

Comfee'

**Bí quyết nấu
ngon cùng máy
xay nấu đa năng
Comfee**

CBL-50HGBHA0





Sinh tố

Sinh tố Mật Ong Bưởi Và Dưa Chuột	3
Sinh tố Súp Lơ Cải Bó Xôi Táo	5
Sinh tố Cải Bó Xôi Cà Rốt	7

Món nóng

Cháo Gạo Lứt, Khoai Lang, Chuối	9
Cháo Yến Mạch Hạt Sen	11
Cháo Yến Mạch Ý Dĩ	13
Cháo Gạo Lứt Nếp Cẩm	15
Cháo Mè Đen và Mè Trắng	17
Cháo Cà Rốt Ăn Dặm	19
Chè Đậu Phộng Mè Đen	21
Súp Yến Mạch, Hạt Sen, Nấm Tuyết	23
Chè Long nhãn	25
Chè Hoa Cúc Gạo Lứt	27
Cháo Bát Bảo	29
Cháo Cá Thịt Nạc	31
Cháo Đậu Phộng Đường Nâu	33
Cháo Gà Rau Củ	35
Bánh Canh Cá Chép	37

Sinh tố Mật Ong Bưởi Và Dưa Chuột

Bưởi giàu vitamin C giúp da trắng sáng. Mật ong giải độc. Dưa chuột thanh nhiệt, giải độc, làm đẹp da, lợi tiểu, thúc đẩy bài tiết axit uric, phòng ngừa cao huyết áp, máu nhiễm mỡ và tiểu đường.

Thành phần

Bưởi	500g
Dưa leo	350g
Mật ong	3g
Nước đun sôi để nguội	100ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Gọt vỏ bưởi, loại bỏ lớp vỏ trắng bên trong và lõi, chỉ để lại phần cùi bưởi. Rửa và cắt dưa chuột. Cho tất cả nguyên liệu và nước đun sôi để nguội vào máy xay. Đóng nắp và chọn "**Sinh tố**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.

Sinh tố Súp Lơ Cải Bó Xôi Táo

Súp lơ trắng có tác dụng phòng chống ung thư, bảo vệ tim mạch, phòng ngừa cao huyết áp, máu nhiễm mỡ, tiểu đường. Cải bó xôi hỗ trợ thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, sáng mắt. Táo có tác dụng nhuận tràng, hồng da. Các nguyên liệu kết hợp tạo nên món sinh tố thơm ngon, bổ dưỡng.

Thành phần

Súp lơ	20g
Lá rau cải bó xôi	30g
Táo	170g
Mật ong	1g
Nước đun sôi để nguội	120ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Rau cải bó xôi (rửa sạch, cắt nhỏ)
Táo (gọt vỏ, cắt 5x5cm)
Súp lơ (rửa sạch, cắt bỏ cuống, hấp riêng)
Cho tất cả vào máy xay cùng nước đun sôi để nguội
Đóng nắp và chọn " **Sinh tố** ", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.

Sinh tố Cải Bó Xôi Cà Rốt

Cà rốt có tác dụng phòng quáng gà, khô mắt, chống oxi hóa, lão hóa. Phòng ngừa ung thư và nâng cao khả năng miễn dịch. Cải bó xôi chứa hàm lượng Acid folic và chất xơ phong phú giúp thanh nhiệt giải độc và nhuận tràng.

Thành phần

Cà rốt	100g
Táo	125g
Rau cải bó xôi	100g
Chanh vàng	50g
Mật ong	15g
Nước	450ml

Hướng dẫn

- 1. Phương pháp**

Cải bó xôi loại bỏ rễ, rửa sạch và cắt thành từng phần. Cà rốt gọt vỏ và cắt thành miếng. Táo cắt thành từng miếng. Chanh gọt vỏ và cắt thành miếng.

Cho cải bó xôi vào nồi, đổ nước rồi chần qua. Sau khi loại bỏ tạp chất, lấy ra, rửa sạch và để ráo nước.

Cho cải bó xôi, cà rốt, táo và nước vào máy xay. Đóng nắp và chọn “**Sinh tố**”, bắt đầu chế biến.
- 2. Khi chế biến xong, hãy mở nắp ra. Đổ nước ép ra, cho thêm 1 thìa mật ong, vắt nước cốt chanh, trộn đều và thưởng thức thành quả.**

Cháo Gạo Lứt, Khoai Lang, Chuối

Món ăn này giàu vitamin, khoáng chất, chất xơ và protein. Tốt cho hệ tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch. Hỗ trợ giảm cân, tốt cho tim mạch và não bộ. Phù hợp cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em, người già, người ăn kiêng



Thành phần

Khoai lang	30g
Chuối	30g
Gạo lứt	65g
Nước đun sôi để nguội	650ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Khoai lang gọt vỏ và cắt thành từng miếng, chuối gọt vỏ và cắt thành từng miếng. Vo gạo. Cho tất cả nguyên liệu và nước vào máy xay
Đóng nắp và chọn "**Hạt hỗn hợp**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.

Cháo Yến Mạch Hạt Sen

Món ăn bổ sung dinh dưỡng, tăng cường sức đề kháng. Hạt sen hỗ trợ an thần dưỡng tâm. Yến mạch giúp giảm cân, tốt cho tim mạch, ổn định đường huyết.

Phù hợp cho mọi lứa tuổi, người ăn kiêng, người mới ốm dậy.

Thành phần

Gạo lứt	8g
Đậu đỏ	10g
Hạt sen	20g
Quả sung khô	10g
Yến mạch	10g
Kiêu mạch	10g
Nước đun sôi để nguội	700ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Rửa sạch các nguyên liệu bằng nước sạch.
Cho tất cả nguyên liệu và nước vào máy xay. Đóng nắp và chọn "**Hạt hỗn hợp**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.



Cháo Yến Mạch Ý Dĩ

Yến mạch có thể kiểm soát cân nặng, cải thiện táo bón, phòng các bệnh huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, tiểu đường.

Ý dĩ (hạt bo bo) kiện tỳ trừ thấp, có tác dụng trong việc hạ đường huyết, loại bỏ các gốc tự do phòng chống ung thư

Phù hợp cho người ăn kiêng, người mới ốm dậy, người cao tuổi, trẻ em.



Thành phần

Yến mạch	15g
Hạt bo bo	15g
Đậu nành	15g
Táo đỏ	15g
Hạt thông	10g
Nước đun sôi để nguội	700ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Rửa sạch tất cả nguyên liệu và cho vào máy cùng 700ml nước đun sôi để nguội.
Đóng nắp và chọn " **Hạt hỗn hợp** ", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.

Cháo Gạo Lứt Nếp Cẩm

Gạo lứt chứa hàm lượng dinh dưỡng phong phú, bổ thận âm, kiện tì dưỡng vị, bổ huyết sáng mắt. Nấu cùng với đường nâu rất phù hợp cho phụ nữ trong chu kỳ kinh nguyệt và sau sinh.

Thành phần

Gạo lứt	40g
Nếp cẩm	30g
Đường nâu	30g
Nước	700ml

Hướng dẫn

1. Cách làm

Vò sạch gạo lứt và gạo nếp cẩm.
Cho gạo lứt và nếp cẩm vào máy nấu.
Thêm 700ml nước.
Đóng nắp máy và chọn chế độ "**Hạt
hỗn hợp**", bắt đầu chế biến.

2. Khi chế biến xong, thêm 2 muỗng canh đường nâu và khuấy cho đến khi tan hết.



Cháo Mè Đen và Mè Trắng

Món ăn giàu chất xơ, protein, vitamin B, E, canxi, magie, sắt. Hỗ trợ tiêu hóa, giảm cân, đẹp da, đen tóc. Có tác dụng bổ mắt, tốt cho tim mạch, an thần, lợi sữa.

Thành phần

Gạo lứt	50g
Hạt mè đen	30g
Hạt mè trắng	20g
Mật ong	10g
Nước	600ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Đổ 50g gạo vào tô và vo thật sạch.
Rửa sạch 30g hạt mè đen và 20g hạt mè trắng.
Cho gạo, mè đen, mè trắng vào máy cùng 600ml nước. Đóng nắp và chọn "**Hạt hỗn hợp**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, thêm 2 thìa mật ong vào, khuấy đều, dùng ngay và thưởng thức.



Cháo Cà Rốt Ăn Dặm

Món cháo có màu sắc tươi sáng, hương vị thơm ngon, dễ nhai, có một chút mùi thơm của cà rốt. Món cháo này đơn giản, giàu dinh dưỡng và giúp tiêu hóa, rất thích hợp cho bé 6 tháng tuổi ăn dặm.

Thành phần

Cà rốt	180g
Gạo lứt	40g
Nước	550ml

Hướng dẫn

1. Cách làm
Lấy 1 củ cà rốt nặng 180g, gọt vỏ và cắt thành hạt lựu.
Cho 40g gạo vào tô, vo sạch.
Cho cà rốt, gạo lần lượt vào máy cùng 500ml nước.
Đóng nắp máy, chọn chế độ **"Hạt hỗn hợp"**, bắt đầu chế biến.
2. Sau khi nấu chín có thể ăn ngay.



Chè Đậu Phộng Mè Đen

Món chè này có màu đen, đậu phộng có thể tăng cường hệ miễn dịch, đậu phộng và mè đen kết hợp với nhau, không chỉ thơm ngon mà còn chứa nhiều axit béo không bão hòa, có lợi cho sự phát triển của hệ thần kinh.



Thành phần

Đậu phộng	40g
Đậu đen	40g
Đường phèn	15g
Hạt mè đen	10g
Nước	600ml

Hướng dẫn

1. Cách làm
Cho 40g đậu phộng, 40g đậu đen và 10g mè đen rửa sạch.
Lần lượt cho đậu phộng, đậu đen, mè đen, 15g đường phèn, 600ml nước vào máy xay, đậy nắp máy, chọn chế độ "**Hạt hỗn hợp**", khởi động chương trình.
2. Sau khi nấu chín có thể ăn ngay.

Súp Yến Mạch, Hạt Sen, Nấm Tuyết

Củ bách hợp có vị ngọt, tính mát, có tác dụng nhuận phế, giảm ho, thanh tâm an thần. Hạt sen có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ tỳ, dưỡng tâm, an thần. Đậu xanh có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Nấm tuyết có vị ngọt, tính mát, có tác dụng dưỡng âm, nhuận táo, ích khí.



Thành phần

Đậu xanh	50g
Hạt sen khô	30g
Củ bách hợp	20g
Nấm tuyết	15g
Đường phèn	10g
Nước	600ml

Hướng dẫn

- Cách làm**
Cho 15g nấm tuyết vào bát, thêm nước ngâm 3 tiếng và rửa sạch; 50g đậu xanh, 30g hạt sen khô, 20g củ bách hợp vào bát, rửa sạch.
Cho đậu xanh, hạt sen khô, củ bách hợp, nấm tuyết, 10g đường phèn lần lượt vào máy xay, thêm 600ml nước, đậy nắp máy, chọn chế độ "**Hạt hỗn hợp**", khởi động chương trình.
- Sau khi nấu chín có thể ăn ngay.

Chè Long Nhãn

Long nhãn có tác dụng kiện tì ích vị, dưỡng tâm an thần. Cháo long nhãn rất phù hợp với những người mất ngủ, nhân viên văn phòng làm việc quá độ.

Thành phần

Gạo lứt	40g
Long nhãn khô	10g
Táo đỏ	10g
Nước đun sôi để nguội	700ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Cho gạo đã vo sạch, cùi nhãn, táo đỏ và nước vào máy xay. Đóng nắp và chọn "**Cháo**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.



Chè Hoa Cúc Gạo Lứt

Hoa cúc tán phong thanh nhiệt, bình gan sáng mắt, thanh nhiệt giải độc. Gạo lứt kiện tỳ dưỡng vị, bổ trung ích khí rất phù hợp sử dụng để thanh nhiệt kiện tỳ vào mùa hè.

Thành phần

Gạo lứt	70g
Hoa cúc lụa vàng	1g
Nước đun sôi để nguội	700ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Rửa sạch và cho tất cả nguyên liệu và nước đun sôi để nguội vào máy xay. Đóng nắp và chọn "**Cháo**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức. (Bạn có thể thêm một lượng đường trắng tùy theo sở thích)



Cháo Bát Bảo

Nguyên liệu và cách chế biến cháo bát bảo rất đơn giản. Thành phẩm màu sắc tươi sáng, vị ngọt mềm, thơm ngon, không gây ngán, bổ sung sắt, bổ huyết, kiện tỳ, dưỡng khí, an thần.

Thành phần

Gạo lứt	40g	Đậu phộng	10g
Đậu xanh	20g	Hạt sen	10g
Nước đun sôi để nguội ...	650ml	Hạt óc chó	10g
Đậu đỏ	15g	Khoai mỡ	10g
Táo đỏ	15g		

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Ngâm đậu, hạt sen và các nguyên liệu khó nấu khác vào nước nóng trước 4 tiếng.
Tách hạt khỏi táo đỏ. Rửa sạch và cho tất cả nguyên liệu và nước đun sôi để nguội vào máy xay. Đóng nắp và chọn "**Cháo**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.



Cháo Cá Thịt Nạc

Cá và thịt nạc có chứa protein có lợi. Hạt óc chó chứa các axit béo có lợi, hàm lượng dinh dưỡng phong phú, thúc đẩy sự phát triển, nâng cao hệ miễn dịch. Rất thích hợp sử dụng cho trẻ em, thanh thiếu niên trong giai đoạn phát triển, phụ nữ và người đang trong thời gian hồi phục sau bệnh

Thành phần

Cá	150g
Thịt nạc	50g
Gạo lứt	30g
Hạt óc chó	10g
Gừng	10g
Muối	2.5g
Nước	530ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp
Rửa sạch 50g thịt nạc và 150g cá; gừng cắt lát 10g (5 lát).
Đổ 30g gạo vào thùng rồi vo thật sạch; rửa hạt óc chó 10 giây.
Cho lần lượt gạo, cá, thịt nạc, hạt óc chó và gừng lát vào máy xay, thêm 1/2 thìa cà phê muối rồi thêm 530ml nước. Đóng nắp và chọn "**Cháo**", bắt đầu chế biến.
2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.



Cháo Đậu Phộng Đường Nâu

Món ăn có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bổ mắt dưỡng nhan, làm chậm lão hóa, nhuận tràng. Vô cùng thích hợp sử dụng cho phái đẹp.

Thành phần

Đậu phộng	40g
Gạo lứt	30g
Gạo nếp	20g
Táo đỏ	20g
Hoa hồng	2g
Đường nâu	25g
Nước	650ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp

Rửa sạch 20g táo đỏ, để ráo và thái lát; cho 30g gạo lứt và 20g gạo nếp vào thùng, thêm nước rồi vo sạch; cho 40g đậu phộng đổ vào thùng, thêm nước và rửa sạch.

Đổ 2g hoa hồng vào cối, thêm 200ml nước nóng và ủ trong 10 phút. Đổ trà hoa hồng ra và đặt sang một bên.

Cho gạo lứt, gạo nếp, đậu phộng, táo đỏ và 25g đường nâu vào máy xay, thêm 250ml trà hoa hồng, thêm 400ml nước. Đóng nắp và chọn "**Cháo**", bắt đầu chế biến.

2. Khi chế biến xong, hãy dùng ngay và thưởng thức.



Cháo Gà Rau Củ

Món ăn này có đầy đủ cả rau và thịt, đảm bảo cung cấp đầy đủ các chất dinh

dưỡng cần thiết cho trẻ. Ngoài ra, món ăn còn có màu sắc tươi sáng, hương thơm hấp dẫn, sẽ thu hút sự chú ý của trẻ và kích thích trẻ ăn ngon miệng. Món ăn này rất phù hợp để giúp trẻ phát triển khỏe mạnh.

Thành phần

Lườn gà	130g
Nấm đông cô	40g
Gạo lứt	40g
Rau xanh	30g
Muối	1/4g
Nước	550ml

Hướng dẫn

1. Cách làm
Lấy 130g ức gà (1 miếng), rửa sạch và thái lát; nấm hương 40g rửa sạch và thái lát; rau xanh 30g rửa sạch và thái nhỏ.
Cho 40g gạo vào bát, rửa sạch.
Cho thịt gà, gạo, nấm hương, rau xanh vào máy xay, thêm 550ml nước. Đậy nắp máy, chọn chế độ “Cháo”, khởi động chương trình.
2. Sau khi nấu chín, cho 1/4 muỗng cà phê muối, trộn đều và nếm nếm vừa ăn là có thể thưởng thức.



Bánh Canh Cá Chép

Cá chép có chứa protein, lợi tiểu tiêu thũng, ích khí kiện tì, thông sữa, kết hợp với thông thảo để thông khí lợi sữa, có hiệu quả lợi sữa thông sữa rất tốt, vô cùng phù hợp sử dụng cho phụ nữ trong thời kỳ cho con bú.

Thành phần

Cá chép	200g
Thông thảo	5g
Gừng	10g
Muối.....	2.5g
Dầu mè	5g
Nước	570ml

Hướng dẫn

1. Phương pháp

Cá chép loại bỏ vảy và nội tạng, rửa sạch, cắt thành từng lát phi lê.

Gừng gọt vỏ và thái lát.

Cho cá phi lê, thông thảo, gừng vào máy cùng 570ml nước.

Đóng nắp máy và chọn chế độ "**Súp**", bắt đầu chế biến.

2. Khi chế biến xong cho 2,5g muối (1/2 thìa

cà phê), 5ml dầu mè (1 thìa cà phê), trộn đều, cho ra đĩa và thưởng thức.

