

Oster®



INSIDE:
Mix & Match Recipe Chart
ADENTRO:
Tabla de recetas para
crear su propia combinación

JUICE & BLEND²GO™

JUICE EXTRACTOR & PERSONAL BLENDER
EXTRACTOR DE JUGOS Y LICUADORA INDIVIDUAL

User Guide/ Guía del Usuario:
FPSTJE3166



Safety
Seguridad



How to use
Cómo usar



Cleaning
Cuidado y Limpieza



Recipes
Recetas



Guarantee
Garantía



CONGRATULATIONS

on your purchase of your new Oster® Compact Juice Extractor. You have taken an important step to quick start your juicing journey for a Healthy Living...TODAY!

This multi-functional product allows you to extract nutrients from soft and hard fruits and veggies, to quickly and easily prepare nutritious and delicious smoothies you can enjoy to boost your day!

The Benefits of Juicing:

Juicing is a quicker way to extract many of the health benefits you need from fresh fruits and veggies, including antioxidants and nutrients that help your body stay healthy, boost your immune system, help you remove toxins, aid digestion and help you lose weight. Juicing eliminates the digestion process for a faster absorption. Please note that "whole fruits and vegetables" also have healthy fiber that is needed for your body. We recommend you to consume both in conjunction for a healthy daily fiber intake.

We have included Helpful Tips and Recipes created by the Oster® Juicing team, to please the most demanding palates (including your Kids') and guide you through the juicing journey. Whether you like proven and tested recipes or feel like experimenting, you can take your first delicious step to a healthier you TODAY!



IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

1. **Read all instructions before use, and keep for future reference.**
2. To protect against risk of electrical shock, do not put unit base or electrical cord in water or any other liquid. This may cause personal injury or damage to the product.
3. Close supervision is necessary when using this appliance near children.
4. Turn unit off and unplug from outlet to disconnect appliance, before putting on or taking off parts, before cleaning and when not in use.
5. Avoid contact with moving parts. Do not touch the small cutting blades located at the base of the stainless steel filter of the juicer accessory or the blade of the collar of the blender accessory.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Take appliance to the nearest authorized service center for examination, repair or mechanical adjustment.
7. The use of attachments not recommended or sold by the manufacturer may cause fire, electrical shock or injury.
8. Do not let cord touch hot surfaces or hang over table edges or counters.
9. Do not use your juice extractor & personal blender if any part is broken.
10. Do not use outdoors or for commercial purposes.
11. Do not blend hot liquids using the personal blender accessory.
12. Always make sure juicer lid or blender collar is clamped securely in place before motor is turned on. Do not unfasten clamps while juicer is in operation.
13. Do not operate this appliance continuously for more than 5 minutes to avoid overheating the motor.
14. Be sure to turn switch to off position "O" after each use of you unit. Make sure the motor stops completely before disassembling.
15. While using the juice extractor accessory, do not put your fingers or other objects into the unit opening while it is in operation. If food becomes lodged in the opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down. When this method is not possible turn the motor off, unplug from outlet and disassemble juicer to remove the remaining food.
16. Do not use the appliance if the rotating sieve/filter is damaged.
17. Do not push produce into the feed chute with your finger. Always use the food pusher provided.
18. This appliance is intended for household use only, not for commercial or industrial use. Use for anything other than intended will void the guarantee.
19. Do not attempt to defeat the clamps interlock mechanism.

20. Always make sure the juice extractor or the blender accessory is properly and completely assembled before operating. The unit will not turn on unless properly assembled.
21. Always use unit on a dry, level surface.
22. Always turn unit off first before unplugging it from outlet.
23. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the bottom cover of the unit. There are no serviceable parts inside. Repair should only be done by authorized service personnel.
24. Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner or where it could touch a heated oven.
25. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
26. Save this instructions in a safe place for future reference

(For 120 & 127 Volts Only)

To reduce the risk of electrical shock, this appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). This plug fits a polarized outlet only one way. This is a safety feature intended to help reduce the risk of electrical shock. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

SHORT POWER SUPPLY CORD INSTRUCTIONS

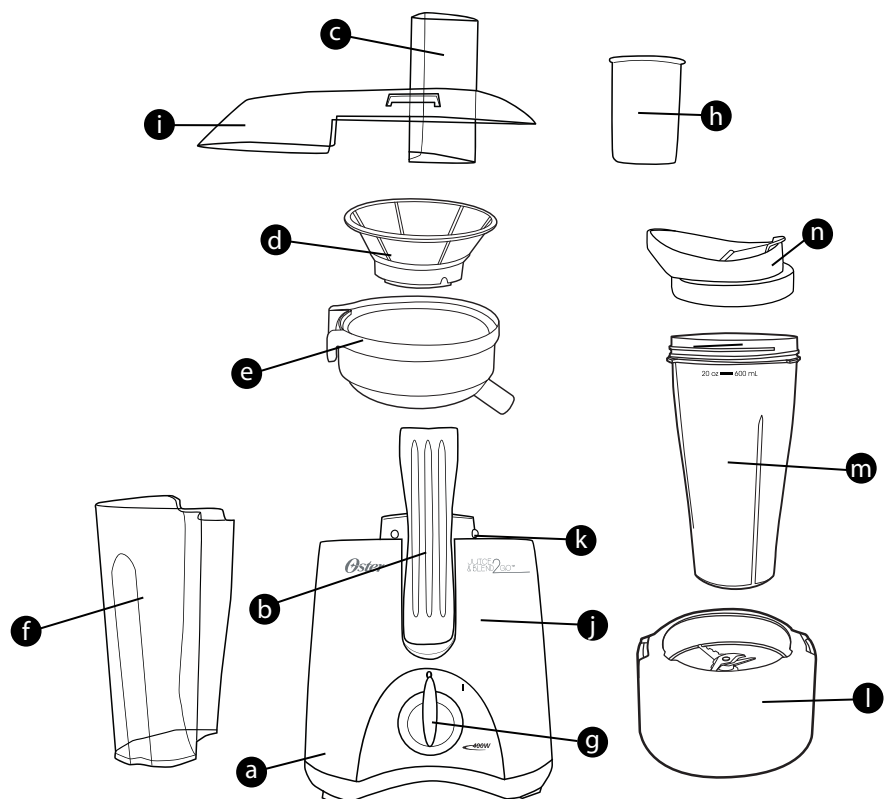
A short power-supply cord is provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. An extension cord may be used if care is exercised in its use. If an extension cord is used, the electrical rating of the cord must be at least as great as the electrical rating of the appliance. The extension cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.

Thank you for purchasing the Oster® JUICE & BLEND 2 GO™ Juice Extractor & Personal Blender. Before you use this product for the first time, please take a few moments to read these instructions and keep it for reference. Pay particular attention to the Safety Instructions provided. Please review the product service and warranty statements. To learn more about Oster® products, please visit us at

www.oster.com or call us at 1-800-334-0759.



LEARNING ABOUT YOUR JUICE EXTRACTOR & PERSONAL BLENDER

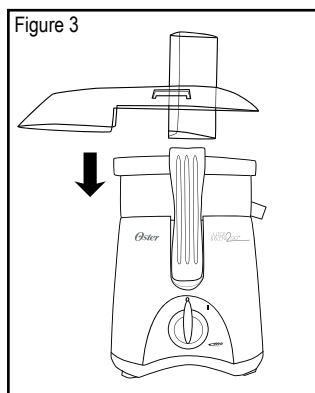
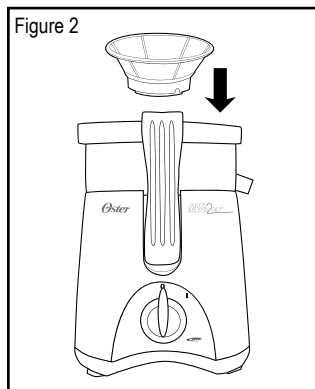
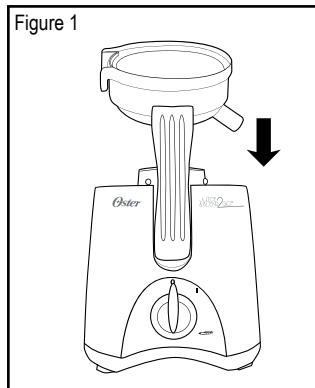


- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| a Powerful 400-watt Motor | f Large Pulp Collector Container | k Safety Switch (both sides) |
| b Safety Locking Arms (both sides) | g ON/OFF Switch (I/O) | l Blender Assembly with Blade |
| c Food Chute | h Food Pusher | m To-Go-Jar |
| d Stainless Steel Filter | i Juice Extractor Lid/Cover | n Lid |
| e Filter Basket | j Motor Base Housing | |



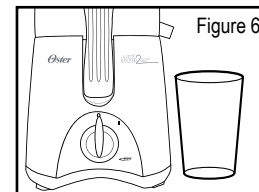
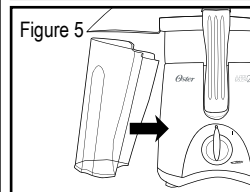
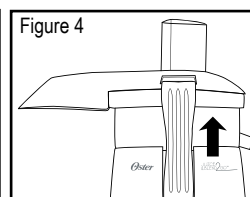
HOW TO:

Assembling the Juice Extractor



Follow the assembling instructions listed below before using your Juice Extractor:

- Before you start assembling your juice extractor, make sure it is unplugged and it is placed on a dry and level surface.
- Place filter basket on top of the motor base (Figure 1).
- Place the stainless steel filter on top of the filter basket pushing down and turning it until it fits into the grooves of the motor shaft (Figure 2).
- Place juicer cover/lid on top of the filter basket (Figure 3).
- Raise the safety locking arms and then lower them to securely fit into the grooves in the lid and then firmly press lower part of the locking arms into the unit ensuring they lock the lid into the unit (Figure 4).
- Place the pulp container into position by tilting it slightly (Figure 5) Important: Make sure Pulp Container edge is underneath the lip of the basket.
- Place a glass or jar under the spout located on the right hand side of the juicer (Figure 6).



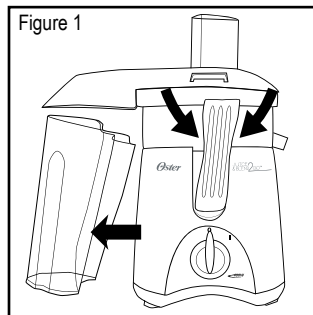
How to Juice Using the Juice Extractor

- 1 Prepare your fruits and vegetables by washing them thoroughly and peeling off those that need the skin removed.
- 2 Prepare the fruits and vegetables by cutting them into smaller pieces to ensure they will fit in the chute.
- 3 Make sure your juice extractor is properly assembled. Please follow the instructions from the section "Before Using Your Juice Extractor."
- 4 Ensure the juice extractor and its accessories are clean by following the cleaning and maintenance section of this manual.
- 5 Place a container/glass you may wish to use to collect the juice under the spout and make sure the pulp collector is in place prior to begin juicing. Do not allow the pulp collector container to overfill as this may cause the unit to stall.
- 6 Plug the power cord into an electrical outlet and turn the unit on "I."
- 7 Once the juicer is on, place the fruits and vegetables on the food chute and use the food pusher slowly to drive them down. In order to extract the maximum amount of juice, it is important to push the food pusher slowly.
- 8 The juice extractor will separate the juice and the pulp in the jar and pulp collector while you are juicing.
- 9 Remove the glass or jar from the juicer spout. Keep it apart if you will use it to prepare a smoothie or a blended drink.

NOTE: Both the pulp container as well as the jar can be emptied during juicing by turning the juice extractor off "O." Make sure to place both containers back in place before you resume juicing.

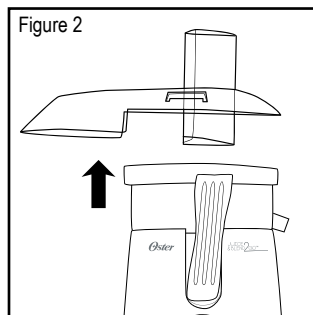
NEVER USE HAND OR FINGERS TO PUSH FOOD DOWN THE FOOD CHUTE OR TO CLEAR THE FOOD CHUTE. ALWAYS USE THE FOOD PUSHER PROVIDED.

After Using Your Juice Extractor

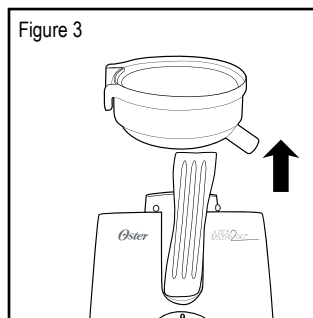


Before cleaning and storing your juice extractor, follow the instructions below to disassemble the unit:

- Turn juice extractor off "O" and unplug it from the electrical outlet.
- Remove the pulp collector container by tilting it slightly (Figure 1).
- Unlock the safety locking arms to release the cover/lid (Figure 1).
- Lift the lid up and remove it from the juice extractor (Figure 2).
- In order to remove the filter basket and the filter, hold the filter basket with two hands and then lift it straight up (Figure 3).



WARNING: THE STAINLESS STEEL FILTER BASKET CONTAINS SMALL SHARP BLADES TO CUT AND PROCESS FRUITS AND VEGETABLES. DO NOT TOUCH BLADES WHEN HANDLING THE FILTER BASKET.



How to Blend Using the Jar and Blending Base

Figure 1



NOTE: If unit has the juice extractor accessory assemble, please follow the instructions on the section 'AFTER USING YOUR JUICE EXTRACTOR'

- 1 Place the blender jar-to-go mug without the lid on a flat dry surface with the open-end facing up (Figure 1) and fill it with all the desired ingredients
- 2 Place the blender assembly with blade upside down on top of the jar opening, aligning the locking tabs (Figure 2)
- 3 Turn the blender assembly counterclockwise (to the right) to lock it to lock it securely (Figure 3)
- 4 Turn it upside down to be placed on the motor base (Figure 4) as follows:
- 5 Align the arrows located in the top of the motor base to make sure the ball notch is aligned with the groove of base (Figure 5)

Figure 2

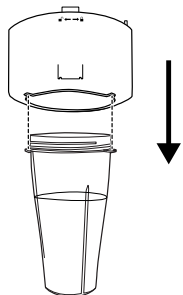


Figure 3

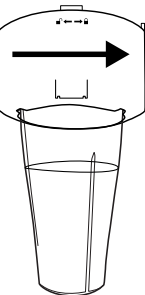


Figure 4

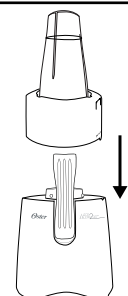


Figure 5

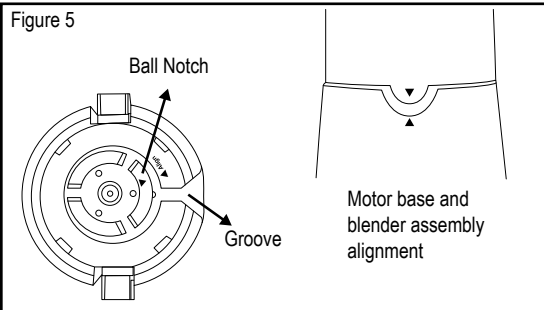


Figure 6

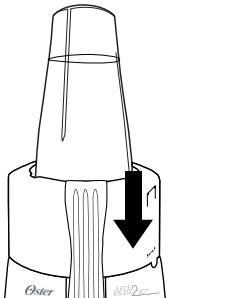


Figure 7

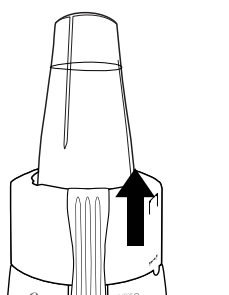


Figure 8

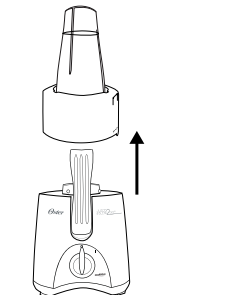
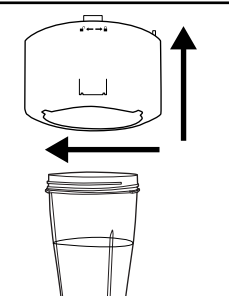
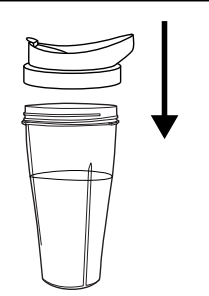


Figure 9



- 6 Raise the safety locking arms, and then lower them to securely fit into the grooves and press to lock (Figure 6)
- 7 Turn the on/off switch "I/O" on the front of the unit to on position "I" and blend until mixture reaches desired consistency.
- 8 When done, turn the on/off switch "I/O" to the off position "O".
- 9 Unlock the safety locking arms to release the blade assembly with jar (Figure 7).
- 10 Lift the blade assembly with jar up and flip it (Figure 8).
- 11 To remove blade assembly, turn it clockwise (to the left) to unlock it and lift it up (Figure 9).
- 12 Screw on spill proof drinking lid on jar-to go mug (Figure 10).

Figure 10



This guide will help you Juice & Blend the fruits and vegetables commonly used to create your own custom juice or smoothie.



STEP 1:
Pick 1 or 2 Fruits



STEP 2:
Pick 1 or 2 veggies



STEP 3:
Add liquids and
enhancers if desired



STEP 4:
Add your favorite
booster

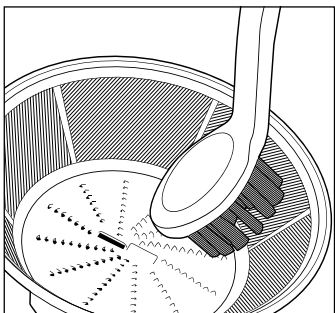
Cut and place this chart in your fridge for quick reference

JUICE EXTRACTOR		PERSONAL BLENDER	
FRUITS	VEGGIES	LIQUIDS	BOOSTS
Pineapples (1 To 1/2 Cup)	Celery Stalks (2)	Lemon Juice (1 To 2 Tbsp)	Peanut Butter (1 Tbsp)
Bananas (1/2)	Kale Leaves (1 Cup)	Orange Juice (1/2 Cup)	Protein Powder (1 Tbsp)
Cranberries (1 Cup)	Cucumbers (4- Inch Piece)	Cold Brewed Green Tea (1 Cup)	Greek Yogurt (1/2 To 1 Cup)
Blueberries (1 Cup)	Spinach Leaves (1 Cup)	Ice Cubes (1/2 Cup)	Flaxseeds (1-2 Tsp)
Beets (1 Medium)	Tomatoes (1 Medium)		Chia Seeds (1-2 Tsp)
Apples (1 Medium)	Parsley (1/2 Cup)		
	Carrots (2 Medium)		
Apples (1 Medium)	Carrots (2 Medium)	Juice Of 1 Lime (1 To 2 Tbsp)	Honey (2 Tbsp)
Kiwis- (1 Pc)	Broccoli Florets (1 Cup)		Brown Sugar (1 Tbsp)
Pears (1 Pc)	Spinach Leaves (1 Cup)		Agave Syrup (1 Tbsp)
Honeydew Melon (1/4 To 1/2 Cup)			
Grapes (1/2 To 1 Cup)			
Bananas (1/2)			
Cantaloupe (1 Cup)			
Grapefruit (1 Medium)			
Blueberries (1 Cup)	Spinach Leaves (1 Cup)	Juice Of 1 Lime (1 To 2 Tbsp)	Honey (2 Tbsp)
Cranberries (1 Cup)	Arugula Leaves (1 Cup)	Cold Brewed Green Tea (1 Cup)	
Strawberries (1 Cup)	Watercress Leaves (1/2 Cup)		
Raspberries (1 Cup)	Ginger (1-inch Piece)	Ice Cubes (1/2 Cup)	
Apples (1 Medium)			
Pineapples (1/2 Cup)			



Care & Cleaning

- All parts are removable and dishwasher safe, with the exception of the motor base
- After disassembling all removable parts of the juice extractor, wash them by hand with warm soapy water or in the dishwasher (top shelf only). If the pulp dries out in the pulp collector container, the filter or the filter basket, let it soak in water for approximately 10 minutes before washing it
- Wipe the motor base with a damp cloth
- It is very important to keep the filter very clean, free of residues blocking the holes in order to ensure optimal performance. Use a nylon brush t (not included) o clean it thoroughly, if necessary. If the holes in the mesh remain blocked, soak the filter in hot water with a water solution with 10% lemon juice



NOTE: DO NOT IMMERSE THE MOTOR BASE IN WATER OR ANY OTHER LIQUID.

Maintenance

- Some plastic parts might stain when in contact with some fruits and vegetables for too long. In order to avoid this from happening, all parts should be washed immediately after each use



Recipes

SUPER SMOOTHIE - VEGETABLE GALORE

JUICE...

- 1 medium beet
- 2 medium carrots
- 1 medium tomato
- 1 cup firmly packed spinach leaves
- ½ cup parsley
- 2 small red apples

BLEND with...

- ½ cup ice cubes
- 1 tbsp lemon juice

Boost if desired...

- 1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut the beet, carrots, tomato and apples into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process with spinach and parsley through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

Makes about 20 ounces.

SUPER SMOOTHIE - TANGY VEGETABLE SMOOTHIE

JUICE...

- 1 medium Granny Smith apple- cut into pieces
- 1 cup broccoli florets
- 1 medium grapefruit, skin and white pith removed
- 1 cup kale leaves
- 1 cup firmly packed watercress

BLEND with...

- ½ cup plain Greek yogurt
- 2 tbsp honey
- ½ cup ice

Boost if desired...

- 1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut the apple into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process with broccoli, grapefruit, kale and watercress through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

Makes about 20 ounces.



Helpful Tips

- If using ice when blending, use 1-4 cubes for a thin, chilled shake or use 5 - 10 cubes for thicker, pudding-like consistency shake.
- Berries and green leaves can be juiced or blended based on your preference.
- Cut fruits and veggies like apples and beets into pieces that fit the food chute if needed.
- Some protein powders have thickeners added. This will increase the thickness of your shake.
- Less liquid = thick shakes, more liquid = thin shakes.
- If you add celery or cucumber, make sure to watch the amount of liquids you add.
- Be careful not to force any food into the opening that be too big nor apply excessive force to the pusher as this might result in jamming the blade, causing a thermal Cut Off and stopping the blade.
- Turn the machine ON before adding fruits and veggies

General Guidelines for Juicing

- Juice softer items first and then follow with a harder one i.e. juice tomatoes first and then celery
- Always serve juices immediately. After seconds, it starts to lose nutrients
- Use apples and carrots to sweeten veggie mixes
- When juicing leafy greens (spinach, cabbage, herbs, etc.), always roll into a ball before feeding through the chute.
- Skins: juicing with them is a personal preference
- Stems: remove them as they don't have nutritional value. Juices grape stems are beneficial.
- Seeds: removing them is discretionary
- Citrus Fruits-We recommend you to remove the skins and seeds from citrus fruits due to their tart flavor, but it is a personal preference
- Do not juice Bananas, Avocados and Coconuts as they don't produce juice. Blend them with your juice for a thicker drink or smoothie.
- Use the Pulp! Save the pulp from the lid and pulp collector to use it in an innumerable healthy ways...
- Smoothies: add juice, ice, low-fat milk or yogurt in your blender to prepare healthiest and tastiest smoothies.
- Muffins, Breads and Pies: fruit and veggies provide fiber and a sweet taste to your dough.
- Favorite Dishes: Meat Loaf, Quiches, Casseroles, Lasagna, Soups, Stews and more! Veggie pulp adds thickness and flavor to your favorite recipes.

Healthful Content

Incorporate the wealth of nutrients contained in fruits and vegetables in to your diet!

Below you will find some of the healthful contents of your favorite ones + plus boosters healthy benefits :

Apple:	boron, cellulose and pectin	Spinach:	antioxidants, potassium, iron, calcium, vitamin C
Cranberry:	antibiotic and anti-viral elements	Berries:	antioxidants, phytochemicals that help protect cell from damage, boost mental and heart health, fight urinary infections
Orange:	natural aspirin and boron		
Papaya:	vitamin A and potassium		
Pineapple:	bromelain, manganese, vitamin C	Chia Seeds:	rich in fiber, Omega 3, Calcium, manganese, phosphorus, protein
Beet:	folic acid, iron, calcium, potassium		
Broccoli:	beta carotene, vitamin C, calcium, iron, folic acid, chromium	Flax Seeds:	Omega 3-Fatty acids, vitamin B, magnesium, manganese, fiber, antioxidants
Carrot:	beta carotene, vitamin A, C, pectin, fluorine, potassium	Greek Yogurt:	high protein content, calcium, vitamin D, calcium, build muscles, burn fat
Kale:	antioxidants, calcium, iron, vitamin A, C		
Parsley:	antioxidants, folic acid, iron, vitamin A, C	Peanut Butter:	fiber, protein, Vitamin E, B3, copper, iron, calcium, potassium, antimicrobial, lower LDL- bad cholesterol-, provides feeling of fullness.
Tomato:	beta carotene and vitamin C		

SUPER SMOOTHIE - ENERGY EXPLOSION

JUICE...

2 medium celery stalks
1 medium Granny Smith apple*
1 ½ cubed pineapple

Note:

* Replace by 1 cup cranberries when they are, in season if desired

BLEND with...

1 medium banana
1 tbsp peanut butter
Juice of 1 lemon (about 2 tbsp)

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut the celery, apple and pineapple into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a wedge of pineapple

Makes about 16 ounces.

HEALTH BOOSTER - GREEN APPLE REFRESHER

JUICE...

1 Granny Smith apple- cut into pieces-
1 medium carrot
1 kiwi
1 pear
1 cup firmly packed spinach leaves

BLEND with...

1 cup plain Greek yogurt
Juice of 1 lime (about 2 tbsp)
½ cup ice cubes

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut the fruit into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a strawberry.

Makes about 20 ounces.

HEALTH BOOSTER - HONEYDEW SMOOTHIE

JUICE...

¼ honeydew melon
1 medium apple
1 cup green grapes

BLEND with...

1 medium banana cut in half
½ cup plain Greek yogurt
1 tbsp protein powder

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut honeydew and apple into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process with grapes through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a wedge of honeydew.

Makes about 18 ounces.

HEALTH BOOSTER - MELON SURPRISE

JUICE...

1 cup broccoli florets
1 cup cubed cantaloupe
1 cup cubed honeydew
1 lemon, peel and white pith removed

BLEND with...

½ cup plain yogurt
1 tbsp agave syrup *
½ cup ice cubes

Note: *You can replace by 1 tbsp brown sugar or sweetener of your preference

Cut the fruit into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a wedge of lemon.

Makes about 20 ounces.



ENERGY BOOSTER - BREAKFAST BONANZA

JUICE...

2 medium carrots
1 cup blueberries
2 cups cubed pineapple
1 cup kale leaves

BLEND with...

1 medium banana
1 tbsp protein powder
½ cup freshly squeezed orange juice

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds
1 tbsp peanut butter

Cut the carrots into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process with the blueberries, pineapple and kale through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a pineapple or lemon wedge.

Makes about 20 ounces.

ENERGY BOOSTER - FRESH FROM THE GARDEN

JUICE...

2 medium carrots
1 medium celery stalk
4-inch piece of cucumber
1 medium apple
1 medium tomato
1 lemon, peel and white pith removed
1-inch piece fresh ginger
1 cup firmly packed spinach leaves

BLEND with...

½ cup cold brewed green tea
½ cup ice cubes

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Cut the carrots, celery, cucumber, apple, tomato, lemon and ginger into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process them with the spinach through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a lemon wedge.

Makes about 18 ounces.

DETOX RECIPE - GINGERED SUPER GREENS

JUICE...

2 cups firmly packed spinach leaves
1 cup firmly packed arugula leaves
1 medium red delicious apple, cut into wedges
½ firmly packed watercress leaves
1 lemon, peel and pith removed and cut in half

BLEND with...

1 cup cranberry juice
½ cup ice cubes

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

1-inch piece fresh ginger

Process the spinach, arugula, apple, watercress, lemon and ginger through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a lemon wedge.

Makes about 18 ounces.

DETOX RECIPE - THE BERRY BEST

JUICE...

1 cup fresh blueberries
1 cup fresh strawberries, halved *
1 cup fresh raspberries
½ cubed pineapples
2 celery stalks

BLEND with...

½ plain Greek yogurt
½ cup cold brewed organic green tea with pomegranate and açai **
2 tbsp honey

Note: * Replace by 1 cup cranberries when they are in season, if desired

Boost if desired...

1 -2 tsp Chia or Flax seeds

Process the blueberries, cranberries and raspberries through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with blueberries and raspberries.

Makes about 18 ounces.



KID'S FAVORITES - MORNING SUNRISE

JUICE...

1 medium apple
1 medium carrot
1 medium peach, stone removed
1 cup cubed mango

BLEND with...

½ cup freshly squeezed orange juice
½ ice cubes

Cut apples, carrots, peaches and mango into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a wedge of mango.

Makes about 16 ounces.

KID'S FAVORITES - RICH AND CREAMY BREAKFAST BOOST

JUICE...

1 nectarine, stone removed
1 cup cubed pineapple
1 cup strawberries cut in pieces

BLEND with...

1 small banana or ½ banana
½ cup Greek yogurt

Boost if desired...

1 tbsp protein powder

Cut the nectarine into pieces that will fit into the food chute of the juice extractor. Process with the pineapple through the juice extractor. Pour the juice into the blender jar. Add the remaining ingredients. Attach the blade assembly to the jar.

Remove the stainless steel filter and the filter basket from the processor. Invert the blender jar onto the power base of the processor. Turn the dial on the appliance to "I" and blend the mixture until smooth.

Remove the blender jar from the blade assembly. Attach the drinking lid or serve in a glass.

If desired, garnish with a strawberry.

Makes about 16 ounces.



1 Year Limited Warranty

Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions or if in Canada, Sunbeam Corporation (Canada) Limited doing business as Jarden Consumer Solutions (collectively "JCS") warrants that for a period of one year from the date of purchase, this product will be free from defects in material and workmanship. JCS, at its option, will repair or replace this product or any component of the product found to be defective during the warranty period. Replacement will be made with a new or remanufactured product or component. If the product is no longer available, replacement may be made with a similar product of equal or greater value. This is your exclusive warranty. Do NOT attempt to repair or adjust any electrical or mechanical functions on this product.

Doing so will void this warranty.

This warranty is valid for the original retail purchaser from the date of initial retail purchase and is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance. JCS dealers, service centers, or retail stores selling JCS products do not have the right to alter, modify or any way change the terms and conditions of this warranty.

This warranty does not cover normal wear of parts or damage resulting from any of the following: negligent use or misuse of the product, use on improper voltage or current, use contrary to the operating instructions, disassembly, repair or alteration by anyone other than JCS or an authorized JCS service center. Further, the warranty does not cover: Acts of God, such as fire, flood, hurricanes and tornadoes.

What are the limits on JCS's Liability?

JCS shall not be liable for any incidental or consequential damages caused by the breach of any express, implied or statutory warranty or condition.

Except to the extent prohibited by applicable law, any implied warranty or condition of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in duration to the duration of the above warranty.

JCS disclaims all other warranties, conditions or representations, express, implied, statutory or otherwise.

JCS shall not be liable for any damages of any kind resulting from the purchase, use or misuse of, or inability to use the product including incidental, special, consequential or similar damages or loss of profits, or for any breach of contract, fundamental or otherwise, or for any claim brought against purchaser by any other party.

Some provinces, states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitations or exclusion may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from province to province, state to state or jurisdiction to jurisdiction.

How to Obtain Satisfaction Guarantee Service

In the U.S.A.

If you have any question regarding this warranty or would like to obtain warranty service, please call 1-800-334-0759 and a convenient service center address will be provided to you.

In Canada

If you have any question regarding this guarantee or would like to obtain guarantee service, please call 1-800-667-8623 and a convenient service center address will be provided to you.

In the U.S.A., this guarantee is offered by Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions located in Boca Raton, Florida 33431. In Canada, this guarantee is offered by Sunbeam Corporation (Canada) Limited doing business as Jarden Consumer Solutions, located at 20 B Hereford Street, Brampton, Ontario L6Y 0M1. If you have any other problem or claim in connection with this product, please write our Consumer Service Department

**PLEASE DO NOT RETURN THIS PRODUCT TO ANY OF THESE ADDRESSES
OR TO THE PLACE OF PURCHASE**



FELICIDADES

por la compra de su nuevo Extractor de Jugos Compacto Oster®. Ha dado un paso muy importante para comenzar rápidamente a preparar sus propios jugos y a llevar una vida más sana... ¡HOY!

Este producto multifuncional le permite extraer nutrientes de verduras y frutas duras y blandas para preparar rápida y fácilmente licuados nutritivos y deliciosos que lo llenarán de energía.

Beneficios de la extracción de jugo:

La extracción de jugo es una forma más rápida para aprovechar muchos de los beneficios de salud que ofrecen las frutas y las verduras, incluso antioxidantes y nutrientes que contribuyen a preservar la salud de su organismo, reforzar el sistema inmunitario, ayudar a eliminar toxinas, asistir en el proceso de la digestión y rebajar de peso. La extracción de jugo elimina el proceso de digestión y proporciona una absorción más rápida. Recuerde que las "frutas y verduras enteras" también son ricas en fibra saludable que su organismo necesita. Recomendamos que consuma tanto jugos como frutas y verduras enteros para incorporar fibra saludable a su dieta diaria.

Hemos incluido consejos prácticos y recetas creados por el equipo especializado en jugos de Oster®, diseñados para satisfacer hasta los paladares más exigentes (¡incluso los de sus hijos!) y guiarlo en la aventura de crear sus propios jugos. Ya sea que prefiera las recetas conocidas y comprobadas o que le guste experimentar, hoy mismo puede dar el primer paso hacia una vida más sana.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

Al utilizar artefactos eléctricos deben seguirse siempre las precauciones básicas de seguridad, inclusive las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones antes de usar y consérvelas para referencia en el futuro.**
2. Para protegerse contra descargas eléctricas, no sumerja la base ni el cable de alimentación de la unidad en agua u otros líquidos. Esto puede provocar lesiones personales o daños al producto.
3. Se requiere estricta supervisión cuando se utilice el artefacto cerca de los niños.
4. Apague la unidad y desenchúfela del tomacorriente para desconectar el electrodoméstico antes de limpiarlo y cuando no esté en uso.
5. Evite el contacto con piezas en movimiento. No toque las cuchillas pequeñas de acero inoxidable que se encuentran en la base del accesorio del extractor de jugo ni la cuchilla del aro del accesorio para licuar.
6. No utilice ningún artefacto que tenga un cable o un enchufe dañado, ni después de que el electrodoméstico haya presentado fallas, se haya caído o haya sufrido cualquier otro desperfecto. Lleve el electrodoméstico al centro de servicio autorizado más cercano para su inspección, reparación o ajuste mecánico.
7. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante puede causar incendios, descargas eléctricas o lesiones.
8. No permita que el cable toque superficies calientes ni que cuelgue del borde de la mesa o la mesada.
9. No utilice el extractor de jugo y la licuadora individual si tiene alguna pieza rota.
10. No utilice en exteriores o para fines comerciales.
11. No licue líquidos calientes utilizando la licuadora individual.
12. Compruebe que la tapa del extractor de jugo o el aro de la licuadora esté firmemente fijado en su lugar antes de activar el motor. No destrabe las abrazaderas mientras el extractor de jugo esté en funcionamiento.
13. No utilice este artefacto continuamente durante más de 5 minutos para evitar el sobrecalentamiento del motor.
14. Gire el interruptor a la posición de apagado "O" después de cada uso de la unidad. Compruebe que el motor se haya detenido completamente antes de desensamblar el electrodoméstico.
15. Cuando use el accesorio extractor de jugo, no coloque los dedos ni otros objetos en la abertura de la unidad mientras esté en funcionamiento. Si los alimentos quedan atorados en la abertura, use el empujador de alimentos u otra fruta o vegetal para empujarlos hacia abajo. Cuando no sea posible utilizar este método, apague el motor, desenchufe del tomacorriente y desensamble el extractor de jugo para sacar los restos de alimentos.



16. No use el artefacto si el tamiz o filtro giratorio está dañado.
17. No empuje los alimentos dentro del conducto para alimentos con los dedos. Use siempre el empujador que se proporciona.
18. Este electrodoméstico está destinado únicamente para uso doméstico, no para uso comercial o industrial. El uso del artefacto para fines distintos de aquellos para los cuales ha sido diseñado anulará la garantía.
19. No intente alterar el mecanismo de ajuste de las abrazaderas.
20. Cerciórese siempre de que el extractor de jugo o el accesorio para licuar estén ensamblados totalmente y de forma adecuada. La unidad no se activará a menos que esté adecuadamente ensamblada.
21. Use siempre sobre una superficie seca y nivelada.
22. Apague siempre la unidad primero antes de desenchufarla del tomacorriente.
23. Para disminuir el riesgo de incendios o descargas eléctricas, no intente retirar la cubierta inferior de la unidad. No contiene piezas que se puedan reparar. Las reparaciones solo deben ser efectuadas por personal de servicio autorizado.
24. No coloque este artefacto cerca o sobre un quemador caliente, ya sea de gas o eléctrico, ni donde pueda entrar en contacto con un horno caliente.
25. Este artefacto eléctrico no está destinado para ser usado por personas (lo que incluye niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales estén disminuidas, o carezcan de experiencia y conocimientos, a menos que una persona responsable de su seguridad los supervise o les dé instrucciones para usar este electrodoméstico.
26. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para ser usadas en futuras consultas

(Para 120 y 127 voltios únicamente)

Para disminuir el riesgo de descargas eléctricas este electrodoméstico cuenta con un enchufe polarizado (una clavija es más ancha que la otra). El enchufe entra de una sola manera en un tomacorriente polarizado. Esta es una característica de seguridad destinada a contribuir a disminuir el riesgo de descargas eléctricas. Si el enchufe no encaja por completo en el tomacorriente, inviértalo. Si aún no encaja, comuníquese con un electricista calificado. No intente alterar esta característica de seguridad.

INSTRUCCIONES PARA USAR EL CABLE ELÉCTRICO CORTO

Se proporciona un cable de alimentación corto para disminuir los riesgos originados por enredos o tropiezos con cables largos. Se puede utilizar una extensión si se emplean las debidas precauciones. Si se usa una extensión, la capacidad nominal indicada en la extensión debe ser por lo menos igual

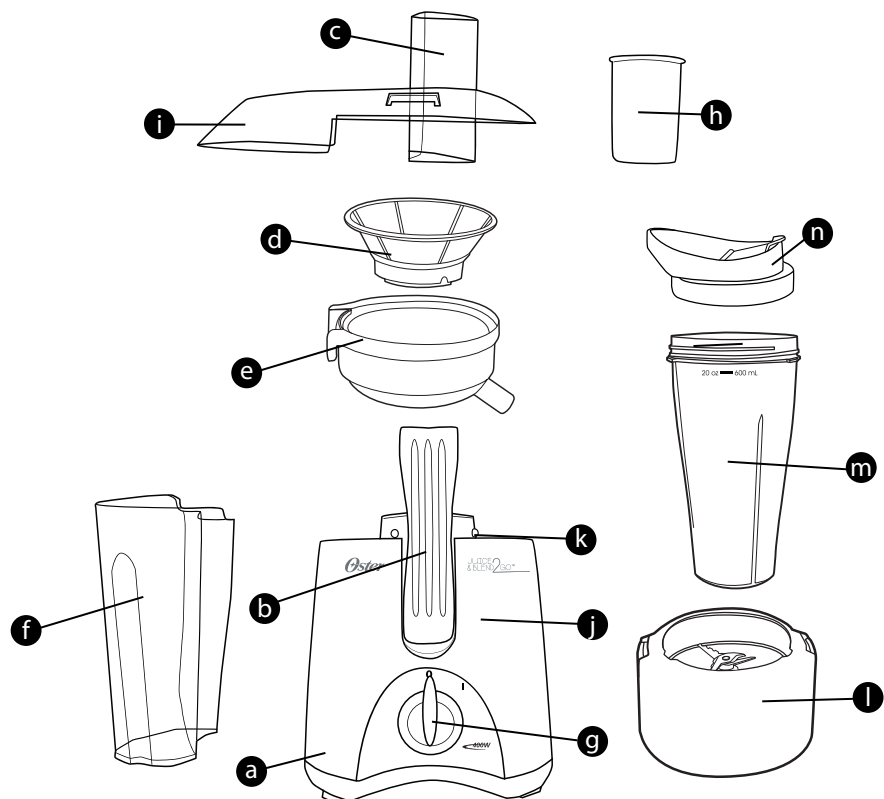
o mayor a la del electrodoméstico. La extensión debe colocarse de manera que no cuelgue del mostrador o de la mesa, donde los niños podrían halarla o podría ocasionar tropiezos accidentales.

Gracias por adquirir el extractor de jugo y la licuadora individual Oster(R) JUICE & BLEND 2 GO™. Antes de utilizar este producto por primera vez, dedique unos momentos para leer estas instrucciones y consérvelas para su referencia. Preste atención especialmente a las instrucciones de seguridad que se suministran. Revise las declaraciones sobre la garantía y el servicio del producto. Para conocer más sobre los productos Oster®, visítenos en

www.oster.com o llámenos al 1-800-334-0759.



CONOZCA SU EXTRACTOR DE JUGO Y LICUADORA INDIVIDUAL



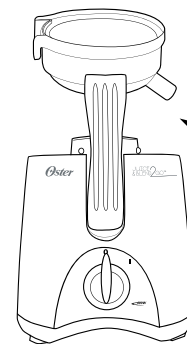
- | | | |
|---|---|--|
| a Potente motor de 400 vatios | f Envase grande para pulpa | k Interruptor de seguridad (en ambos lados) |
| b Brazos de fijación de seguridad (en ambos lados) | g Interruptor de encendido/apagado (I/O) | l Ensamble de la licuadora con cuchillas |
| c Conducto para alimentos | h Empujador de alimentos | m Vaso para llevar |
| d Filtro de acero inoxidable | i Tapa/cubierta del extractor de jugo | n Tapa |
| e Canasta del filtro | j Cubierta de la base del motor | |



GUÍA PRÁCTICA

Cómo ensamblar el extractor de jugo

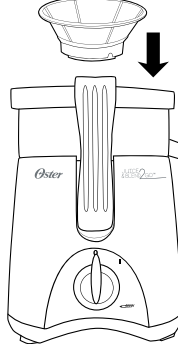
Figura 1



Siga las instrucciones de ensamblaje indicadas a continuación antes de utilizar el extractor de jugo:

- Antes de comenzar a ensamblar su extractor de jugo, compruebe que esté desenchufado y colocado en una superficie seca y nivelada.
- Coloque la canasta del filtro en la parte superior de la base del motor (Figura 1).
- Coloque el filtro de acero inoxidable en la parte superior de la canasta del filtro empujando hacia abajo y girándolo hasta que encaje en las ranuras del eje del motor (Figura 2).
- Coloque la cubierta/tapa del filtro sobre la canasta del filtro (Figura 3).

Figura 2



- Mueva hacia arriba los brazos de fijación de seguridad; bájelos para que calcen de forma segura en las ranuras de la tapa y luego presione firmemente la parte inferior de los brazos de fijación en la unidad. Cerciérese de que los brazos fijen la tapa sobre la unidad (Figura 4).
- Incline ligeramente el envase para la pulpa para colocarlo en su lugar (Figura 5). Importante: Compruebe que el borde del envase para la pulpa quede por debajo del reborde de la canasta.
- Coloque un vaso o un envase debajo del dispensador que se encuentra a la derecha del extractor de jugo (Figura 6).

Figura 3

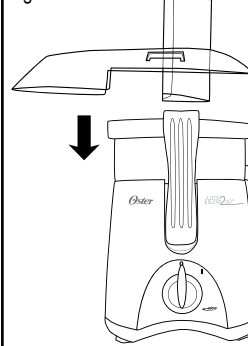


Figura 4

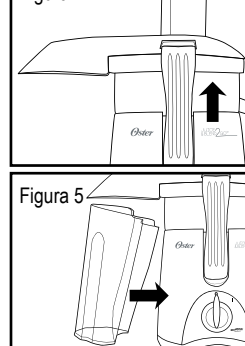


Figura 5

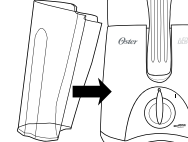


Figura 6



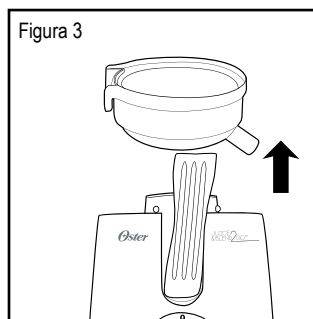
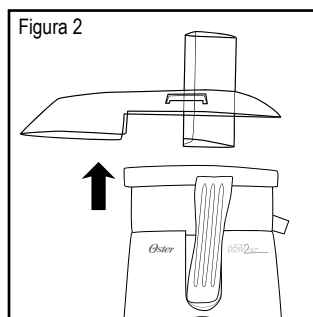
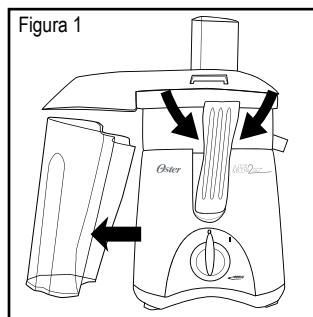
Cómo extraer jugo con el extractor

- 1 Prepare las frutas y los vegetales lavándolos muy bien y pelando aquellos que sea necesario.
- 2 Córtelos en trozos más pequeños para que quepan en el conducto para alimentos.
- 3 Compruebe que el extractor de jugo esté adecuadamente ensamblado. Cumpla con las instrucciones indicadas en la sección "Antes de usar el extractor de jugo".
- 4 Compruebe que el extractor de jugo y sus accesorios estén limpios, de acuerdo con la sección de limpieza y mantenimiento de este manual.
- 5 Coloque debajo del dispensador el envase o el vaso que desee utilizar para recibir el jugo y compruebe que el envase para la pulpa esté en su lugar antes de comenzar a extraer el jugo. No permita que el envase para la pulpa se llene excesivamente porque esto puede ocasionar que la unidad se bloquee.
- 6 Enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente eléctrico y gire el control de la unidad a "I".
- 7 Una vez que el extractor de jugo esté funcionando, coloque las frutas y los vegetales en el conducto para alimentos y use el empujador de alimentos lentamente para dirigirlos hacia abajo. Para extraer la máxima cantidad de jugo, es importante utilizar el empujador de alimentos lentamente.
- 8 El extractor de jugo separará el jugo y la pulpa en sus respectivos envases a medida que va extrayendo el jugo.
- 9 Retire el vaso o el envase del dispensador del extractor de jugo. Consérvelo aparte si desea preparar un licuado o un batido.

NOTA: Tanto el envase para la pulpa como el vaso se pueden vaciar durante la extracción de jugo girando el control del extractor a la posición de apagado "O". Coloque ambos envases nuevamente en su lugar antes de continuar extrayendo jugo.

NUNCA USE LAS MANOS NI LOS DEDOS PARA EMPUJAR LOS ALIMENTOS HACIA ABAJO EN EL CONDUCTO PARA ALIMENTOS NI PARA DESTRABARLO. USE SIEMPRE EL EMPUJADOR QUE SE PROPORCIONA.

Después de usar el extractor de jugo

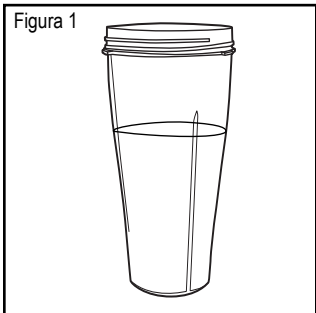


Antes de lavar y guardar el extractor de jugo, siga las instrucciones que se indican a continuación para desensamblar la unidad:

- Gire el control del extractor de jugo a la posición de apagado "O" y desenchúfelo del tomacorriente eléctrico.
- Incline ligeramente el envase para la pulpa para sacarlo (Figura 1). Importante:
- Destrabe los brazos de fijación para soltar la cubierta/tapa (Figura 1).
- Levante la tapa y retírela del extractor de jugo (Figura 2).
- Para sacar la canasta del filtro y el filtro, sujete la canasta del filtro con las dos manos y muévala hacia arriba verticalmente (Figura 3).

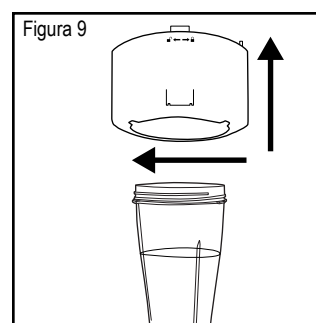
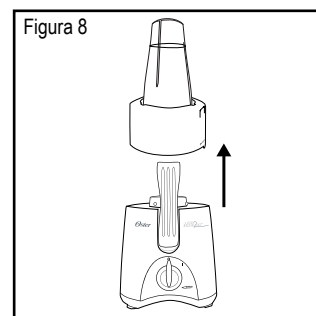
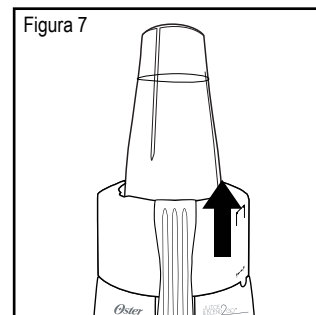
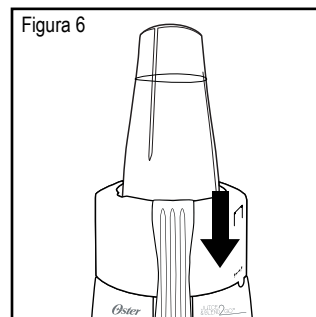
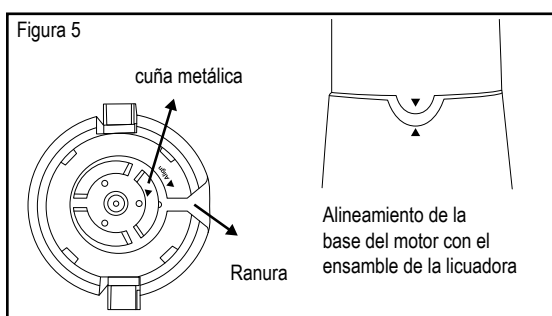
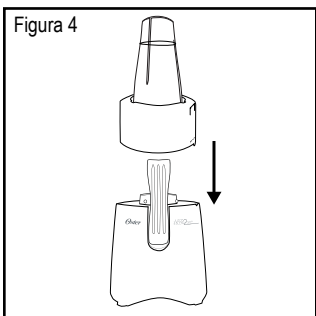
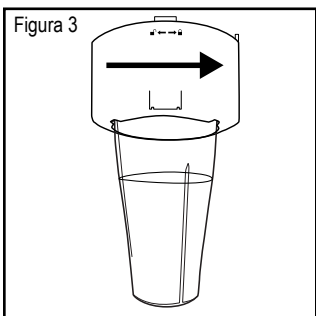
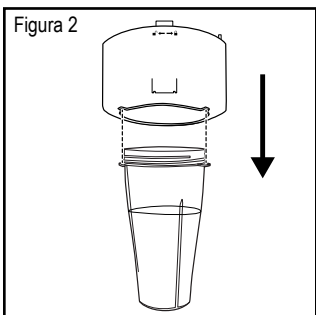
ADVERTENCIA: LA CANASTA DEL FILTRO DE ACERO INOXIDABLE CONTIENE CUCHILLAS PEQUEÑAS AFILADAS PARA CORTAR Y PROCESAR FRUTAS Y VEGETALES. NO TOQUE LAS CUCHILLAS CUANDO MANIPULE LA CANASTA DEL FILTRO.

Cómo licuar utilizando el vaso y la base de la licuadora

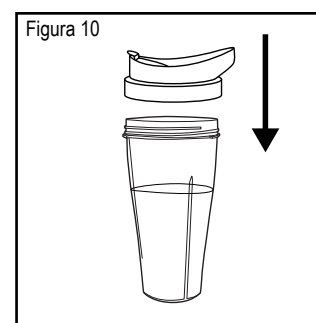


NOTA: Si la unidad tiene ensamblado el accesorio extractor de jugo, siga las instrucciones de la sección "DESPUÉS DE USAR EL EXTRACTOR DE JUGO"

- 1 Coloque el vaso sin la tapa sobre una superficie plana y seca con el extremo abierto orientado hacia arriba (Figura 1)
- 2 Llene el vaso con todos los ingredientes que desee.
- 3 Coloque el ensamblaje de la licuadora en posición invertida sobre la abertura del vaso, alineándolo con las pestañas de fijación (Figura 2) y gire el ensamblaje de la licuadora hacia la derecha para que quede bien fijado (Figura 3)
- 4 Coloque el vaso al revés para ser colocado sobre la base del motor (Figura 4) como se indica a continuación:
- 5 Alinee las marcas señaladas en la parte superior de la base del motor y asegúrese que la cuña metálica (Interruptor de seguridad) quede alineada con la ranura de la base del motor (Figura 5)



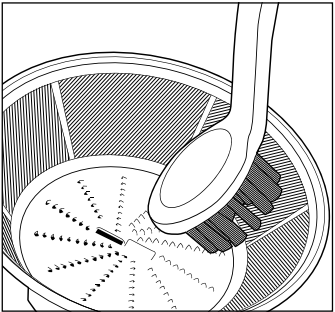
- 6 Mueva hacia arriba los brazos de fijación de seguridad; bájeles para que calcen de forma segura en las ranuras del ensamblaje de la licuadora y luego presione firmemente la parte inferior de los brazos de fijación a la unidad. Cerciérese de que los brazos fijen la base de la licuadora a la base del motor (Figura 6)
- 7 Gire el control de encendido/apagado "I/O" que se encuentra en la parte de adelante de la unidad a la posición de encendido "I" y licue hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada.
- 8 Cuando termine, gire el control de encendido/apagado "I/O" a la posición de apagado "O".
- 9 Destrabe los brazos de fijación para soltar el ensamblaje de la licuadora con el vaso (Figura 7)
- 10 Levante el ensamblaje de la licuadora junto con el vaso e invértalo (Figura 8)
- 11 Para sacar el ensamblaje de la licuadora, gírelo hacia la izquierda para desbloquearlo y levántelo (Figura 9)
- 12 Enrosque la tapa para beber a prueba de derrames al vaso (Figura 10)





Limpieza y mantenimiento

- Todas las piezas son removibles y aptas para el lavaplatos, excepto la base del motor.
- Después de desensamblar todas las partes removibles del extractor de jugo, lávelas a mano con agua caliente jabonosa o en el lavaplatos (únicamente en la rejilla superior). Si la pulpa se seca en el envase para pulpa, el filtro o la cesta del filtro, remójelos en agua aproximadamente durante 10 minutos antes de lavarlos.
- Limpie la base del motor con un paño húmedo.
- Es muy importante conservar el filtro muy limpio, sin residuos que bloqueen los agujeros para lograr el máximo desempeño. Utilice un cepillo de nailon (no incluido) para limpiarlo bien, si fuese necesario. Si los agujeros de la malla siguen obstruidos, remoje el filtro en agua caliente con una solución de 10% de jugo de limón.



NOTA: NO SUMERJA LA BASE DEL MOTOR EN AGUA NI EN NINGÚN OTRO LÍQUIDO.

Mantenimiento

- Algunas piezas plásticas podrían mancharse por el contacto prolongado con algunas frutas y vegetales. Para evitar esto, todas las partes se deben lavar de inmediato después de cada uso.

Corte y coloque esta guía en su refrigeradora para consulta fácil y rápida

Oster

JUICE
& BLEND
GO

TABLA DE RECETAS PARA CREAR SU PROPIA COMBINACIÓN



PASO 1:
Seleccione 1 o 2 frutas



PASO 2:
Seleccione 1 o 2 vegetales



PASO 3:
Añada los líquidos y potenciadores si lo desea



PASO 4:
Añada sus refuerzos favoritos en la licuadora personal si lo desea

EXTRACTOR DE JUGO		LICUADORA INDIVIDUAL		
FRUTAS	VERDURAS	LÍQUIDOS	POTENCIADORES	REFUERZOS
Piña, ½ a 1 taza	Tallos de apio, 2	Jugo de limón, 1 a 2 cdas.	Jarabe de agave, 1 cda.	Mantequilla de maní, 1 cda.
Banano, ½ unidad	Hojas de col rizada, 1 taza	Jugo de naranja, ½ taza	Azúcar Moreno, 1 cda.	Proteína en polvo, 1 cda
Arándanos rojos, 1 taza	Pepinos, trozos de 4 pulgadas (10 cm)	Té verde frío, 1 taza		Yogur griego, ½ a 1 taza
Arándanos azules, 1 taza	Hojas de espinaca, 1 taza	Cubos de hielo, ½ taza		Linaza, 1 -2 cdas.
Remolacha (betabel), 1 mediana	Tomate, 1 mediano			Semillas de Chia, 1 a 2 cdas.
Manzana, 1 mediana	Perejil ½ taza			
	Perejil, ½ taza			
	Zanahorias, 2 medianas			
Manzana, 1 mediana	Zanahorias, 2 medianas	Limas, 1 a 2 cdas.	Miel, 2 cdas.	Yogur griego, ½ taza
Kiwi, 1 unidad	Cogollos de brocoli, 1 taza		Azúcar moreno, 1 cda.	Linaza, 1 -2 cdas.
Pera, 1 unidad	Hojas de espinaca, 1 taza		Jarabe de agave, 1 cda.	Semillas de chia , 1 a 2 cdas.
Melón verde, ¼ a ½ taza				
Uvas, 1 taza				
Banano, ½ unidad				
Melón, 1 taza				
Toronja (pomelo), 1 mediano)				
Arándanos azules, 1 taza	Hojas de espinaca, 1 taza	Jugo de limón, 1 a 2 cdas.	Jengibre, trozo de 1 pulgada (2.5 cm)	Yogur griego, ½ taza
Hojas de arugula, 1 taza	Jugo de limón, 1 a 2 cdas.	Miel, 2 cdas.	Yogur griego, ½ taza	Semillas de chia (1 a 2 cdas.)
Arándanos rojos, 1 taza	Hojas de berro, ½ taza	Té verde frío, 1 taza		Linaza, 1 -2 cdas.
Fresas, 1 taza	Jengibre, 1 trozo de 1 pulgada (2.5 cm)			Semillas de chia, 1 a 2 cdas.
Frambuesas, 1 taza		Cubos de hielo (1/2 cup)		
Manzana, 1 mediana				
Piña, ½ a 1 taza				



SUPERLICUADO - CORNUCOPIA DE VEGETALES

PROCESE...

- 1 remolacha (betabel) mediana
- 2 zanahorias mediadas
- 1 tomate mediano
- 1 taza de hojas de espinaca compactadas
- ½ taza de perejil

LICUE CON...

- ½ taza de cubos de hielo
- 1 cucharadita de jugo de limón

REFUERCE...

- 1 -2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la remolacha y el tomate en trozos que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo junto con las zanahorias, las hojas de espinaca y el perejil. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora, añada los ingredientes restantes y colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de limón.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

SÚPER LICUADO - LICUADO AGRIDULCE DE VEGETALES

PROCESE...

- 1 manzana mediana verde cortada en trozos
- 1 taza de cogollos de brócoli
- 1 toronja mediana, pelada y sin el hollejo blanco
- 1 taza de hojas de col rizada
- 1 taza de berro compactada

LICUE CON...

- ½ taza de yogur griego natural
- 1 cucharadas de miel
- ½ taza de hielo en cubos

REFUERCE...

- 1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la manzana y la toronja en trozos que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo junto el brócoli, las hojas de col rizada y el berro. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora, añada los ingredientes restantes y colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

Consejos prácticos :

- Si usa hielo para licuar, añada de 1 a 4 cubos para preparar un licuado helado más líquido, o de 5 a 10 cubos para preparar un licuado más espeso con consistencia de natilla.
 - Las bayas y las hojas pueden procesarse en el extractor de jugo o en la licuadora, según su preferencia personal.
 - Si es necesario, corte las frutas y las verduras, como las manzanas y las remolachas (betabel), en trozos que quepan por el conducto para alimentos.
 - Algunas proteínas en polvo contienen agentes para espesar. Esto hará que el licuado quede más denso.
 - Menos líquido = licuados espesos; más líquido = licuados más diluidos.
 - Si agrega apio o pepino, observe y ajuste la proporción de líquidos.
 - Tenga cuidado de no forzar alimentos grandes por el conducto ni aplicar demasiada fuerza sobre el empujador ya que esto podría ocasionar que se trabaje la cuchilla, lo que provoca que se dispare el apagado de seguridad y se detenga la cuchilla.
 - Encienda el electrodoméstico antes de añadir las frutas y las verduras.
- Pautas generales para la extracción de jugo**
- Extraiga el jugo de los alimentos más blandos y luego prosiga con los más duros; por ej.: extraiga primero el jugo de los tomates y luego de los apios.
 - Sirva los jugos inmediatamente. Tras unos pocos segundos, el jugo comienza a perder nutrientes.
 - Use manzanas para endulzar mezclas de verduras; las zanahorias son un buen acompañante para las frutas.
 - Para extraer el jugo de hojas verdes (espinaca, repollo o col, hierbas, etc.) enrollélas y forme una bola antes de introducirlas por el conducto para alimentos.
 - Piel: extraer el jugo de los alimentos sin piel es cuestión de preferencia personal.
 - Tallos: córtelos ya que no agregan ningún valor nutricional. Solamente los tallos de las uvas aportan beneficios.
 - Semillas: quitarlas es cuestión de gusto personal.
 - Frutas cítricas: Recomendamos quitar la cáscara y las semillas de las frutas cítricas debido a su sabor amargo, pero esto depende de la preferencia personal.
 - No extraiga el jugo de bananos, aguacates (palta), ni cocos ya que no producen jugo. Mézclelos con su jugo para crear una bebida o un licuado más espeso.
 - Aproveche la pulpa! Reserve la pulpa de la tapa y del recipiente para pulpa y úsela de muchísimas y saludables maneras...
 - Licuados: añada a la licuadora jugo, hielo, leche o yogur bajos en grasa para preparar licuados más saludables y deliciosos.
 - Panecillos dulces, panes y pasteles: las frutas y las verduras aportan fibra y endulzan la mezcla o la masa.
 - Platillos favoritos: Arrollado de carne, quiches, caseroles, lasaña, sopas, guisos y más: La pulpa de vegetales espesa y añade sabor a sus recetas preferidas.

Contenido nutricional

Incorpore a su dieta la rica gama de nutrientes que contienen las frutas y las verduras!

A continuación encontrará el contenido nutricional de algunas de sus frutas y verduras preferidas, junto con los beneficios para la salud que brindan los refuerzos:

Manzana: boro, celuloza y pectina
Arándano rojo: elementos antibióticos y antivirales

Bayas:

Naranja: aspirina natural y boro

Papaya: vitamina A y potasio

Piña: bromelaina, manganeso, vitamina C

Remolacha (betabel): ácido fólico, hierro, calcio, potasio

Semillas de chia:

Brócoli: betacaroteno, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico, cromo

Linaza:

Zanahoria: betacaroteno, vitaminas A y C, pectina, fluor, potasio

Yogur griego: alto contenido proteínico, calcio, vitamina D, ayuda a desarrollar músculos y a quemar grasa

Col rizada: antioxidantes, calcio, hierro, vitaminas A y C

Perejil: antioxidantes, ácido fólico, hierro, vitaminas A y C

Mantequilla de maní:

Tomate: betacaroteno y vitamina C

Espinaca: antioxidantes, potasio, hierro, calcio, vitamina C

SÚPER LICUADO - EXPLOSIÓN DE ENERGÍA

PROCESE...

2 tallos de apio medianos
1 manzana mediana verde cortada en trozos *
1 taza ½ de piña en cubos

NOTA: Puede reemplazar la manzana por una taza de arándanos rojos naturales cuando están de estación, si lo desea

LICUE CON...

1 banana mediana
1 cucharada de mantequilla de maní
El Jugo de 1 Limón (aproximadamente 2 cucharadas)

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la manzana y la piña en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo junto con los tallos de apio. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora, añada los ingredientes restantes y colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de piña.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

REFUERZO PARA LA SALUD - REFRESCO DE MANZANA VERDE

PROCESE...

1 manzana verde cortada en trozos
1 zanahoria mediana
1 kiwi
1 pera
1 taza de hojas de espinaca compactadas

LICUE CON...

1 taza de yogur griego natural
El Jugo de 1 Limón (aproximadamente 2 cucharadas)
½ taza de cubos de hielo

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la manzana, el kiwi y la pera en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo junto con la zanahoria, y las hojas de espinaca. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de fresa o kiwi.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

REFUERZO PARA LA SALUD - LICUADO DE MELÓN VERDE

PROCESE...

¼ de melón verde (Rocio de Miel)
1 manzana mediana
1 taza de uvas verdes

LICUE CON...

1 banano mediano cortado a la mitad
1 taza de yogur griego natural
1 cucharada de proteína en polvo

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza
1 cucharada de mantequilla de maní

Corte el melón y la manzana en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo junto con las uvas verdes. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de fresa o kiwi.

Rinde aproximadamente 18 onzas.

REFUERZO PARA LA SALUD - SORPRESA DE MELÓN

PROCESE...

1 taza de cogollos de brócoli
1 taza de melón en cubos
1 taza de melón verde (Rocio de Miel)
1 limón, pelado y sin el hollejo blanco

LICUE CON...

½ taza de yogurt bajo en grasas
1 cucharada de jarabe de agave
½ taza de cubos de hielo

REFUERCE...

Puede reemplazar el jarabe de agave por azúcar morena o el endulzante de su preferencia

Corte las frutas en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de limón.

Rinde aproximadamente 20 onzas.



REFUERZO DE ENERGÍA - DESAYUNO OPULENTO

PROCESE...

2 zanahorias medianas
1 taza de arándanos azules
2 tazas de piña en cubos
1 taza de col rizada

LICUE CON...

1 banano mediano
1 cucharada de proteína en polvo
½ taza de jugo de naranja recién exprimido

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza
1 cucharada de mantequilla de maní

Corte la piña en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo con las zanahorias, arándanos y la col rizada. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de piña o limón.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

REFUERZO DE ENERGÍA - DE LA COSECHA DEL HUERTO

PROCESE...

2 zanahorias medianas
1 tallo de apio mediano
1 trozos de pepino de 4 pulgadas
1 manzana mediana
1 tomate mediano cortado en trozos
1 limón, pelado y sin el hollejo blanco
1 trozo de jengibre de 1 pulgada (2.5 cm)
1 taza de hojas de espinacas compactadas

LICUE CON...

1 taza de te verde frio
½ taza de cubos de hielo

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la manzana, el tomate y el pepino en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo con las zanahorias, los tallos de apio, las espinacas, el jengibre y el limón. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja o limón.

Rinde aproximadamente 20 onzas.

RECETA DESINTOXICANTE - SÚPER VERDURAS AL JENGIBRE

PROCESE...

2 tazas de hojas de espinaca compactadas
1 taza de hojas de arúgula compactadas
1 manzana roja cortada en trozos
½ taza de hojas de berro compactadas
1 limón sin piel ni hollejo blanco cortado a la mitad
1 trozo de jengibre de 1 pulgada (2,5 cm)

LICUE CON...

1 taza de jugo de arándanos rojos
½ taza de cubos de hielo

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Corte la manzana en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo con las espinacas, la arúgula, el berro, el jengibre y el limón. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorara con una rodaja de limón.

Rinde aproximadamente 18 onzas.

RECETA DESINTOXICANTE - BEBA BAYAS

PROCESE...

1 taza de arándanos azules naturales
1 taza de fresas frescas*
1 taza de frambuesas frescas
½ taza de pina en cubos
1 tallos de apios medianos

LICUE CON...

½ taza de yogur griego
½ taza de té verde orgánico frio con granada y acaí
2 cucharadas de miel

NOTA: Puede reemplazar las fresas por 1 taza de arándanos rojos cuándo estén en estación, si lo desea

REFUERCE...

1 – 2 cucharadas de semillas de Chía o Linaza

Procese en el extractor de jugo junto los arándanos azules, los arándanos rojos y las frambuesas. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora. Añada los ingredientes restantes. Fije el conjunto de cuchillas al vaso.

Retire el filtro de acero inoxidable y la canasta del filtro del procesador. Invierta el vaso de la licuadora y colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, adorne con arándanos azules y rojos.

Rinde aproximadamente 18 onzas.



PREFERIDO DE LOS CHICOS - SOL NACIENTE

PROCESE...

1 manzana mediana
1 zanahoria mediana
1 durazno mediano, sin la semilla
1 taza de mango en cubos

LICUE CON...

½ taza de jugo de naranja recién exprimido
½ taza de cubos de hielo

Corte la manzana, la zanahoria, el durazno y el mango en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorar con una rebanada de mango.

Rinde aproximadamente 16 onzas.

PREFERIDO DE LOS CHICOS - REFUERZO RICO Y CREMOSO PARA EL DESAYUNO

PROCESE...

1 nectarina, sin la semilla
1 taza de piña en cubos
1 taza de fresas cortadas en trozos

LICUE CON...

1 banano mediano o cortado a la mitad
½ taza de yogurt griego

REFUERCE...

1 cucharada de proteína en polvo

Corte la nectarina y la piña en trozos pequeños que quepan en el conducto para alimentos del extractor de jugo. Procese en el extractor de jugo con las fresas. Vierta el jugo en el vaso de la licuadora y añada los ingredientes restantes. Colóquelo en la base del procesador. Gire el control del electrodoméstico a "I" y licue la mezcla hasta que quede homogénea.

Separe el vaso de la licuadora, del conjunto de cuchillas. Coloque la tapa para beber o sirva en un vaso.

Si lo desea, puede decorar con una rebanada de fresa.

Rinde aproximadamente 16 onzas.



5 años de Garantía Satisfactoria

Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, o en Canadá, Sunbeam Corporation (Canada) Limited operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, (en forma conjunta, "JCS"), garantiza que por un período de cinco años a partir de la fecha de compra, este producto estará libre de defectos de materiales y mano de obra. JCS, a su elección, reparará o reemplazará este producto o cualquier componente del mismo que presente defectos durante el período de garantía. El reemplazo se realizará por un producto o componente nuevo o reparado. Si el producto ya no estuviera disponible, se lo reemplazará por un producto similar de valor igual o superior. Ésta es su garantía exclusiva. No intente reparar o ajustar ninguna función eléctrica o mecánica de este producto. Al hacerlo eliminará ésta garantía. La garantía es válida para el comprador minorista original a partir de la fecha de compra inicial y la misma no es transferible. Conserve el recibo de compra original. Para solicitar servicio en garantía satisfactoria se requiere presentar un recibo de compra. Los agentes y centros de servicio de JCS o las tiendas minoristas que venden productos de JCS no tienen derecho a alterar, modificar ni cambiar de ningún otro modo los términos y las condiciones de esta garantía.

Esta garantía no cubre los daños que se produzcan como resultado de uso negligente o mal uso del producto, uso de voltaje incorrecto o corriente inapropiada, uso contrario a las instrucciones operativas, y desarme, reparación o alteración por parte de un tercero ajeno a JCS o a un Centro de Servicio autorizado por JCS. Asimismo, la garantía no cubre actos fortuitos tales como incendios, inundaciones, huracanes y tornados.

¿Cuál es el límite de responsabilidad de JCS?

JCS no será responsable de daños incidentales o emergentes causados por el incumplimiento de alguna garantía o condición expresa, implícita o legal.

Excepto en la medida en que lo prohíba la ley aplicable, cualquier garantía o condición implícita de comerciabilidad o aptitud para un fin determinado se limita, en cuanto a su duración, al plazo de la garantía antes mencionada.

JCS queda exenta de toda otra garantías, condiciones o manifestaciones, expresa, implícita, legal o de cualquier otra naturaleza.

JCS no será responsable de ningún tipo de daño que resulte de la compra, uso o mal uso del producto, o por la imposibilidad de usar el producto, incluidos los daños incidentales, especiales, emergentes o similares, o la pérdida de ganancias, ni de ningún incumplimiento contractual, sea de una obligación esencial o de otra naturaleza, ni de ningún reclamo iniciado contra el comprador por un tercero.

Algunas provincias, estados o jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o emergentes ni las limitaciones a la duración de las garantías implícitas, de modo que es posible que la exclusión o las limitaciones antes mencionadas no se apliquen en su caso.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos y es posible que usted tenga otros derechos que varían de un estado, provincia o jurisdicción a otro.

Cómo solicitar el servicio en garantía satisfactoria

En los Estados Unidos

Si tiene alguna pregunta sobre esta garantía o desea recibir servicio de garantía, llame al 1-800-334-0759 y podrá obtener la dirección del centro de servicio que le resulte más conveniente

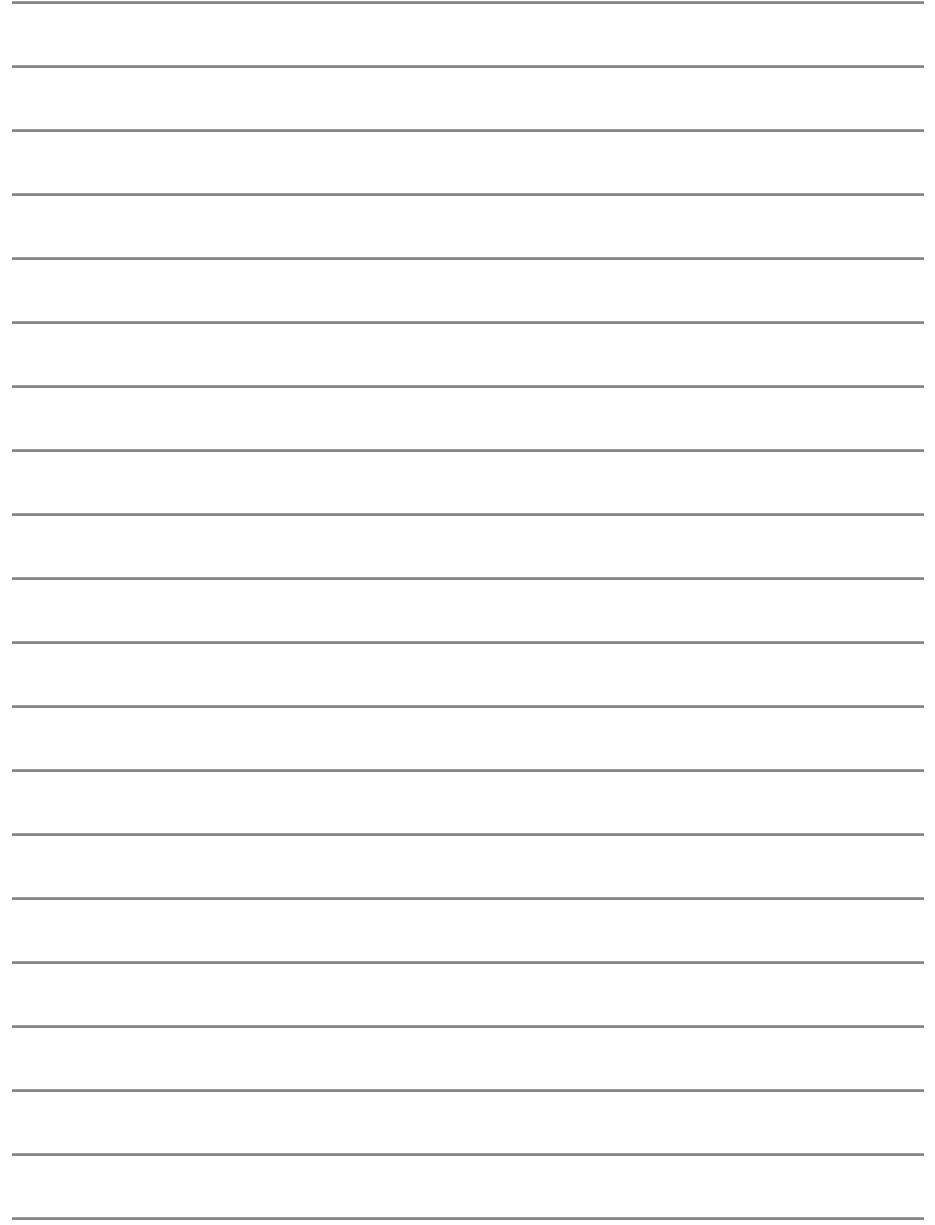
En Canadá

Si tiene alguna pregunta sobre esta garantía o desea recibir servicio de garantía, llame al 1-800-667-8623 y podrá obtener la dirección del centro de servicio que le resulte más conveniente.

En los Estados Unidos, esta garantía es ofrecida por Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, Boca Ratón, Florida 33431. En Canadá, esta garantía es ofrecida por Sunbeam Corporation (Canada) Limited operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, 20 B Hereford Street, Brampton, Ontario L6Y 0M1. Si usted tiene otro problema o reclamo en conexión con este producto, por favor escriba al Departamento de Servicio al Consumidor.

POR FAVOR NO DEVUELVA ESTE PRODUCTO A NINGUNA DE ESTAS DIRECCIONES NI AL LUGAR DE COMPRA.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



For product questions contact:

Jarden Customer Service

USA : 1.800.334.0759

Canada : 1.800.667.8623

www.oster.com

© 2013 Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions. All rights reserved. Distributed by Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431. Sunbeam Products, Inc. is a subsidiary of Jarden Corporation (NYSE:JAH).

Para preguntas sobre los productos llame:

Jarden Customer Service

EE.UU.: 1.800.334.0759

Canadá : 1.800.667.8623

www.oster.com

© 2013 Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions. Todos los derechos reservados. Distribuido por Sunbeam Products, Inc. operando bajo el nombre de Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431. Sunbeam Products, Inc. es una subsidiaria de Jarden Corporation (NYSE:JAH).