



*¡A cocinar!*

RECETAS PARA LA DESHIDRATADORA  
SNACK TO GO  
WMF KITCHENminis®

# Snacks caseros saludables: una excelente elección.

La deshidratación es el método más natural para conservar todo tipo de alimentos frescos. Se trata de un proceso que preserva todos los nutrientes e intensifica los sabores. La deshidratadora automática KITCHENminis® Snack To Go permite deshidratar frutas, verduras, hierbas, setas o carne con la máxima delicadeza y, gracias a su sistema de circulación activa del aire, de manera perfectamente uniforme.

La deshidratadora trabaja a temperaturas de entre 40 °C y 70 °C, para deshidratar los alimentos de acuerdo a tus gustos. La calidad de los vegetales crudos se mantiene hasta los 42 °C. Si vas mal de tiempo, puedes aumentar la temperatura sin ningún problema.

Con la deshidratadora automática KITCHENminis®, compacta y silenciosa, podrás elaborar barras de muesli saludables durante la noche y disfrutar de un tentempié energético entre horas al día siguiente. Pero los alimentos deshidratados pueden emplearse también como ingredientes básicos para preparar recetas absolutamente originales. ¿Qué tal un risotto de boletus o un cóctel refrescante? ¿Te apetecen unos crujientes de verduras como acompañamiento? ¿Por qué no sorprender a tu familia con unos rollitos de frutas, un caldo de verduras deshidratadas, decoraciones (de muesli) para el otoño o incluso para Navidad?

¿Ya se te está haciendo la boca agua?

En las siguientes páginas encontrarás un montón de recetas e ideas.

# CHIPS DE KALE



La col Kale tiene multitud de propiedades beneficiosas. Entre otras virtudes, contiene vitamina C, hierro, ácidos grasos omega 3 y calcio. Los antioxidantes reducen las infecciones y ayudan a combatir los radicales libres. Los chips de kale pueden disfrutarse sin ningún cargo de conciencia y sabiendo que, además, son buenos para la salud.

La col kale es una verdura de invierno. Si quieres elaborar esta receta en otro momento del año, puedes sustituir la col Kale por col de Saboya.

Deja volar tu creatividad con el marinado. Puedes utilizar estos ingredientes básicos: aceite (de oliva, de semillas de calabaza o de cacahuete), hierbas y especias (sal, pimienta, pimentón, jengibre, cayena molida, cúrcuma), frutos secos picados (anacardos o mantequilla de cacahuete), incluso le puedes dar un toque dulce (con sirope de arroz o jarabe de arce).

# CHIPS DE KALE

---

## INGREDIENTES

---

· 3/4 de una cabeza de kale  
(aprox. 450 g)

### MARINADO

· 1/2 limón (zumo)  
· 2 cucharadas de salsa de soja  
· 1 diente de ajo  
· 2 cucharadas de semillas de cáñamo molidas

· 1 cucharadita de pimentón  
· 1 cucharadita de pimienta  
· 1 cebolla pequeña  
· 70 ml de aceite de oliva  
· Sal  
· 1/3 guindilla

---

## Tiempo



---

## PREPARACIÓN

---

1. Introducir todos los ingredientes del marinado en el vaso de una batidora y triturar hasta obtener una masa homogénea.
2. Lavar con cuidado la col Kale (puede tener tierra en los pliegues de las hojas) y secarla para garantizar que los chips estén crujientes. También se pueden secar en un centrifugador de lechuga.
3. Separar las hojas de kale del tallo duro, preferiblemente, cortándolas con unas tijeras a lo largo. A continuación, cortar las hojas de kale en porciones del tamaño de un bocado y colocarlas en un bol grande.
4. Incorporar las hojas al marinado.
5. Si el marinado es demasiado líquido, escurrir las hojas antes de colocarlas en las rejillas de deshidratación.
6. Colocar las hojas en las rejillas de deshidratación, evitando que solapen.
7. Programar la deshidratadora automática 18 horas a 40 °C. Es posible reducir el tiempo aumentando la temperatura.
8. Es recomendable intercambiar las rejillas una o dos veces durante la deshidratación, de modo que las rejillas superiores pasen algún tiempo en la posición inferior.
9. Los chips están listos cuando las hojas de kale están crujientes y deshidratadas.



# CRUJIENTES DE CALABACÍN



# CRUJIENTES DE CALABACÍN

---

## INGREDIENTES

---

· 300 g de calabacín

### MARINADO

· 6 tomates pequeños

· 6 tomates deshidratados

· 2 cucharadas de semillas de cáñamo peladas

· 1 cebolla roja pequeña

· 1 diente de ajo

· 1/2 cucharadita de tomillo u orégano secos

· 1 chorrito de salsa de soja

· 10 cucharadas de agua

---

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Lavar los calabacines y cortar en rodajas finas (1-2 mm).
2. Cortar el resto de los ingredientes en trozos pequeños y preparar un marinado. Mezclar con los calabacines.
3. Colocar las rodajas de calabacín en las rejillas de la deshidratadora automática. Las rodajas no deben solaparse ni estar demasiado juntas.
4. Programar la deshidratadora automática 12 horas a 40 °C. Es posible reducir el tiempo aumentando la temperatura.
5. Cuando termine el tiempo programado, las rodajas estarán deshidratadas. Dejar enfriar los crujientes antes de consumirlos o guardarlos.



# CRUJIENTES DE REMOLACHA Y BONIATO



# CRUJIENTES DE REMOLACHA Y BONIATO

---

## INGREDIENTES

---

- 2 remolachas enteras frescas
- 1 boniato

- MARINADO**
- Aceite de oliva
  - Curry en polvo
  - Pimentón dulce

- Sal
- Pimienta
- Cayena o guindilla en escamas

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Pelar las remolachas y el boniato y cortar en rodajas finas (2-3 mm).
2. Mezclar el marinado con las rodajas de vegetales cubriéndolas bien, preferiblemente en un recipiente profundo.
3. Colocar las rodajas en las rejillas de deshidratación y programar el tiempo y la temperatura indicados.



# RISOTTO DE BOLETUS



# RISOTTO DE BOLETUS

---

## INGREDIENTES

---

- 30 g de boletus deshidratados
- 20 g de mantequilla
- 2 chalotas picadas
- 300 g de arroz para risotto
- 0,8-1 l de líquido: caldo de verduras y el agua de remojo del boletus
- 1 diente de ajo machacado
- 50 g de queso parmesano recién rallado
- 2-3 ramitas de perejil finamente picadas

---

## Tiempo



---

## PREPARACIÓN

---

1. Deshidratar los boletus previamente según se indica en la tabla de deshidratación. Introducir los boletus en un bol pequeño, añadir agua caliente hasta apenas cubrirlos y dejar a remojo durante 30 minutos aproximadamente.
2. Rehogar las chalotas a fuego lento con la mantequilla hasta que adquieran un aspecto traslúcido, añadir el arroz y remover unos instantes.
3. Incorporar vino blanco y llevar a ebullición.
4. A continuación, añadir parte del caldo caliente y cocer a fuego medio removiendo constantemente. A medida que el arroz vaya absorbiendo casi todo el líquido, añadir más caldo, en varias veces.
5. Escurrir el agua de los boletus y cortar en dados. Añadirlos al arroz en el momento en el que este empieza a hincharse.
6. Si se desea, se puede agregar entonces el resto del agua de remojo de los boletus en lugar de caldo.
7. Cuando el arroz esté blando, añadir el ajo machacado y el queso parmesano rallado. El risotto está listo cuando adquiere una textura cremosa y ligeramente caldosa.
8. Al final del proceso, incorporar el perejil muy picado y sazonar con pimienta recién molida.



# BARRITAS DE SÉSAMO



# BARRITAS DE SÉSAMO

---

## INGREDIENTES

---

- 12 dátiles triturados (dejar la noche anterior en remojo, completamente sumergidos en 80 ml de agua)
- 60 g de revuelto de frutos secos
- 90 g de sésamo

---

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Triturar los dátiles junto con el agua de remojo con una batidora.
2. Picar el revuelto de frutos secos muy fino.
3. Añadir el sésamo y mezclar todo con las manos.
4. Verter la mezcla en el molde de silicona y distribuir uniformemente.
5. Colocar el molde en una rejilla de deshidratación. Si la deshidratadora tiene varias rejillas, colocar las barritas de sésamo en la rejilla superior.
6. Recomendamos desmoldar las barritas después de unas 4 horas y volver a colocarlas individualmente en la rejilla de deshidratación.



# BARRITAS DE FRUTAS Y MUESLI



# BARRITAS DE FRUTAS Y MUESLI

---

## INGREDIENTES

---

- 10 dátiles (dejar la noche anterior en remojo, completamente sumergidos en 50 ml de agua)
- 60 g de frutos secos variados
- 15 g de pipas de girasol
- 8 g de coco rallado
- 4 ciruelas pasas o 1/2 manzana pelada y rallada muy fina

---

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Introducir los dátiles y el agua en el vaso de una batidora y hacerlos puré.
2. Añadir los frutos secos, el coco rallado y las ciruelas. Batir de nuevo brevemente hasta trocear todos los ingredientes.
3. Si procede, añadir la manzana rallada y remover para incorporarla a la mezcla.
4. Verter la mezcla en el molde de silicona, alisar la parte superior e introducir en la deshidratadora automática.
5. Deshidratar las barritas durante 4 horas a 70 °C.
6. Desmoldar las barritas con cuidado, colocarlas en la rejilla de la deshidratadora automática con la cara que esté más seca hacia arriba y deshidratar durante otras 4 horas, hasta que las barritas adquieran una consistencia sólida y ligeramente jugosa.



# ROLLITOS DE FRUTAS DESHIDRATADAS



# ROLLITOS DE FRUTAS DESHIDRATADAS

---

## INGREDIENTES

---

- 300 g de fruta al gusto (manzana, mango, frambuesas, fresas, plátano), 100 g en cada rejilla de deshidratación
- Papel de horno

---

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Lavar la fruta, cortar en trozos pequeños y hacerla puré con una batidora.
2. Cortar el papel de horno en trozos de 25x15 cm. Extender el puré de frutas en tiras finas (5-10 cm de grosor) y uniformes sobre el papel de horno.
3. Deshidratar durante 6 horas a 50 °C, intercambiando la posición de las rejillas cada 2 horas, hasta que la superficie de las tiras de fruta se haya endurecido y tenga consistencia.
4. Comprobar con el dedo si la superficie está seca. Si aún está pegajosa, deshidratar durante 1 o 2 horas más. Despegar las tiras de frutas, enrollarlas y cortarlas en trozos pequeños. Guardar en un recipiente hermético.



# GRANOLA CON TRIGO SARRACENO Y QUINOA



# GRANOLA CON TRIGO SARRACENO Y QUINOA

---

## INGREDIENTES

---

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| · Papel de horno                                 | · 180 g de fruta deshidratada (albaricoques, dátiles, higos, etc.), remojada previamente | · 60 g de semillas de calabaza    |
| · 1 taza de trigo sarraceno germinado (2-3 días) | · 90 g de frutos secos (almendras, nueces, etc.), remojados previamente                  | · 45 g de arándanos deshidratados |
| · 1 taza de quinoa germinada (2-3 días)          |  | · 1 cucharadita de canela         |
|  |  | · 1/2 cucharadita de vainilla     |

---

## Tiempo



---

## PREPARACIÓN

---

1. Poner en remojo los dátiles, higos o albaricoques la noche anterior, procurando que haya agua suficiente para sumergir completamente las frutas. Para hacer el puré dulce, triturar las frutas y parte del agua de remojo con una batidora. Si es necesario, añadir algo más de líquido.
2. Picar la mezcla de frutos secos muy fina.
3. Añadir a la mezcla el trigo sarraceno, la quinoa, los arándanos deshidratados y las semillas de calabaza.
4. Cortar el papel de horno en trozos de 25x15 cm y extender la mezcla en tiras de 1 cm de grosor sobre ellos.
5. Deshidratar durante 8 horas. A continuación, voltear el papel de horno de manera que las piezas queden directamente en contacto con las rejillas. Cambiar la posición de las rejillas. Deshidratar durante otras 14 horas, hasta que todos los ingredientes se hayan secado por completo.
6. Desmenuzar la mezcla endurecida. Se puede tomar con leche de almendras u otra leche vegetal, y con fruta fresca.
7. El tiempo de deshidratación puede reducirse si se aumenta la temperatura.



# CECINA AMERICANA DE VACUNO



# CECINA AMERICANA DE VACUNO

---

## INGREDIENTES

---

· 650 g de roulade, cadera o filete de ternera (si es posible, sin grasa ni nervios)

### MARINADO

· 3 dientes de ajo machacados  
· 2 cucharaditas de cilantro, en semillas o en polvo  
· 2 cucharaditas de pimienta  
· 2 cucharaditas de pimentón dulce  
· 2 cucharaditas de mejorana, en hojas o en polvo

· 2 cucharaditas de comino en polvo  
· 2 cucharaditas de mostaza  
· 2 cucharaditas de sal  
· 5 cucharadas de salsa de soja  
· 2 cucharadas de salsa de Worcester

---

## Tiempo



---

## PREPARACIÓN

---

1. Cortar la carne en rodajas de 3-5 mm de grosor, 5-8 cm de ancho y longitud al gusto. Consejo: la carne es más fácil de cortar cuando está congelada y empieza a descongelarse.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y preparar un marinado, añadir la carne y dejar marinar durante una noche en el frigorífico. (También se puede untar cada pieza con un pincel para distribuir el marinado de manera uniforme).
3. Secar el exceso de líquido y extender las rodajas de carne en las rejillas de deshidratación. Las rodajas de carne no deben tocarse entre sí.
4. Deshidratar la carne durante unas 9 horas a 40 °C, hasta obtener la consistencia deseada.



Una excelente fuente de energía y proteínas, muy práctica para tomar fuera de casa.



# CALDO DE VERDURAS DESHIDRATADAS



# CALDO DE VERDURAS DESHIDRATADAS

---

## INGREDIENTES

---

- 2 chalotas o 1 cebolla
- 1 manojo de perejil
- 1 cebolleta finamente picada
- 3 zanahorias
- 1/2 tallo de apio
- 30 g de sal marina
- 1 diente de ajo
- 1/2 puerro

---

## Tiempo

---



---

## PREPARACIÓN

---

1. Lavar y secar con cuidado las verduras y las hierbas.
2. Cortar las chalotas, el apio y las zanahorias en dados pequeños.
3. Cortar la cebolleta y el puerro en aros finos.
4. Cortar el ajo en láminas finas.
5. Desechar los tallos del perejil y quedarse solo con las hojas.
6. Extender los vegetales en la deshidratadora automática y deshidratar durante 7-8 horas a 70 °C, hasta que se hayan desecado por completo.
7. Dejar enfriar durante unos momentos, mezclar con sal marina y moler con un molinillo de especias o una batidora.



# TABLA DE DESHIDRATACIÓN

| Producto  | Preparación   | Tiempo de deshidratación recomendado | Prueba del punto de deshidratación | Cantidad recomendada por bandeja      | Peso del producto deshidratado como % del peso inicial | Temperatura recomendada |
|---|---|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------|
| <b>FRUTAS</b>   |   |                                      |                                    |                                       |  |                         |
| Manzana, pera   | Extraer el corazón y las pepitas. Cortar en rodajas de 4-6 mm                   | 7-9 horas                            | flexible                           | 170 g                                 | 10-15%   | 70 °C                   |
| Albaricoque, ciruela  | Cortar a la mitad y poner la parte interior hacia arriba o cortar en rodajas    | 10-12 horas                          | flexible                           | 330 g                                 | 20%  | 60 °C                   |
| Kiwi  | Pelar y cortar en rodajas de 5 mm   | 10-12 horas                          | flexible                           | 95 g                                  | 20%  | 65 °C                   |
| Plátano   | Pelar y cortar en rodajas de 5 mm   | 10-12 horas                          | crujiente                          | 150 g                                 | 10%  | 70 °C                   |
| Mango   | Pelar, extraer el hueso y cortar en rodajas de 8 mm para hacer "tiras de mango" | 6-7 horas                            | flexible                           | 170 g                                 | 20%  | 70 °C                   |
| Mango   | Crujientes: rodajas de 3-4 mm   | 8 horas                              | crujiente                          | 150 g                                 | 10%  | 70 °C                   |
| Naranja, pomelo, lima   | Pelar y cortar en rodajas de 2-3 mm   | 8-9 horas                            | crujiente                          | 120 g                                 | 10%  | 70 °C                   |
| Piña  | Pelar, extraer el corazón y cortar en rodajas de 5-6 mm                         | 7-8 horas                            | flexible                           | 175 g                                 | 20%  | 70 °C                   |
| Fresas  | Quitar el tallo y cortar en rodajas de 5 mm                                     | 10-12 horas                          | flexible                           | 200 g                                 | 15%  | 65 °C                   |
| <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>  |   |                                      |                                    |                                       |  |                         |
| Zanahoria   | Pelar y cortar en rodajas o dados de 3-5 mm                                     | 6-8 horas                            | duro                               | 85 g                                  | 15%  |                         |
| Pepinos   | Cortar en rodajas o dados de 3-5 mm   | 4-5 horas                            | crujiente                          | 100 g                                 | 10%  | 70 °C                   |
| Puerro  | Cortar a la mitad y en trozos de 6-8 cm de largo, escaldar si es necesario      | 7-8 horas                            | crujiente                          | 140 g                                 | 20%  | 70 °C                   |
| Pimientos, chiles   | Cortar en rodajas de 2 mm   | 7-8 horas                            | flexible                           | 100 g                                 | 20%  | 70 °C                   |
| Tallo de apio   | Pelar y cortar en rodajas o dados de 8 mm                                       | 7-8 horas                            | duro                               | 250 g                                 | 15%  | 70 °C                   |
| Tomates   | Cortar en rodajas de 2-4 mm   | 8-10 horas                           | flexible                           | 190 g                                 | 15%  | 70 °C                   |
| Verduras para sopa  | Zanahorias, apio, puerro, colinabo, col: cortar en tiras finas o en dados       | 7-8 horas                            | flexible                           | consultar cada ingrediente individual | 15%  | 60 °C                   |
| Puerro  | Cortar en rodajas de 2 mm   | 12 horas                             | crujiente                          | 60 g                                  | 15%  | 40 °C                   |
| Remolacha, boniato  | Pelar y cortar en rodajas de 2-3 mm   | 7-9 horas                            | crujiente                          | 60 g                                  | 15%  | 70 °C                   |
| Kale, col de Saboya   | Quitar el tallo y cortar en trozos pequeños                                     | 18 horas                             | crujiente                          | 90 g                                  | 15%  | 40 °C                   |
| <b>AROMÁTICAS</b>   |   |                                      |                                    |                                       |  |                         |
| Albahaca, cebollino, eneldo, perejil, romero, salvia, tomillo, estragón | Hojas enteras o picadas   | 4-6 horas                            | crujiente                          | 40 g aprox.                           |  | 40 °C                   |
| <b>SETAS</b>  |   |                                      |                                    |                                       |  |                         |
| Todos los tipos   | Limpia bien y cortar en láminas de 5 mm   | 4-7 horas                            | flexible                           | 70 g aprox.                           |  | 50 °C                   |



*¡A cocinar!*

---

WMF, C/ Almogàvers, 119-123, 5ª planta  
Edificio Ecurban Barcelona, España,

[wmf.es](http://wmf.es)

---