

Tus primeros días con Thermomix®

MENÚ CLÁSICO

thermomix
VORWERK

Official
Distributor



Bienvenido a tus primeros días de Thermomix®

¡Felicitaciones por la compra de tu TM7!

Para que empieces a sacarle el máximo provecho a tu Thermomix®, seleccionamos nuestras recetas favoritas para que pruebes estas primeras semanas. Vas a experimentar todas las cosas increíbles que podés hacer con tu Thermomix®, descubriendo y deleitándote con un montón de platos nuevos que se transformarán en los favoritos de la familia.

¿Querés acceder a +100,000 recetas?

Registrate en www.cookidoo.international/foundation/es y disfrutá de 30 días de suscripción de prueba sin costo. O elegí la suscripción anual por USD 65 y accedé durante todo un año a miles de recetas, paso a paso, pensadas para que cocines sin límites.

En nuestra Tienda Online encontrarás todos los accesorios para potenciar tu Thermomix® y acompañarte en cada receta: desde utensilios y repuestos hasta complementos pensados para facilitar tu día a día en la cocina:

 [Click acá](#) - Argentina

 [Click acá](#) - Uruguay



TUS PRIMEROS DÍAS CON THERMOMIX®



Primera Semana

Lunes



Desayuno

ADELANTATE

Llená la heladera con estos productos básicos como la [manteca](#) de almendras y el [pan de molde](#) para estar preparado para el resto de la semana.



Almuerzo

Hoy se almuerza un delicioso [pollo con una ensalada templada de papas](#). Ideal para empezar a cocinar en niveles en tu Thermomix.



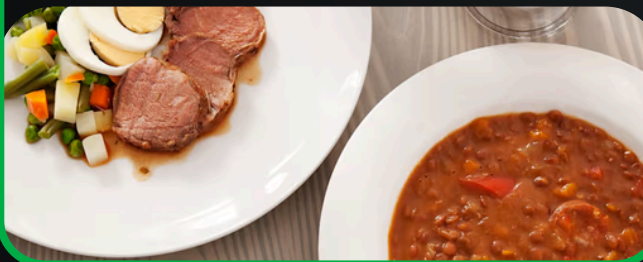
Merienda

¡Qué rico unos [brownies marmolados](#) para la hora del té!



Cena

Terminá el día con un menú completo de [lentejas, solomillo y ensalada](#). ¡La cena está servida! Y para cerrar el día, prepará estos [postrecitos de dulce de leche](#) para darle el toque dulce justo que necesitás.



CONOCÉ COOKIDOO

Buscá las recetas de la semana y agregalas a [Mi semana](#) haciendo clic en [Agregar](#) dentro de cada receta. También podés sumaras desde los [tres puntos](#) que aparecen en la esquina inferior de cada imagen. Luego, ingresá a [Mi semana](#) para convertir tus recetas en una [lista de compras](#).

Recordá marcar los ingredientes que ya tengas en tu cocina para una experiencia más práctica y organizada.

Martes



Desayuno

Cociná esta [mermelada de frutilla](#) para untar en las tostadas de tu pan casero. También la podés hacer de frambuesas o frutos rojos. ¡Una delicia!



Almuerzo

¿Qué mejor que un plato de [pescado empapelado con verduras](#) para el almuerzo? Acompañalas con una [bebida](#) para las defensas de limón, jengibre y miel, y reforzá tu sistema inmunológico.



Merienda

AHORRÁ
Esta receta es una excelente oportunidad para hacer participar a la familia en la cocina.
¡Todos a hacer [barritas de avena y chocolate](#)!



Cena

Terminamos el día con un exquisito [risotto](#). Fácil, rápido y queda de otro mundo.
AHORRÁ
Date un gusto, y en vez de pedir [helado de frutas](#), hacelo en tu Thermomix.



El toque esencial para tus comidas

Con este [concentrado de caldo de verduras](#) vas a tener siempre a mano una forma rápida y riquísima de condimentar tus comidas.

Miércoles



Desayuno

AHORRÁ
¡Hacé trabajar a tu Thermomix mientras dormís! Prepará este [yogur natural en Varoma](#) antes de acostarte y despertate con el desayuno listo para disfrutar.



Almuerzo

Hoy cocinamos [fajitas de pollo, rúcula y zucchini](#). Combinado con esta [limonada](#) de pepino, limón y menta.
¡Qué rico!



Merienda

Estas [cookies de zanahoria, avena y naranja](#) son una opción sencilla y saludable de galletitas. Prepáralas para acompañar tu infusión en la merienda.



Cena

¿Qué mejor que un clásico que todos aman en su versión sana?
Unos buenos [espaguetis integrales con pollo y verdura](#) para hoy.



El detalle perfecto para el final

Con esta [tarta de manzana y pera](#) de postre vas a dejar a todos sin palabras. ¡Probala!

Jueves



Desayuno

Una combinación completa, deliciosa y saludable. La [granola](#) aporta fibras y energía para todo el día. Comela con yogur, con leche, con frutas, o como quieras. Podes agregarle arándanos deshidratados o pasas de uva una vez que se enfría



Almuerzo

Cociná esta [sopa cremosa](#) versátil. ¡Qué rico! Las sopas son una excelente manera de hacer una comida sabrosa y tenerla rápidamente en la mesa, cualquier día de la semana.



Merienda

¿Quién es fanático del café? Con esta receta vas a experimentar una nueva forma de amar el café. El [café dalgona](#) es el más suave y espumoso, y es súper fácil de preparar.



Cena

Mirá lo fácil que es cocinar masas deliciosas y crujientes de cero con tu Thermomix. ¡La [tarta soufflé de espinaca](#) es lo más!



El postre que derrite corazones

Si te gusta el chocolate esta receta es perfecta para vos: [volcán de chocolate](#).

Viernes



Desayuno

Hoy preparamos un [jugo de arándanos y naranja](#) para desayunar. Nada más saludable que empezar el día con frutas.



Almuerzo

¡Qué rico unas [empanadas criollas](#) caseras! Una opción bien clásica y deliciosa



Merienda

Cocinó unas clásicas [galletitas de manteca](#). Ahorrá con esta opción sencilla y básica para preparar en casa con los más chicos.



Cena

Hoy cocinamos un exquisito [salmón con salsa de yogur y crumble de nueces](#). ¡Muy fácil de hacer en tu Thermomix®! Y para cerrar, mini [postrecitos de chocolate](#).



El sabor empieza en la masa

Te dejamos esta receta básica para que hagas tu propia [masa](#) para empanada.

Sábado



Desayuno

Este [jugo vitamínico](#) es perfecto para empezar tu día con mucha energía.



Almuerzo

Cociná este [cuscús con zanahoria, pimientos y semillas de calabaza](#) y saboreá un almuerzo riquísimo.



Merienda

No hay mejor plan de sábado por la tarde que cocinar estos [alfajores de nuez](#).



Cena

Una rica [entraña al chimichurri](#) para el plato principal...
Y de postre, [cheesecake de dulce de leche](#). Puro placer.



El infaltable de tu cocina

Ya sea para estos alfajores, para untar en las tostadas o para un postre, esta receta de [dulce de leche](#) es indispensable.

Domingo



Desayuno

¡Feliz Domingo!
Estas [tostadas con palta queso crema y nueces](#) son la opción ideal para un desayuno completo, sabroso y nutritivo.



Almuerzo

Seguí con una [ensalada cesar de pollo](#) para el almuerzo. Una opción sana, ligera y rápida, que nunca falla.
Y por qué no darte un gusto preparando un [mojito](#), súper rápido y fácil de hacer.



Merienda

No hay nada más rico que unas [magdalenas](#) caseras. ¡Probalas!



Cena

Para la cena preparamos un [arroz verde con pollo y perejil](#). Una explosión de sabores asegurada para tu paladar.



¡El clásico que nunca falla!

Un favorito de todos los tiempos es el [dulce de membrillo](#). Casero y acompañado con queso, ¡no puede fallar!



Segunda Semana

Lunes



Desayuno

Empezá la semana con una [chocolatada de leche de almendras](#).



Almuerzo

Para el almuerzo preparamos una comida que sacia y nutre a la vez: un [pastel de pollo y batata extra dulce](#). Acompañalo con unos ricos [mojitos de frutillas sin alcohol](#).



Merienda

Esta receta de [budín de limón](#) es un básico delicioso que no vas a poder dejar de hacer. Y si te quedaste sin [azúcar impalpable](#), Ahorrá preparándola vos mismo en casa y tenela siempre lista para tus recetas.



Cena

Mirá que fácil es cocinar algo delicioso. Hacé este [pastel de carne relleno de espinacas y queso](#) con unos [aros de cebolla](#) y disfrutá.



El Postre Ideal

Aprendé a preparar la mejor [torta de chocolate](#) en tu Thermomix® para comer de postre.

Martes



Desayuno

¡Empezá este martes con un yogur con arándanos al varoma!



Almuerzo

Algunas ideas ricas y abundantes para el almuerzo de hoy: carbonada, pollo a la pizza y un rico jugo de papaya y mango.



Merienda

No hay nada más exquisito que unos scones para acompañar el té o café de la tarde. Los podés comer con un poco de mermelada hecha en tu Thermomix®. ¡Un manjar!



Cena

¡Qué rica la sopa de fideos! Preparala con tu Thermomix® y disfrutá de una deliciosa cena calentita.



el toque final para tu cena

Sorprendé a todos con este tiramisú cremoso y delicioso.

Miércoles



Desayuno

¿Sabías que con tu Thermomix® podés hacer unos ricos [pancitos integrales con nueces](#) para integrar en tu desayuno? Ahora, ¡a disfrutar!



Almuerzo

Cociné este [curry de calabaza y pollo](#) para el almuerzo, y sorprendé a todos con una receta distinta y deliciosa. Aún mejor acompañada de un [smoothie de mango y miel](#).



Merienda

Disfrutá esta tarde tomando el mejor y más fácil de hacer [chocolate caliente](#). Lo podés saborizar con especias o ralladura de naranja. ¡Probalo, no te vas a arrepentir!



Cena

Animate a probar esta opción deliciosa de menú para la cena: [solomillo de cerdo con coleslaw](#). No te vas a arrepentir.



El toque dulce que no puede faltar

El equilibrio perfecto entre manzana, canela y crocante: un [crumble](#) que conquista a todos.

Jueves



Desayuno

Esta receta de [smoothie](#), para hacer con fruta fresca o congelada, es una opción perfecta para empezar el día de manera liviana, llena de vitaminas y minerales.



Almuerzo

Prepará una rica [salsa](#) para acompañar tus pastas y sumale una refrescante [limonada](#)



Merienda

Para la merienda, qué mejor que unos [pancitos](#) tiernos con queso cremoso.



Cena

Un menú que les gusta a todos: [nuggets de pollo al horno](#). Y mientras se cocinan en el horno hacé unas [zanahorias glaseadas](#). Y para comer algo dulce y ligero después, prepará este [postre de manzana y canela](#).



¡ hacé vos mismo tu aderezo!

Para acompañar los nuggets: [mayonesa](#), un básico que siempre tenemos en la heladera.

Viernes



Desayuno

¿Tenés peras o manzanas que se están poniendo feas? ¿Te quedaste sin dulce para las tostadas o simplemente querés probar uno distinto? Entonces esta receta de [mermelada de pera y manzana](#) es para vos.



Almuerzo

Comé bien y con pocos ingredientes haciendo esta [ensalada templada de cuscús y calabaza](#). ¡Comer rico y saludable nunca fue tan fácil!
Acompañá tu almuerzo con un rico [té con menta y cítricos](#).



Merienda

Para hoy: unos ricos [minicakes de yogur](#) (¡y sin gluten!).



Cena

Cociná un clásico, tradicional y sencillo [pastel de papa](#), un plato que nunca falla.



¡Que no te falte el postre!

para terminar el día de la mejor manera:
un espectacular [mousse de frutos rojos](#).

Sábado



Desayuno

Dale sabor a tu desayuno con esta receta diferente, práctica y saludable de [smoothie bowl](#). ¡Lista en tan solo 10 minutos!



Almuerzo

Saboreá un [risotto con hongos a la cerveza](#) hecho en tu Thermomix®. Comer rico nunca fue tan fácil.
¿Probaste alguna vez una [sangría](#)? Hacela en tu Thermomix® y disfrutá de tu sábado con esta receta inigualable.



Merienda

Cociná las mejores [galletitas con chips de chocolate](#) de tu vida.



Cena

Este [lomo con mayonesa de chimichurri](#) acompañado de verduras con una [guarnición de calabacín](#) listo para sorprender tu paladar.



¿Tentado de algo dulce?

Hacé estos [vasitos de banana y dulce de leche](#) que son riquísimos.

Domingo



Desayuno

Celebrá tu último día de esta etapa inicial con unos ricos [panqueques sin gluten](#).



Almuerzo

Hoy cocinamos un plato espectacular: [peceto al vapor con salsa de tomate](#) junto con el más cremoso [puré de papas](#). Servilo con unas ricas [margaritas](#) y alegrá tu domingo.



Merienda

Nunca probaste un [bizcochuelo de yogur](#) más exquisito que este. Perfecto para acompañar el té.



Cena

Qué mejor opción para la cena del domingo que una [pizza integral con tomate y mozzarella](#) fresca hecha en casa. Y para cerrar la semana: [un flan espectacular](#).



¡Olvidate del delivery!

Usá esta receta de [masa](#) para pizza y prepará la tuya en casa: es simple, deliciosa y queda perfecta para cualquier topping que te imagines.

¡FELICITACIONES!

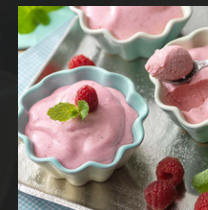
Completaste tus primeras semanas con Thermomix®. Este es un gran logro, y esperamos que, al igual que nosotros, ya no puedas imaginar tu día a día sin tu gran aliado en la cocina. Seguí disfrutando de tu cuenta de **Cookidoo®**: inspiración sin límites, más de **100.000 recetas de todo el mundo**, todas organizadas en un solo lugar para acompañarte en cada comida.

Y si querés sacarle aún más provecho a tu Thermomix®, te invitamos a sumarte a nuestras clases de cocina y seguir aprendiendo nuevas técnicas, recetas y funciones.

Accedé acá:

 [Click acá](#) - Argentina

 [Click acá](#) - Uruguay



thermomix
VORWERK

Official
Distributor



TUS PRIMEROS DÍAS CON THERMOMIX®