

La velocidad necesaria

Guía para seleccionar la velocidad de la extracción



Breville

Seleccionar la velocidad

Ciertos alimentos necesitan velocidades específicas mientras se exprimen para obtener el máximo rendimiento posible de deliciosos nutrientes.



Cítricos



Apio



Pepino



Brócoli



Calabacita italiana



Pera



Kiwi



Manzana



Hojas verdes



Uva



Melón valenciano



Betabel



Col



Jitomate



Fresa



Durazno



Ruibarbo



Sandía



Zanahoria



Jengibre



Mango



Calabaza



Arándanos



Piña



Pimiento



the Juice Fountain™ Cold XL

Breville





Jugo verde con jengibre



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande

Breville®

Jugo verde con jengibre



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

¼ de col verde pequeña, cortada
3 hojas de acelga
2 tazas de uvas verdes
1 kiwi pelado
2 naranjas peladas
1 trozo de jengibre fresco de 1.5 cm
(½ pulgada)


 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

½ col verde pequeña, cortada
12 hojas de acelga
8 tazas de uvas verdes
4 kiwis pelados
8 naranjas peladas
1 trozo de jengibre fresco de 5 cm
(2 pulgadas)

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

¼ de col verde pequeña, cortada
6 hojas de acelga
½ taza de uvas verdes
1 kiwi pelado
¼ de naranja pelada
1 trozo de jengibre fresco de 2.5 cm
(1 pulgada)

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

1 col verde pequeña, cortada
24 hojas de acelga
2 tazas de uvas verdes
4 kiwis pelados
1 naranja pelada
1 trozo de jengibre fresco de 10 cm
(4 pulgadas)

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	84	Vitamina A	138 mg
Grasas totales	0.2 g	Vitamina C	51 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	39 mg
Sodio	54 mg	Hierro	0.9 mg
Carbohidratos	17 g	Magnesio	37 mg
Fibra	0.7 g	Potasio	438 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.4 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	85	Vitamina A	520 mg
Grasas totales	0.4 g	Vitamina C	102 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	91 mg
Sodio	197 mg	Hierro	2 mg
Carbohidratos	14 g	Magnesio	94 mg
Fibra	1 g	Potasio	787 mg
Proteína	4 g	Zinc	0.7 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo amarillo



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville®

Jugo amarillo



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

1 pimiento amarillo, sin tallo ni semillas
4 calabacitas estrellas amarillas
¼ de una piña grande, pelada y troceada

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

4 pimientos amarillos, sin tallo ni semillas
16 calabacitas estrellas amarillas
1 piña grande, pelada y troceada

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 pimientos amarillos, sin tallo ni semillas
4 calabacitas estrellas amarillas
½ de piña grande, pelada y troceada
½ tallo de apio, con las hojas cortadas
1 zanahoria amarilla o naranja

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

8 pimientos amarillos, sin tallo ni semillas
16 calabacitas estrellas amarillas
½ piña grande, pelada y troceada
2 tallos de apio, con las hojas cortadas
4 zanahorias amarillas o naranjas

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	64	Vitamina A	104 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	83 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	10 mg
Sodio	2 mg	Hierro	0.4 mg
Carbohidratos	13 g	Magnesio	16 mg
Fibra	0.2 g	Potasio	267 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.1 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	68	Vitamina A	796 mg
Grasas totales	0.4 g	Vitamina C	120 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	33 mg
Sodio	48 mg	Hierro	0.7 mg
Carbohidratos	12 g	Magnesio	21 mg
Fibra	0.4 g	Potasio	437 mg
Proteína	3 g	Zinc	0.4 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo naranja



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville

Jugo naranja



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

3 zanahorias naranjas
1 pimiento amarillo o naranja, sin tallo ni semillas
1 tallo de apio, con las hojas cortadas
1 naranja pelada
1 trozo de jengibre fresco de 1.5 cm (½ pulgada)


 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

12 zanahorias naranjas
4 pimientos amarillos o naranjas, sin tallo ni semillas
4 tallos de apio, con las hojas cortadas
4 naranjas peladas
1 trozo de jengibre fresco de 5 cm (2 pulgadas)

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 zanahorias naranjas
2 pimientos amarillos o naranjas, sin tallo ni semillas
1 tallo de apio, con las hojas cortadas
½ naranja pelada
1 trozo de jengibre fresco de 2.5 cm (1 pulgada)

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líqu.)

8 zanahorias naranjas
8 pimientos amarillos o naranjas, sin tallo ni semillas
4 tallos de apio, con las hojas cortadas
2 naranjas peladas
1 trozo de jengibre fresco de 10 cm (4 pulgadas)

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	66	Vitamina A	1643 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	111 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	57 mg
Sodio	90 mg	Hierro	0.7 mg
Carbohidratos	12 g	Magnesio	24 mg
Fibra	0.4 g	Potasio	540 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.6 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	59	Vitamina A	1461 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	157 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	46 mg
Sodio	71 mg	Hierro	0.7 mg
Carbohidratos	10 g	Magnesio	20 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	491 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.5 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo de pepino



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville®

Jugo de pepino



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 pepinos persa
2 manzanas verdes
3 ramitas grandes de menta fresca
60 g (2 oz) de hojas de espinaca baby
¼ de lima pelada

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

8 pepinos persa
8 manzanas verdes
12 ramitas grandes de menta fresca
225 g (8 oz) de hojas de espinaca baby
1 lima pelada

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

4 pepinos persa
1 manzana verde
4 ramitas grandes de menta fresca
120 g (4 oz) de hojas de espinaca baby
¼ de lima pelada

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

16 pepinos persa
4 manzanas verdes
16 ramitas grandes de menta fresca
450 g (1 libra) de hojas de espinaca baby
1 lima pelada

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	54	Vitamina A	61 mg
Grasas totales	0.2 g	Vitamina C	27 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	90 mg
Sodio	34 mg	Hierro	0.8 mg
Carbohidratos	12 g	Magnesio	26 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	286 mg
Proteína	0.9 g	Zinc	0.4 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	40	Vitamina A	122 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	37 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	124 mg
Sodio	41 mg	Hierro	1 mg
Carbohidratos	7 g	Magnesio	37 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	348 mg
Proteína	1 g	Zinc	0.6 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo de betabel y arándanos



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville®

Jugo de betabel y arándanos



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

1 taza y $\frac{1}{4}$ de arándanos
1 betabel
1 calabacita italiana
2 peras

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

5 tazas de arándanos
4 betabeles
4 calabacitas italianas
8 peras

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

$\frac{3}{4}$ de taza de arándanos
2 betabeles
3 calabacitas italianas

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

2 $\frac{3}{4}$ tazas de arándanos
8 betabeles
12 calabacitas italianas

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	79	Vitamina A	20 mg
Grasas totales	0.1 g	Vitamina C	14 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	14 mg
Sodio	26 mg	Hierro	0.5 mg
Carbohidratos	17 g	Magnesio	20 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	285 mg
Proteína	1 g	Zinc	0.4 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	63	Vitamina A	53 mg
Grasas totales	0.4 g	Vitamina C	30 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	24 mg
Sodio	38 mg	Hierro	1 mg
Carbohidratos	11 g	Magnesio	36 mg
Fibra	0.8 g	Potasio	413 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.9 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo rojo



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville®

Jugo rojo



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 tallos de ruibarbo** (las hojas se deben descartar porque no se consumen)
1 calabacita italiana pelada
1 taza de fresas sin las hojas
2 manzanas rojas

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

8 tallos de ruibarbo** (las hojas se deben descartar porque no se consumen)
4 calabacitas italianas peladas
4 tazas de fresas sin las hojas
8 manzanas rojas

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 tallos de ruibarbo** (las hojas se deben descartar porque no se consumen)
1 calabacita italiana pelada
1 pepino persa pelado
1 manzana roja

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

8 tallos de ruibarbo** (las hojas se deben descartar porque no se consumen)
8 calabacitas italianas peladas
4 pepinos persa pelados
4 manzanas rojas

** Los tallos de color rojo son la parte comestible del ruibarbo; corta la base y las hojas antes de usar. Siempre retira y desecha las hojas, ya que contienen ácido oxálico y pueden ser tóxicas.

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	67	Vitamina A	27 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	34 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	32 mg
Sodio	18 mg	Hierro	0.7 mg
Carbohidratos	13 g	Magnesio	21 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	315 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.4 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	52	Vitamina A	49 mg
Grasas totales	0.4 g	Vitamina C	25 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	39 mg
Sodio	13 mg	Hierro	0.7 mg
Carbohidratos	8 g	Magnesio	28 mg
Fibra	0.5 g	Potasio	360 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.5 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Jugo púrpura



the Juice Fountain™ Cold XL

Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande


Breville®

Jugo púrpura



the Juice Fountain™
Cold XL

Versión más golosa

 Rinde 2 tazas (480 ml)

2 betabeles pequeños
2 hojas de kale morada
2 tazas de uvas negras sin semilla
1 ½ manzanas verdes

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

8 betabeles pequeños
8 hojas de kale morada
8 tazas de uvas negras sin semilla
6 manzanas verdes

Versión más saludable

 Rinde 2 tazas (480 ml)

3 betabeles pequeños
4 hojas de kale morada
¾ de taza de uvas negras sin semilla
1 pepino persa
¼ de col morada pequeña

 Rinde 1 jarra de 2 l (70 oz líq.)

12 betabeles pequeños
16 hojas de kale morada
3 tazas de uvas negras sin semilla
4 pepinos persa
1 col morada pequeña

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	120	Vitamina A	13 mg
Grasas totales	0.2 g	Vitamina C	13 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	22 mg
Sodio	21 mg	Hierro	0.5 mg
Carbohidratos	25 g	Magnesio	21 mg
Fibra	0.8 g	Potasio	352 mg
Proteína	2 g	Zinc	0.3 mg

Información nutrimental *Por 1 taza (240 ml)*

Calorías	76	Vitamina A	14 mg
Grasas totales	0.3 g	Vitamina C	60 mg
Colesterol	0 mg	Calcio	61 mg
Sodio	45 mg	Hierro	1 mg
Carbohidratos	12 g	Magnesio	29 mg
Fibra	1 g	Potasio	552 mg
Proteína	3 g	Zinc	0.7 mg

La información es solo estimada y también puede variar según la temporada, la frescura y el tamaño del producto que se consume.

* La palabra "cold" (fría) se refiere a una transferencia de calor insignificante en comparación con otros tipos de exprimidores que utilizan la misma terminología. No significa que el jugo extraído se enfría mediante un mecanismo de enfriamiento dentro del exprimidor.



Preparado de durazno y menta



the Juice Fountain™ Cold XL


Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande

Breville®

Preparado de durazno y menta



*the Juice Fountain™
Cold XL*

 Para 4 porciones

Ingredientes

6 duraznos cortados a la mitad y sin hueso
½ taza de hojas de menta fresca
60 ml (2 oz) de crema de menta
2 cucharaditas de azúcar
2 tazas (480 ml) de agua mineral
½ taza de hielo triturado

Preparación

1. Procesa los duraznos y las hojas de menta en el exprimidor usando la posición “Boost” (Intenso).
2. Agrega la crema de menta, el agua mineral y el azúcar.
3. Coloca hielo en 4 vasos, vierte la mezcla de durazno y revuelve bien para combinar.



Bloody Mary



the Juice Fountain™ Cold XL


Con Cold* Spin Technology™, una jarra de gran tamaño
y un tubo para alimentos extragrande

Breville®

Bloody Mary



*the Juice Fountain™
Cold XL*

 Para 4 porciones

Ingredientes

- 4 jitomates
- 2 tallos de apio
- 1 pimiento grande, sin tallo ni semillas
- 60 ml (2 oz) de vodka
- 1 taza de hielo triturado

Preparación

1. Procesa los jitomates, el apio y el pimiento en el exprimidor usando la posición “Fast” (Rápido).
2. Agrega el vodka.
3. Coloca hielo en 4 vasos, vierte la mezcla de jitomate y revuelve bien para combinar.