif!

Calories par portion : 165, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 37,5 g, Sucres : 12 g, Fibres alimentaires : 7 g, Protéines : 4,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa cremosa de chirivía y pera

Ingredientes:

- 1³/₄ taza de chirivías peladas y cortadas en trozos de 2 cm (³/₄ pulg)
- 1¹/₂ taza de peras peladas, sin semillas y cortadas en trozos de 2 cm (³/₄ pulg)
- 1³/₄ taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm (³/₄ pulg)
- ¹/₄ de taza de yogur griego natural descremado
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- Sal y pimienta al gusto

Adorno:

- 4 rodajas de pera frescas

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Aderezar con las rodajas de pera frescas.

TIPS: Sirva esta suave sopa como aperitivo saludable. Viértala en vasos pequeños y decórela con una rodaja de pera.

Calorías por porción: 165, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 37.5 g, Azúcares: 12 g, Fibra dietética: 7 g, Proteínas: 4.5 g



35 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Hearty Mushroom Soup

Ingredients:

3 cups white mushrooms, cleaned, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
 $1\frac{3}{4}$ cups potatoes, peeled, cut into $\frac{3}{4}$ -inch pieces
 $\frac{1}{2}$ cup whole milk
2 cups water
1 teaspoon fresh thyme
1 cup onions, chopped
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls.

TIP: Serve this creamy soup with fresh baked bread or a side salad for a perfect meal.

Calories Per Serving: 65, Total Fat: 1g, Total Carb: 11g, Sugars: 2.5g, Dietary Fiber: 1.5g, Protein: 2g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe aux champignons copieuse

Ingédients :

720 ml (3 tasses) de champignons de Paris (blancs), nettoyés, coupés en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
420 ml ($1\frac{3}{4}$ tasse) de pommes de terre, pelées, coupées en morceaux de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po)
120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait entier
480 ml (2 tasses) d'eau
5 ml (1 c. à thé) de thym frais
240 ml (1 tasse) d'oignons hachés
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols.

CONSEIL : Servez cette soupe crémeuse avec du pain bien frais ou une salade d'accompagnement et vous aurez un repas parfait.

Calories par portion : 65, Matières grasses : 1 g, Glucides : 11 g, Sucres : 2.5 g, Fibres alimentaires : 1.5 g, Protéines : 2 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa saludable de champiñones

Ingredientes:

3 tazas de champiñones limpios y cortados en trozos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pulg)
 $1\frac{3}{4}$ taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pulg)
 $\frac{1}{2}$ taza de leche entera
2 tazas de agua
1 cucharadita de tomillo fresco
1 taza de cebolla picada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes.

TIPS: Sirva esta sopa cremosa con pan horneado fresco o una ensalada para disfrutar de una comida perfecta.

Calorías por porción: 65, Grasas totales: 1 g, Carbohidratos totales: 11 g, Azúcares: 2.5 g, Fibra dietética: 1.5 g, Proteínas: 2 g



35 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Sweet Potato Almond Soup

Ingredients:

1 cup onions, chopped
1 cup carrots, peeled, cut into 1/2-inch pieces
3 cups sweet potatoes, peeled, cut into 1/2-inch pieces
2 1/2 cups almond milk
1 teaspoon turmeric
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and serve into bowls.

TIP: Add a pinch of chili powder before serving for added flavor and a metabolic boost.

Calories Per Serving: 100, Total Fat: 1.5g, Total Carb: 19g, Sugars: 9.5g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 2g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Soupe de pommes de terres et amandes

Ingédients :

240 ml (1 tasse) d'oignons hachés
240 ml (1 tasse) de carottes pelées et coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po)
720 ml (3 tasses) de patates douces, pelées et coupées en morceaux de 1 cm (1/2 po)
600 ml (2 1/2 tasses) de lait d'amande
5 ml (1 c. à thé) de curcuma
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et servez dans des bols.

CONSEIL : Ajoutez une pincée de poudre de chili avant de servir pour stimuler le goût et le métabolisme.

Calories par portion : 100, Matière grasses : 1,5 g, Glucides : 19 g, Sucres : 9,5 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 2 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Sopa de camote con leche de almendras

Ingredientes:

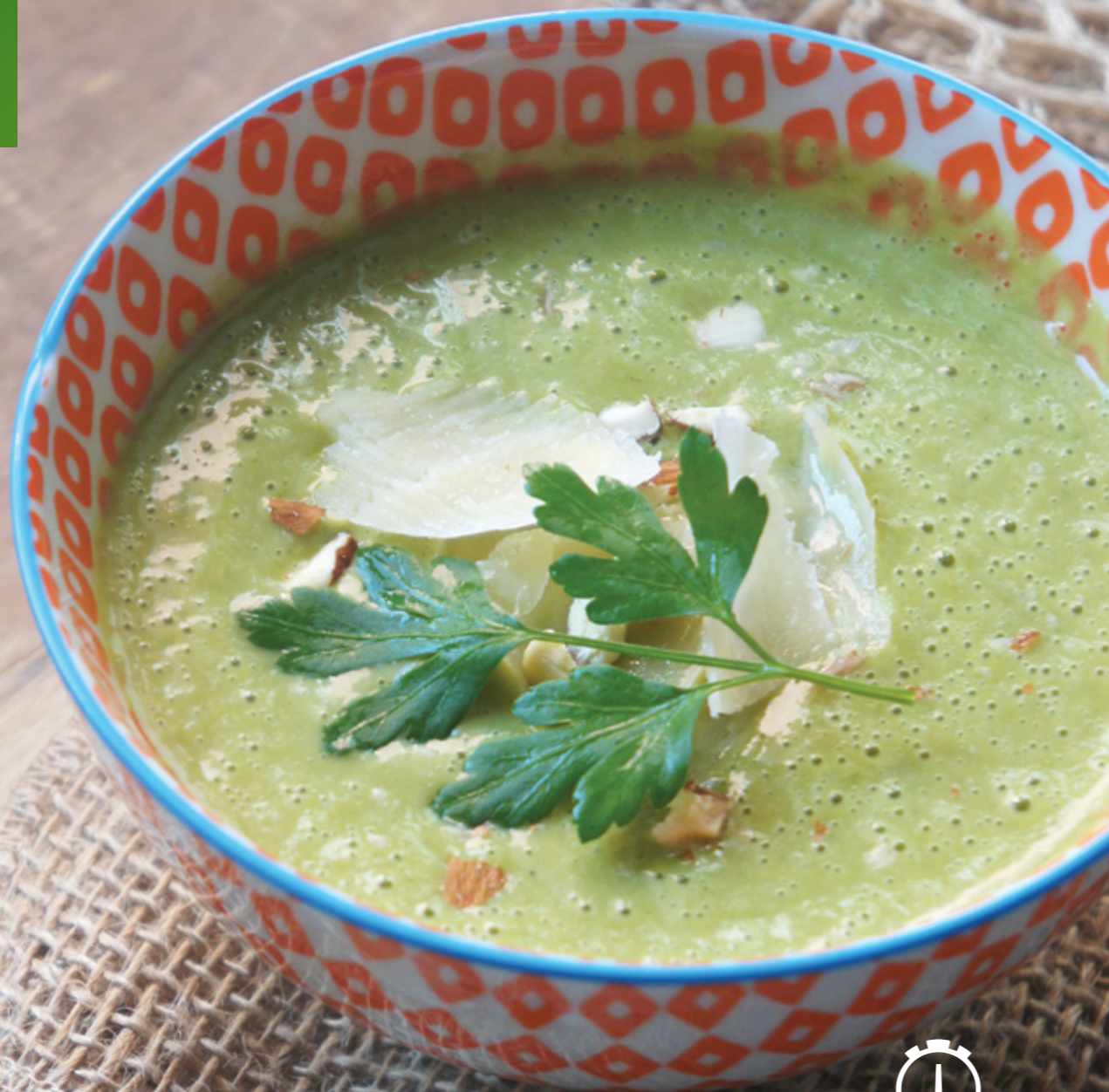
1 taza de cebolla picada
1 taza de zanahorias peladas y cortadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
3 tazas de camotes pelados y cortados en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
2 1/2 tazas de leche de almendras
1 cucharadita de cúrcuma
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sírvala en recipientes.

TIPS: Agregue una pizca de chile en polvo antes de servir para darle un mejor sabor y aumentar el metabolismo.

Calorías por porción: 100, Grasas totales: 1.5 g, Carbohidratos totales: 19 g, Azúcares: 9.5 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 2 g



35 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Vegan Cream of Asparagus Soup

Ingredients:

3 cups asparagus, trimmed, cut into 3/4-inch pieces
1 3/4 cups potatoes, peeled, cut into 3/4-inch pieces
1 cup cashew milk
1 3/4 cups low-sodium vegetable broth
Salt and pepper to taste

Garnish:

1/4 cup finely chopped cashews
Shaved parmesan cheese

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When soup is ready, open lid and pour into bowls. Top with cashews and Parmesan cheese.

TIP: Add 1/4 teaspoon fresh lemon juice to this light cleansing soup before serving for added flavor zest.

Calories Per Serving: 80, Total Fat: 1g, Total Carb: 16g, Sugars: 5g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 3g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Crème d'asperges végétalienne

Ingédients :

720 ml (3 tasses) d'asperges parées, coupées en morceaux de 2 cm (3/4 po)
420 ml (1 3/4 tasse) de pommes de terre, pelées, coupées en morceaux de 2 cm (3/4 po)
240 ml (1 tasse) de lait de noix de cajou
420 ml (1 3/4 tasse) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
Sel et poivre au goût

Garniture :

60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou finement réduites
Paillettes de parmesan

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez dans des bols. Garnissez de noix de cajou réduites et de parmesan.

CONSEIL : Ajoutez 1 ml (1/4 c. à thé) de jus de citron frais pressé à ce potage léger et nettoyant avant de servir pour ajouter un peu de saveur.

Calories par portion : 80, Matières grasses : 1 g, Glucides : 16 g, Sucres : 5 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 3 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Crema vegana de espárragos

Ingredientes:

3 tazas de espárragos recortados y cortados en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
1 3/4 taza de papas peladas y cortadas en trozos de 2 cm (3/4 pulg)
1 taza de leche de castañas de cajú
1 3/4 taza de caldo de verduras bajo en sodio
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

1/4 de taza de castañas de cajú finamente picadas
Queso parmesano laminado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y sívala en recipientes. Espolvoree castañas de cajú y queso parmesano.

TIPS: Agregue 1/4 de cucharadita de jugo de limón fresco a esta sopa depuradora ligera antes de servirla para darle un toque aún más sabroso.

Calorías por porción: 80, Grasas totales: 1 g, Carbohidratos totales: 16 g, Azúcares: 5 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 3 g



35 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Viennese Hot Chocolate

Ingredients:

4 cups whole milk
4 ounces dark chocolate (52% cacao),
broken into small pieces
½ teaspoon ground cinnamon
¼ cup light brown sugar

Garnish:

Unsweetened cocoa powder

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select milk-based soup program, and then start.
2. When hot chocolate is ready, open lid, and serve in mugs. Sprinkle with cocoa powder.

TIP: If desired, you can substitute the low fat milk with your favorite nut milk, like almond or cashew milk.

Calories Per Serving: 340, Total Fat: 18g, Total Carb: 36g, Sugars: 33.5g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 9g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Chocolat chaud viennois

Ingrédients :

1 litre (4 tasses) de lait entier
110 g (4 oz) de chocolat noir (à 52 % de cacao), fractionné en petits morceaux
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
60 ml (¼ tasse) de cassonade dorée

Garniture :

Poudre de cacao amer

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe lactée, puis démarrez.
2. Quand le chocolat chaud est prêt, ouvrez le couvercle et servez dans des tasses. Saupoudrez de poudre de cacao.

CONSEIL : Si vous le souhaitez, remplacez le lait entier par du demi-écrémé ou du lait de votre choix : d'amande ou de noix de cajou.

Calories par portion : 340, Matières grasses : 18 g, Glucides : 36 g, Sucres : 33,5 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 9 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Chocolate caliente vienés

Ingredientes:

4 tazas de leche entera
113 g (4 oz) de chocolate negro (52% cacao) cortado en trozos pequeños
½ cucharadita de canela molida
¼ de taza de azúcar morena clara

Adorno:

Cacao en polvo sin azúcar

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa con leche y luego inicie el proceso.
2. Cuando el chocolate caliente esté listo, abra la tapa y sívalo en tazones con cacao en polvo por encima.

TIPS: Si lo desea, puede reemplazar la leche baja en grasa con su leche de frutos secos favorita, como la leche de almendras o castañas de cajú.

Calorías por porción: 340, Grasas totales: 18 g, Carbohidratos totales: 36 g, Azúcares: 33.5 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 9 g



12 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 6

Apple Compote

Ingredients:

5 cups Granny Smith apples, peeled, seeded, cut into 1/2-inch pieces
2 cups unsweetened apple juice
Zest of 1/2 lemon

Garnish:

Ground cinnamon

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select compote program, and then start. If you want smoother consistency, select the manual blending after program is completed, and hold start button for 5 seconds.
2. When compote is ready, open lid and serve, or refrigerate until use. Add cinnamon as garnish.

TIP: Serve as a topping for desserts, or as a perfect side for roasted pork or chicken.

Calories Per Serving: 135, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 35.5g, Sugars: 28.5g, Dietary Fiber: 4.5g, Protein: 0.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 6

Compote de pommes

Ingrédients :

1,2 l (5 tasses) de pommes Granny Smith pelées, épépinées, coupées en morceaux de 1 cm (1/2 po)
480 ml (2 tasses) de jus d'ananas sans ajout de sucre
Le zeste de 1/2 citron

Garniture :

Cannelle moulue

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme compote, puis démarrez. Si vous souhaitez une consistance moins épaisse, activez le mixage manuel après la fin du programme et maintenez enfoncé le bouton de démarrage pendant 5 secondes.
2. Lorsque la compote est prête, ouvrez le couvercle et servez, ou placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation. Ajoutez de la cannelle en garniture.

CONSEIL : Utilisez-la comme garniture de desserts ou comme accompagnement parfait pour du porc ou du poulet rôti.

Calories par portion : 135, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 35,5 g, Sucres : 28,5 g, Fibres alimentaires : 4,5 g, Protéines : 0,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 6

Compota de manzana

Ingredientes:

5 tazas de manzanas Granny Smith peladas, sin semillas y cortadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
2 tazas de jugo de manzana sin azúcar
Ralladura de 1/2 limón

Adorno:

Canela molida

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de compota y luego inicie el proceso. Si desea una consistencia más suave, seleccione el licuado manual después de que finalice el programa y mantenga presionado el botón inicio durante 5 segundos.
2. Cuando la compota esté lista, abra la tapa y sívala, o refrigérela para más tarde. Espolvoree canela como decoración.

TIPS: Úsela como aderezo para postres. También sirve como acompañamiento perfecto para asados de cerdo o pollo.

Calorías por porción: 135, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 35.5 g, Azúcares: 28.5 g, Fibra dietética: 4.5 g, Proteínas: 0.5 g



12 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 6

Banana Compote

Ingredients:

5 medium bananas, cut into 1-inch pieces
1 cup water
1/2 teaspoon vanilla extract
1/4 cup maple syrup

Garnish:

Ground cinnamon

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select compote program, and then start. If you want smoother consistency, select the manual blending after program is completed, and hold start button for 5 seconds.
2. When compote is ready, open lid and serve, or refrigerate until use. Sprinkle with cinnamon before serving.

TIP: Serve, dusted with cinnamon, as an accompaniment to pancakes, waffles, frozen desserts or cake.

Calories Per Serving: 125, Total Fat: 0.5g, Total Carb: 31g, Sugars: 20g, Dietary Fiber: 2.5g, Protein: 1g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 6

Compote de bananes

Ingrédients :

5 bananes de taille moyenne, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
240 ml (1 tasse) d'eau
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable

Garniture :

Cannelle moulue

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme compote, puis démarrez. Si vous souhaitez une consistance moins épaisse, activez le mixage manuel après la fin du programme et maintenez enfoncé le bouton de démarrage pendant 5 secondes.
2. Lorsque la compote est prête, ouvrez le couvercle et servez, ou placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation. Saupoudrez de cannelle avant de servir.

CONSEIL : Servez, saupoudré de cannelle, en accompagnement de crêpes, de gaufres, de desserts glacés ou de gâteaux.

Calories par portion : 125, Matières grasses : 0,5 g, Glucides : 31 g, Sucres : 20 g, Fibres alimentaires : 2,5 g, Protéines : 1 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 6

Compota de plátano

Ingredientes:

5 plátanos medianos cortados en trozos de 2.5 cm (1 pulg)
1 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 de taza de jarabe de arce

Adorno:

Canela molida

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de compota y luego inicie el proceso. Si desea una consistencia más suave, seleccione el licuado manual después de que finalice el programa y mantenga presionado el botón inicio durante 5 segundos.
2. Cuando la compota esté lista, abra la tapa y sívala, o refrigérela para más tarde. Espolvoree canela antes de servir.

TIPS: Sívala con canela encima como acompañamiento para panqueques, waffles, postres congelados o pasteles.

Calorías por porción: 125, Grasas totales: 0.5 g, Carbohidratos totales: 31 g, Azúcares: 20 g, Fibra dietética: 2.5 g, Proteínas: 1 g



12 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 6

Strawberry Pear Compote

Ingredients:

2 pears, peeled, seeded, cut into 1/2-inch chunks
12 ounces strawberries, hulled, quartered
1/2 cup orange juice
1/4 cup light brown sugar

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select compote program, and then start. If you want smoother consistency, select the manual blending after program is completed, and hold start button for 5 seconds.
2. When compote is ready, open lid and serve, or refrigerate until use.

TIP: Serve this delicious compote on a slice of morning toast!

Calories Per Serving: 90, Total Fat: 0g, Total Carb: 23g, Sugars: 17g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 1g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 6

Compote de poires et fraises

Ingédients :

2 poires pelées, pelées, épépinées, découpées en morceaux de 1 cm (1/2 po)
340 g (12 oz) de fraises équeutées, coupées en quarts
120 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
65 ml (1/4 tasse) de cassonade dorée

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme compote, puis démarrez. Si vous souhaitez une consistance moins épaisse, activez le mixage manuel après la fin du programme et maintenez enfoncé le bouton de démarrage pendant 5 secondes.
2. Lorsque la compote est prête, ouvrez le couvercle et servez, ou placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

CONSEIL : Servez cette délicieuse compote sur une tranche de pain grillé du matin!

Calories par portion : 90, Matières grasses : 0 g, Glucides : 23 g, Sucres : 17 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 1 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 6

Compota de pera y fresa

Ingredientes:

2 peras peladas, sin semillas y cortadas en trozos de 1 cm (1/2 pulg)
340 g (12 oz) de fresas sin centro y picadas
1/2 taza de zumo de naranja
1/4 de taza de azúcar morena clara

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de compota y luego inicie el proceso. Si desea una consistencia más suave, seleccione el licuado manual después de que finalice el programa y mantenga presionado el botón inicio durante 5 segundos.
2. Cuando la compota esté lista, abra la tapa y sírvala, o refrigérela para más tarde.

TIPS: Sirva esta deliciosa compota sobre una rebanada de pan tostado durante el desayuno.

Calorías por porción: 90, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 23 g, Azúcares: 17 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 1 g



3 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Banana Frappe

Ingredients:

2 medium frozen bananas, cut into 1-inch pieces
2 cups milk
2½ cups ice-cream

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When smoothie is ready, open lid, and pour into tall glasses and serve.

TIP: Serve with chocolate chips and nuts for an indulgent dessert!

Calories Per Serving: 175, Total Fat: 6.5g, Total Carb: 25.5g, Sugars: 19g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 4.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Banane frappée

Ingrédients :

2 bananes congelées de taille moyenne, coupée en rondelles de 2,5 cm (1 po)
240 ml (2 tasses) de lait entier
480 ml (2½ tasses) de crème glacée

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Lorsque le frappé est prêt, ouvrez le couvercle, versez dans de grands verres et servez. Saupoudrez de poudre de cacao.

CONSEIL : Servez avec des pépites de chocolat et de noix pour obtenir un dessert sympathique!

Calories par portion : 175, Matières grasses : 6,5 g, Glucides : 25,5 g, Sucres : 19 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 4,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Frappe de plátano

Ingredientes:

2 plátanos medianos congelados cortados en trozos de 2.5 cm (1 pulg)
2 tazas de leche entera
2½ tazas de helado

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando el smoothie esté listo, abra la tapa, viértalo en vasos altos y sirva con chocolate en polvo por encima

TIPS: Sirvalo con chispas de chocolate y nueces para disfrutar de un delicioso postre.

Calorías por porción: 175, Grasas totales: 6.5 g, Carbohidratos totales: 25.5 g, Azúcares: 19 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 4.5 g



3 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 2

Ban-offee Smoothie

Ingredients:

2 medium frozen bananas, cut into 1-inch pieces
2 cups ice
1½ cup whole milk
1 cup strong coffee, chilled
2 tablespoons caramel syrup

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When smoothie is ready, open lid, and pour into tall glasses.

TIP: Finish with an extra drizzle of a caramel or chocolate syrup.

Calories Per Serving: 220, Total Fat: 4.5g, Total Carb: 42g, Sugars: 30g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 2

Smoothie à la banane et au café

Ingrédients :

2 bananes congelées de taille moyenne, coupée en rondelles de 2,5 cm (1 po)
360 ml (2 tasses) de cubes de glace
240 ml (1½ tasse) de lait entier
180 ml (1 tasse) de café fort, refroidi
30 ml (2 c. à soupe) de sirop de caramel

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Lorsque le frappé est prêt, ouvrez le couvercle, et versez dans des grands verres.

CONSEIL : Finissez avec un filet de sirop de caramel ou de nappage au chocolat.

Calories par portion : 220, Matières grasses : 4,5 g, Glucides : 42 g, Sucres : 30 g, Fibres alimentaires : 3 g, Protéines : 5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 2

Smoothie de plátano y café

Ingredientes:

2 plátanos medianos congelados cortados en trozos de 2.5 cm (1 pulg)
2 tazas de hielo
1½ taza de leche entera
1 de taza de café fuerte refrigerado
2 cucharadas de jarabe de caramelo

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando el smoothie esté listo, abra la tapa y viértalo en vasos altos.

TIPS: Finalice con un toque extra de jarabe de caramelo o de chocolate.

Calorías por porción: 220, Grasas totales: 4.5 g, Carbohidratos totales: 42 g, Azúcares: 30 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 5 g



3 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Chilled Cherry Soup

Ingredients:

2 1/2 cups frozen dark sweet cherries
1/2 cup unsweetened apple juice
1/3 cup sugar
2 tablespoons lemon juice
1/2 cup water

Garnish:

1/4 cup whipped cream
4 dark sweet cherries

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and pour into large container. Refrigerate for at least 1 hour before serving. Garnish with whipped cream and dark sweet cherries.

TIP: This chilled dessert soup is a festive beverage during the holiday season.

Calories Per Serving: 115, Total Fat: 0g, Total Carb: 31.5g, Sugars: 28g, Dietary Fiber: 1.5g, Protein: 0.5g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe froide à la cerise

Ingédients :

600 ml (2 1/2 tasses) de cerises noires et douces surgelées
120 ml (1/2 tasse) de jus d'ananas sans ajout de sucre
80 ml (1/3 tasse) de sucre
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
120 ml (1/2 tasse) d'eau

Garniture :

65 ml (1/4 tasse) de crème fouettée
4 cerises noires sucrées

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez la préparation dans un grand récipient. Placez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir. Garnir de crème fouettée et de cerises noires sucrées.

CONSEIL : Cette soupe froide s'avère particulièrement rafraîchissante et festive en été.

Calories par portion : 115, Matières grasses : 0 g, Glucides : 31,5 g, Sucres : 28 g, Fibres alimentaires : 1,5 g, Protéines : 0,5 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa fría de cerezas

Ingredientes:

2 1/2 tazas de cerezas dulces oscuras congeladas
1/2 taza de jugo de manzana sin azúcar
1/3 de taza de azúcar
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 de taza de agua

Adorno:

1/4 de taza de crema batida
4 cerezas dulces oscuras

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y viértala en un recipiente grande. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir. Aderezar con crema batida y cerezas dulces oscuras.

TIPS: Esta sopa fría de postre es una bebida exquisita para disfrutar durante la temporada de vacaciones.

Calorías por porción: 115, Grasas totales: 0 g, Carbohidratos totales: 31,5 g, Azúcares: 28 g, Fibra dietética: 1,5 g, Proteínas: 0,5 g



3 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 4

Chilled Cucumber and Avocado Soup

Ingredients:

2 avocados, pitted, peeled and chopped
1½ cups English cucumber, peeled, cut into ½-inch pieces
3 cups water
Juice of ½ lime
2 tablespoons fresh mint
Salt and pepper to taste

Garnish:

¼ cup goat cheese
1 tablespoon fresh chopped mint

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and pour into large container. Refrigerate for at least 1 hour. Add some extra mint or goat cheese on top before serving.

TIP: This light cleanse soup can be served warm or cold.

Calories Per Serving: 145, Total Fat: 12.5g, Total Carb: 9g, Sugars: 5g, Dietary Fiber: 8g, Protein: 3g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 4

Soupe froide au concombre et à l'avocat

Ingrédients :

2 avocats dénoyautés, épluchés et hachés
360 ml (1½ tasse) de concombres anglais, pelés, coupés en morceaux de 1 cm (½ po)
720 ml (3 tasses) d'eau
Le jus de ½ citron vert
30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche
Sel et poivre au goût

Garniture :

60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre
15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe fraîches hachées

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez la préparation dans un grand récipient. Placez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir. Ajouter un peu de menthe ou de fromage de chèvre sur la soupe au moment de servir.

CONSEIL : Cette soupe légère et purifiante peut être servie chaude ou froide.

Calories par portion : 145, Matières grasses : 12,5 g, Glucides : 9 g, Sucres : 0,5 g, Fibres alimentaires : 8 g, Protéines : 3 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 4

Sopa fría de pepino y aguacate

Ingredientes:

2 aguacates sin hueso, pelados y picados
1½ taza de pepino inglés pelado y cortado en trozos de 1 cm (½ pulg)
3 cucharadas de agua
Jugo de media lima
2 cucharadas de menta fresca
Sal y pimienta al gusto

Adorno:

¼ cup goat cheese
1 tablespoon fresh chopped mint

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y viértala en un recipiente grande. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir. Agregar más menta o queso de cabra antes de servir la sopa.

TIPS: Esta sopa depuradora ligera se sirve caliente o fría.

Calorías por porción: 145, Grasas totales: 12,5 g, Carbohidratos totales: 9 g, Azúcares: 0,5 g, Fibra dietética: 8 g, Proteínas: 3 g



3 min

EN

PREP TIME: 10 minutes
SERVES: 2

Creamy Raspberry Smoothie

Ingredients:

3 cups frozen raspberries
2 cups orange juice
1½ cup low-fat vanilla Greek yogurt
2 tablespoons honey

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When smoothie is ready, open lid, and pour into tall glasses and serve.

TIP: Try this delicious smoothie with frozen blueberries or strawberries for variety.

Calories Per Serving: 295, Total Fat: 2.5g, Total Carb: 66g, Sugars: 58g, Dietary Fiber: 6.5g, Protein: 11g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
PORTIONS : 2

Frappé crémeux aux framboises

Ingrédients :

720 ml (3 tasses) de framboises surgelées
360 ml (2 tasses) de jus d'orange
240 ml (1½ tasse) de yogourt grec à la vanille faible en gras
30 ml (2 c. à soupe) de miel

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Lorsque le frappé est prêt, ouvrez le couvercle, versez dans de grands verres et servez.

CONSEIL : Essayez ce délicieux frappé avec des myrtilles ou des fraises congelées pour varier.

Calories par portion : 295, Matières grasses : 2,5 g, Glucides : 66 g, Sucres : 58 g, Fibres alimentaires : 6,5 g, Protéines : 11 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
PORCIONES: 2

Smoothie cremoso de frambuesa

Ingredientes:

3 tazas de frambuesas congeladas
2 tazas de jugo de naranja
1½ taza de yoghurt griego de vainilla bajo en grasas
2 cucharadas de miel

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando el batido esté listo, abra la tapa, viértalo en vasos altos y sirva.

TIPS: Pruebe este delicioso batido con arándanos o fresas congelados para un toque diferente.

Calorías por porción: 295, Grasas totales: 2,5 g, Carbohidratos totales: 66 g, Azúcares: 58 g, Fibra dietética: 6,5 g, Proteínas: 11 g



3 min

EN

PREP TIME: 15 minutes
SERVES: 4

Gazpacho

Ingredients:

1½ cups English cucumber, cut into ½-inch pieces
3 cups fresh tomatoes, cut into ½-inch pieces
1¼ cups red bell pepper, seeded, cut into ½-inch pieces
½ cup red onion, chopped
3 tablespoons white wine vinegar
3 tablespoons olive oil
1 cup tomato juice
Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Place all ingredients into the soup maker. Stir ingredients, close lid, select cold soup/smoothie program, and then start.
2. When soup is ready, open lid, and pour into large container. Refrigerate for at least 1 hour before serving.

TIP: Top soup with cucumber and chopped cilantro for an extra antioxidant punch!

Calories Per Serving: 135, Total Fat: 11g., Total Carb: 10g, Sugars: 7g, Dietary Fiber: 2g, Protein: 2g

FR

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
PORTIONS : 4

Gaspacho

Ingrédients :

360 ml (1½ tasse) de concombre anglais, coupé en morceaux de 1 cm (½ po)
720 ml (3 tasses) de tomates fraîches coupées en morceaux de 1 cm (½ po)
300 ml (1¼ tasse) de poivrons rouges épépinés, coupés en morceaux de 1 cm (½ po)
120 ml (½ tasse) d'oignon rouge, haché
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
240 ml (1 tasse) de jus de tomates
Sel et poivre au goût

Étapes :

1. Placez tous les ingrédients dans la machine à soupe. Mélangez les ingrédients, fermez le couvercle, sélectionnez le programme soupe froide/frappé, puis démarrez.
2. Dès que la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez la préparation dans un grand récipient. Placez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

CONSEIL : Garnir la soupe de concombre et coriandre hachée pour encore plus de stimulant antioxydant!

Calories par portion : 135, Matières grasses : 11 g, Glucides : 10 g, Sucres : 7 g, Fibres alimentaires : 2 g, Protéines : 2 g

ES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos
PORCIONES: 4

Gazpacho

Ingredientes:

1½ taza de pepino inglés cortado en trozos de 1 cm (½ pulg)
3 tazas de tomates frescos cortados en trozos de 1 cm (½ pulg)
1¼ taza de pimiento rojo, sin semillas y cortado en trozos de 1 cm (½ pulg)
½ taza de cebolla roja picada
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
3 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de jugo de tomate
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la máquina de sopas. Revuélvalos, cierre la tapa, seleccione el programa de sopa o smoothie helados y luego inicie el proceso.
2. Cuando la sopa esté lista, abra la tapa y viértala en un recipiente grande. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir.

TIPS: Sopa superior con pepino y cilantro picado encima de la sopa para un toque adicional de antioxidantes.

Calorías por porción: 135, Grasas totales: 11 g, Carbohidratos totales: 10 g, Azúcares: 7 g, Fibra dietética: 2 g, Proteínas: 2 g