

Ricettario.

Ricette, consigli
e altro!



nutribullet.
BLENDER
COMBO



Indice.

- 05** Introduzione
- 06** Istruzioni per il montaggio
- 07** Montaggio della brocca
- 08** Pulsantiera del mixer
- 09** Assemblaggio tazza NutriBullet®
- 10** Preparazione di un frullato
- 12** Simboli delle ricette
- 15** Ricette
 - 15 Frullati
 - 22 Ciotole per frullati
 - 29 Zuppe
 - 36 Salsine e salse
 - 44 Cocktail
 - 48 Varie

Grazie per aver acquistato un mixer NutriBullet® Blender Combo.



FACILE. GUSTOSO. NUTRIENTE.

Ricettario NutriBullet® Blender.

La vita è complicata. Ma non è detto che debba esserlo anche il cibo sano.

Scoprite il NutriBullet® Blender. Come il NutriBullet® Blender che conoscete e apprezzate ma con più potenza, più controllo e più capacità, per poter creare preparazioni ancora più gustose e nutrienti.

Grazie a velocità basse ed elevate e alla regolazione ad impulsi, NutriBullet® Blender consente di creare come per magia e con il minimo sforzo una scelta infinita di ricette fresche e appetitose. Avete bisogno di una colazione rapida e rinvigorente? Fate una gran quantità di frullati di frutta e verdura per tutta la famiglia. Siete in ritardo con la cena? Preparate una squisita zuppa calda in un minuto (nel vero senso della parola), direttamente nella brocca. In un batter d'occhi è possibile preparare salsine piccanti e cocktail aromatici.

A proposito: è facilissimo da pulire.

Per preparare frullati semplici e salutari, pasti, spuntini e leccornie che avrete davvero voglia di mangiare, non esiste un modo più facile che usando questo tuttofare. In questo libro abbiamo riunito per voi alcune delle nostre ricette preferite. Provatetele o sperimentate con idee vostre. Non vediamo l'ora di scoprire le vostre creazioni!



Istruzioni per il montaggio.

Tappo del coperchio
con dispositivo di sfianto

Coperchio

Beccuccio per
versare facilmente

Pestello

Brocca

Lama integrata

Pulsantiera del mixer

Base con motore

Piedini a ventosa

NutriBullet®
tazza



leicht zu drehende
Abziehklinge

Assemblaggio della brocca.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO DETTAGLIATE SONO REPERIBILI NELLE ISTRUZIONI PER L'USO.



1

Collocate la brocca sulla base con motore, orientate il manico verso destra e giratelo in senso orario per fare in modo che si innesti.



2

Versate gli ingredienti nella brocca e assicuratevi di non superare la linea MAX o la linea MAX per i liquidi.



3

Collocate il coperchio con tappo sulla brocca e assicuratevi che sia rivolto verso il manico.



4

Premete il pulsante **POWER** , e selezionate una velocità nella pulsantiera del mixer.



5

Una volta raggiunta la consistenza desiderata, arrestate l'apparecchio premendo il pulsante **POWER**  e attendete che le lame smettano di girare.



6

Ruotate la brocca e staccatela dalla base con motore sollevandola. Versate e consumate!



ATTENZIONE: per avvicinare gli ingredienti alla lama, non utilizzate coltelli, cucchiari, spatole o altri utensili che non siano il pestello fornito.

Assemblaggio tazza

NutriBullet®.

VEDERE IL MANUALE D'USO
PER ISTRUZIONI DETTAGLIATE
DI ASSEMBLAGGIO.



1

Aggiungere gli ingredienti* alla tazza NutriBullet®.



2

Posizionare la lama dell'estrattore easytwist sulla tazza e ruotarla fino a quando non è ben sigillata.



3

Capovolgere la tazza e posizionarla sulla base del motore, ruotandola delicatamente in senso orario per bloccarla in posizione.



4

Premere **POWER** ⏻, quindi selezionare la velocità o il programma di estrazione sul pannello di controllo della miscelazione.



5

Quando è pronto, arrestare l'apparecchio premendo **POWER** ⏻, o la funzione che è in corso, e attendere che le lame smettano di girare.



6

Sbloccare l'assemblaggio ruotando delicatamente la tazza in senso antiorario. Sentirete un click. Buon divertimento!



MAI mescolare ingredienti caldi nelle tazze NutriBullet®.

Pannello di controllo di miscelazione.



ACCENSIONE/SPEGNIMENTO

Il pulsante di accensione aziona la potenza principale dell'apparecchio. Quando viene premuto, questo pulsante si illumina per indicare che il motore è acceso, e le altre funzioni possono essere utilizzate. Spegnerne sempre il master e scollegare l'unità quando la macchina non è in uso.



IL PROGRAMMA DI ESTRAZIONE

Utilizzare per dividere frutta, verdura e ghiaccio interi in frullati ricchi di sostanze nutritive. Questo pulsante attiva un ciclo di esecuzione che si spegne automaticamente.



BASSA VELOCITÀ

Utilizzare per mescolare impasti sottili, sughi, marinade, uova strapazzate, elaborare cibi cotti e frutta non cotta.



AVVERTIMENTO!

NON MISCELARE MAI LIQUIDI CALDI IN NESSUNA TAZZA SIGILLATA DI NUTRIBULLET®! Ciò può causare un eccessivo accumulo di pressione, con conseguente rischio di lesioni personali o danni alle cose. Gli elementi caldi devono essere miscelati nella brocca solo con adeguate protezioni.



ALTA VELOCITÀ

Utilizzare per liquefare miscele dense; estrarre frutta e verdura per frullati; miscelare frullati e cocktail; macinare le noci.



IMPULSO

Utilizzare per controllare il taglio e la lavorazione.



ATTENZIONE: NON utilizzare questa impostazione con ingredienti caldi!

Creazione di frullati.

Una piccola guida per creare fantastici frullati. Per ottenere i migliori risultati, aggiungete gli ingredienti nell'ordine indicato di seguito.

- 1 Prima di mescolare gli ingredienti per un frullato, bisogna sempre aggiungere un liquido.
- 2 Non riempite mai la brocca completamente. Assicuratevi che gli ingredienti, compreso il liquido, non superino la linea MAX e la linea MAX per i liquidi.
- 3 Per un frullato più fresco e appetitoso si consiglia di usare frutta e/o verdure congelate. Si può anche aggiungere ghiaccio, ma non oltre il 25% del volume totale della brocca.*



Il nostro metodo:

- 6 **GHIACCIO*** (facoltativo)
solo fino al 25% del totale degli ingredienti del frullato
- 5 **POTENZIATORI DEL GUSTO** (facoltativi)
- 4 **LIQUIDI**
non superare mai la linea MAX per i liquidi
- 3 **FRUTTI SECCHI** (facoltativi)
- 2 **FRUTTA**
i tipi desiderati
- 1 **ERBE E VERDURE**



Cos'è l'estrazione di nutrienti?

Nell'estrazione di nutrienti gli alimenti vegetali vengono scomposti in particelle minute e bevibili, in modo che il corpo possa assumerli con maggiore efficienza. Il potente motore, le affilate lame incrociate e la forma del bicchiere e della brocca del NutriBullet aumentano al massimo l'efficienza dell'estrazione.

ERBE E VERDURE

- Carota
- Cavolfiore
- Foglie di cavolo
- Cavolo riccio
- Lattuga romana
- Spinaci
- Bietola
- Zucchine

FRUTTA

- Mela
- Avocado
- Banana
- Frutti di bosco
- Ciliege
- Mango
- Arancia
- Pesca
- Pera
- Ananas
- Prugna

FRUTTI SECCHI

- Mandorle
- Anacardi
- Arachidi
- Noci pecan
- Noci

LIQUIDO FINO ALLA LINEA MAX

- Latte di mandorle
- Latte di anacardi
- Latte di cocco
- Acqua di cocco
- Latte di canapa
- Latte di avena
- Latte di soia
- Tè refrigerato
- Acqua

POTENZIATORI DEL GUSTO

- **Erbe e spezie**
(cannella, menta fresca, basilico fresco, coriandolo fresco, zenzero in polvere o curcuma, zenzero fresco o radice di curcuma)
- **Proteine in polvere di qualità**
- **Burro ai frutti secchi** (mandorla, noce, anacardi, semi di girasole)
- **Superalimenti in polvere** (cacao, maca, clorella, spirulina)
- **Semi** (semi di chia, semi di lino, semi di canapa)
- **Dolcificanti** (miele, agave, sciroppo d'acero)

Spiegazione dei simboli.

Abbiamo contrassegnato le nostre ricette con simboli intesi a sottolinearne i vantaggi in termini di salute e le proprietà speciali:



AIUTA LA DIGESTIONE:

Mantenetela in movimento

Le ricette contrassegnate con questo simbolo forniscono una robusta dose di fibre alimentari.



INCENTIVARE IL SISTEMA IMMUNITARIO:

Giorni di malattia? Che giorni di malattia?

Con queste ricette rinvigorenti potete mantenere in forma il vostro corpo.



SPUNTINO:

Per piluccare

Queste ricette contengono meno di 250 calorie a porzione. Sono perfette per piluccare qualcosa tra un pasto e l'altro.



CENTRALE DI PROTEINE:

Fate rifornimento di forza!

Ogni ricetta contrassegnata con questo simbolo contiene una notevole quantità di proteine.



SENZA FRUTTI SECCHI:

Queste ricette sono adatte a persone allergiche e sensibili e non contengono ingredienti o sottoprodotti a base di frutti secchi.



RICETTA BROCCA:

Le ricette contrassegnate da questo simbolo vengono preparate nella brocca. Preferisci preparare solo una porzione? Dividi gli ingredienti per quattro e mescolali nella tua tazza NutriBullet®*.



RICETTA TAZZA NUTRIBULLET®:

Questo simbolo indica una ricetta preparata nella tazza NutriBullet®. Preferisci preparare più di una porzione? Moltiplica gli ingredienti fino a quattro e mescolali nella brocca.

ATTENZIONE: 1 tazza corrisponde ad un bicchiere della capienza di 236 ml.



ATTENZIONE: MAI mescolare ingredienti caldi nelle tazze NutriBullet®.





Frullati.

Niente rende così buono un frullato estratto da nutrienti come NutriBullet® Blender. Versate verdure, frutta e un poco di liquidi nella brocca e osservate come si trasformano in pochi secondi in una benedizione liscia e cremosa.

Non possiamo affermare che si tratti di magia, ma non possiamo neppure escluderlo...





Frullato verde essenziale. ⚡

PER 4 PORZIONI

Potete considerare questa miscela come il vestitino nero dei frullati di NutriBullet® Blender: non passa mai di moda.

- | | | | |
|------------|---|---|---|
| 4 TAZZE | NON COMPRESSE DI SPINACI (O DI UN'ALTRA VERDURA A FOGLIA VERDE) | 1 | Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato. |
| 4 | BANANE PICCOLE CONGELATE | 2 | Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione HIGH . Godetevi il risultato! |
| 1 ½ TAZZE | DI LATTE DI MANDORLE VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE) | | |
| ¼ DI TAZZA | DI BURRO DI ARACHIDI | | |
| 2 TAZZE | DI YOGURT GRECO BIANCO MAGRO | | |
| 4 CUCCHIAI | DI PROTEINA IN POLVERE (FACOLTATIVA) | | |
| 2 TAZZE | DI CUBETTI DI GHIACCIO | | |

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Per mantenere stabile la vostra energia per tutta la giornata (addio per sempre, fiacchezza di mezzogiorno!) dovrete equilibrare i pasti e gli spuntini con proteine di qualità, grassi salutari e carboidrati salutari. Una combinazione di yogurt greco, burro di arachidi, frutta e verdura dovrebbe fare al caso vostro.

SIETE ALLERGICI AI FRUTTI SECCHI?

Sostituite il burro di arachidi con burro e latte di mandorle con un altro liquido di vostra scelta, ad esempio latte normale, latte di soia o anche acqua.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

270 calorie, 10 g di grasso, 33 g di carboidrati, 4 g di fibre alimentari, 18 g di zucchero, 17 g di proteine. Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. L'aggiunta di proteine in polvere o la sostituzione di ingredienti modificano il contenuto di nutrienti.



Frullato super blu.



PER 4 PORZIONI

Esiste il frullato perfetto? Questa dolce miscela è un buon candidato.

- 1 ½ TAZZE **DI SPINACI (O DI UN'ALTRA VERDURA A FOGLIA VERDE)**
- ½ TAZZE **DI MIRTILLI CONGELATI**
- ½ **BANANE CONGELATE**
- 1 ½ TAZZE **DI LATTE DI MANDORLA VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE)**
- 1 CUCCHIAINI **DI BURRO DI MANDORLE**
- ½ CUCCHIAINI **DI CANNELLA**
- 1 CUCCHIAI **DI PROTEINA IN POLVERE (FACOLTATIVA)**

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con **HIGH**. Godetevi il risultato!

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I frutti di bosco sono tra i superalimenti più popolari. Si sa quale importante funzione svolgano nella prevenzione del cancro e nella promozione della salute di cervello, intestino e cuore. E poi sono gustosi! Consumatene una porzione al giorno per approfittare dei loro numerosi vantaggi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

260 calorie, 13 g di grasso, 31 g di carboidrati, 8 g di fibre alimentari, 15 g di zucchero, 8 g di proteine. Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. L'aggiunta di proteine in polvere o la sostituzione di ingredienti modificano il contenuto di nutrienti.



Frullati per il sistema immunitario.



PER 4 PORZIONI

Questo frullato dal luminoso colore arancione assicura uno slancio stimolante sia quando ci si sente fiacchi che quando si è in forma.

½	ARANCE SBUCCIATE
½ TAZZE	DI CAROTE
½ TAZZE	DI MANGO A PEZZI CONGELATO
1 TAZZE	DI ACQUA DI COCCO
1 CUCCHIAINI	DI SEMI DI CANAPA
1 CM	RADICE DI CURCUMA
1 CM	DI ZENZERO
	DI PEPE DI CAYENNA
1 CUCCHIAI	DI PROTEINA IN POLVERE (FACOLTATIVA)
	ACQUA SE RESTA SPAZIO FINO ALLA LINEA MAX.

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**. Godetevi il risultato!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

230 di calorie, 5 g di grasso, 43 g di carboidrati, 6 g di fibre alimentari, 34 g zucchero, 5 g di proteine.

Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. L'aggiunta di proteine in polvere modifica il contenuto di nutrienti.



Bevanda ricostituente matta al cacao.



PER 4 PORZIONI

Un frullato al cioccolato ricco di proteine, ideale per il riposo dopo l'allenamento.

1	BANANE
¼	AVOCADO
1 ½ TAZZE	DI LATTE DI MANDORLA VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE)
½ CUCCHIAINI	DI VANIGLIA
1 CUCCHIAINI	DI SEMI DI CACAO PESTATI
1 CUCCHIAINI	DI CACAO IN POLVERE NON DOLCIFICATO
½ CUCCHIAINI	DI CANNELLA
1 CUCCHIAI	DI PROTEINE IN POLVERE

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**. Godetevi il risultato!

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Dopo l'allenamento il corpo è come una spugna pronta ad assorbire nutrienti. Completate l'allenamento con uno spuntino ricostituente con carboidrati complessi, proteine e un poco di grasso salutare.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Aggiungete al frullato un pizzico di pepe di Cayenna.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

390 calorie, 16 g di grasso, 41 g di carboidrati, 7 g di fibre alimentari, 15 g di zucchero, 27 g di proteine. Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. 1 cucchiaino di proteine in polvere si basa su 30 g o ¼ di tazza di miscela proteica di piselli bio.



Coppette di frullato.

Come un frullato, ma da mangiare con il cucchiaino. Queste ciotole sono perfette quando si desidera qualcosa di fresco e cremoso che sia però un poco più nutriente della media delle bevande miste. Eccellenti con muesli, frutta fresca, scaglie di cacao, frutti secchi, semi o burro ai frutti secchi, per trasformare la vostra ciotola in un pasto super nutriente e soddisfacente.







Coppetta di frullato ai frutti di bosco.



PER 4 PORZIONI

Dolce, asprigna e succosa, questa ciotola vivace è piena di aroma di frutti di bosco e utili fibre alimentari.

- 1 TAZZE **DI FRAGOLE CONGELATE**
- ½ TAZZE **DI LAMPONI CONGELATI**
- 1 **BANANE CONGELATE**
- 1 **DATTERI SNOCCIOLATI**
- 1 TAZZE **DI LATTE DI MANDORLA VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE)**

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**.
- 3 Versate in una ciotola e guarnire con ingredienti di vostra scelta.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Un'alimentazione ricca di fibre alimentari è correlata, tra l'altro, ad un miglioramento del controllo della glicemia, una digestione migliore e una riduzione del rischio di malattie cardiache e cancro. Arricchite la vostra alimentazione consumando frutta ricca di fibre alimentari, ad esempio fragole e lamponi. Fate solo attenzione ad aumentarne l'assunzione gradualmente. Una quantità eccessiva assunta troppo presto può alterare la digestione!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

260 calorie, 3,5 g di grasso, 58 g di carboidrati, 13 g di fibre alimentari, 30 g di zucchero, 4 g di proteine. *Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata.*



Coppetta di frullato mostro verde.



PER 4 PORZIONI

Verde è bello, soprattutto quando si tratta di frullati e coppette di frullato.

4 TAZZE **NON COMPRESSE DI SPINACI (O DI UN'ALTRA VERDURA A FOGLIA VERDE)**

2 TAZZE **NON COMPRESSE DI CAVOLI RICCI BABY (O DI UN'ALTRA VERDURA A FOGLIA VERDE)**

4 **BANANE PICCOLE CONGELATE**

1 **AVOCADO**

3 TAZZE **DI LATTE DI MANDORLA VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE)**

½ TAZZA **DI BURRO DI ANACARDI**

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**.
- 3 Versate in quattro coppe (o conservare i resti per dopo) e guarnire a piacimento con mandorle, lamponi e muesli.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Per conservare la grande quantità di nutrienti per calorie, integrate la vostra alimentazione quotidiana con verdura a foglie verde scuro (spinaci, bietola, cavolo riccio ecc.). Raggiungete con questa ricetta il vostro obiettivo verde e qualcosa in più!

GUARNIZIONE FACOLTATIVA:

MUESLI

MANDORLE TRITATE

LAMPONI FRESCI

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

(senza guarnizione):

360 calorie, 23 g di grasso, 38 g di carboidrati, 7 g di fibre alimentari, 13 g di zucchero, 8 g di proteine. Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. La sostituzione di ingredienti modifica il contenuto di nutrienti.



Zuppa.

Il modo più facile di "mangiare" verdure? La zuppa! E per ottenere una bella ciotola nutriente non c'è bisogno di fare sobbollire una pentola per tutto il giorno. Le ricette di questa sezione possono essere realizzate in pochi minuti per preparare pasti veloci e nutrienti che saziano davvero.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO:

Vivete da soli? Mettete la zuppa avanzata in sacchetti monouso e congelatela. Quando avrete bisogno di una cena veloce, basterà scongelare il contenuto di un sacchetto e riscaldarlo in un pentolino.





Zuppa di pomodoro vegana.



PER 4 PORZIONI

Il latte non fa per voi? Questa ricca zuppa di pomodoro sostituisce la panna con anacardi senza compromettere il sapore.

- | | | | |
|--------------|---|---|--|
| 2x | SCATOLE DA 400 GRAMMI DI POMODORI PELATI SENZA SUCCO | 1 | Versate tutti gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato e coprite con il coperchio. Prima di iniziare a frullare, assicuratevi che il tappo ventilabile del coperchio sia inserito e bloccato. |
| 1 | CIPOLLA GIALLA SBUCCIATA | 2 | Avviate il mixer con l'impostazione LOW . Non appena gli ingredienti sono miscelati e senza grumi, aumentate la velocità a HIGH fino a frullarli completamente (circa 1 minuto). |
| 4 | SPICCHI D'AGLIO | 3 | Versate la zuppa un pentolino collocato su un fornello e riscaldate la a fuoco medio finché non è calda. Servite con la guarnizione desiderata. |
| 1 ½ TAZZA | DI ANACARDI | | |
| 3 CUCCHIAI | DI OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE | | |
| 2 TAZZE | DI BRODO VEGETALE A BASSO CONTENUTO DI SODIO | | |
| ½ CUCCHIAINO | DI SALE DI SEDANO' | | |

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

410 calorie, 29 g di grasso, 26 g di carboidrati, 6 g di fibre alimentari, 10 g di zucchero, 10 g di proteine.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Non abbiate paura del grasso! I grassi salutari come gli anacardi e l'olio d'oliva aiutano a stabilizzare la glicemia e calmare la fame. Le ricerche hanno anche mostrato che questi grassi vegetali non saturi possono contribuire a mantenere sano il nostro cuore.



ATTENZIONE

Preparate le zuppe solo nella brocca, con il coperchio e il tappo del coperchio.

Zuppa viola di carote e cavolfiore.



PER 4 PORZIONI

Quando avete bisogno di un'atmosfera accogliente, coccolatevi con questa zuppa sostanziosa.

- | | | | |
|--------------|---|---|---|
| 1 | CAVOLFIORE
VIOLA TAGLIATO
IN CIME | 1 | Preriscaldate il forno a 200 °C. |
| 6 | PATATE VIOLA
PICCOLE, LAVATE E
TAGLIATE A METÀ | 2 | Agitate le cime di cavolfiore, le patate, le cipolle e l'aglio in olio d'oliva con sale e pepe e distribuiteli in una teglia da forno. Arrostiti per 20 minuti o fino a quando le patate non si ammorbidiscono. |
| 8 | SPICCHI D'AGLIO | 3 | Miscelate le verdure arrostiti e il resto degli ingredienti nella brocca e mettete il coperchio con il tappo collocato. |
| ½ | CIPOLLA BIANCA | 4 | Accendete il mixer con l'impostazione LOW . Non appena gli ingredienti sono miscelati, aumentate la potenza a HIGH fino a frullarli (circa 1 minuto). |
| ¼ DI TAZZA | DI OLIO D'OLIVA
EXTRA VERGINE | 5 | Se la zuppa non è abbastanza calda, versatela in una pentola e riscaldatela sul fornello a calore medio finché non è calda. |
| 2 TAZZE | DI BRODO
VEGETALE
A BASSO
CONTENUTO
DI SODIO | | |
| 1 | BARATTOLO DI
LATTE DI COCCO
SCREMATO | | |
| ½ CUCCHIAINO | DI SALE | | |
| 1 CUCCHIAINO | DI PEPE | | |

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Arrostiti la verdura almeno due giorni prima e lasciatela raffreddare in un contenitore ermetico. Sono cotte e possono essere miscelate quando ne avete bisogno.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

320 calorie, 20 g di grasso, 30 g di carboidrati, 6 g di fibre alimentari, 6 g di zucchero, 6 g di proteine.

Zuppa di zucca torta e mela.



PER 4 PORZIONI

Zucca e mele: una coppia creata nel paradiso autunnale. Unite questi ingredienti e vivete la vostra fantasia autunnale.

- 3 TAZZE **DI ZUCCA TORTA TAGLIATA A DADI DI 2,5 CM**
- 1 **CIPOLLA BIANCA SBUCCIATA E TAGLIATA A PEZZI DI 5 CM**
- 1 **MELA GRANNY SMITH SBUCCIATA, SENZA TORSOLO E TAGLIATA A PEZZI DI 5 CM**
- 2 CUCCHIAIO **DI OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE**
- 3 TAZZE **DI BRODO VEGETALE A BASSO CONTENUTO DI SODIO**
- ½ CUCCHIAINO **DI SALE**

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

L'espressione "mangia l'arcobaleno" ha un motivo. I fitonutrienti che conferiscono agli alimenti i loro vivaci colori offrono anche vantaggi in termini di salute. Sono ingredienti presenti nella zucca di un giallo luminoso e nella mela dal verde fresco, fanno bene e potete assumerli con una gustosa zuppa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

170 calorie, 7 g di grasso, 26 g di carboidrati, 5 g di fibre alimentari, 10 g di zucchero, 2 g di proteine.

- 1 Preriscaldate il forno a 200 °C.
- 2 Collocate la zucca torta, le mele, le cipolle e l'aglio in una teglia da forno con olio d'oliva, sale e pepe e distribuiteli. Arrostiti per 30-40 minuti o fino a quando non sia possibile infilzare tutti gli ingredienti con la forchetta.
- 3 Combinare la zucca, le mele e le cipolle arrostite con il resto degli ingredienti nella brocca e applicate il coperchio con il tappo.
- 4 Accendete il mixer con l'impostazione **LOW**. Non appena gli ingredienti sono miscelati, aumentate la potenza a **HIGH** e mescolateli fino a frullarli completamente (circa 1 minuto).
- 5 Se la minestra non è abbastanza calda, versatela in una pentola e riscaldatela sul fornello a temperatura media finché non è calda.



ATTENZIONE

Preparate le zuppe solo nella brocca, con il coperchio e il tappo del coperchio.

Salsine e salse.

Considerate queste ricette come i "migliori comprimari" del vostro pasto. Anche se nel negozio di alimentari potete trovare alimenti confezionati, nulla batte il sapore di quello che preparate da voi con ingredienti freschi.







ATTENZIONE

Il pestello è stato realizzato appositamente in modo tale da non poter entrare in contatto con la lama. Non usate mai palette da cucina, cucchiari o altri accessori da cucina, poiché è possibile che siano lunghi abbastanza da raggiungere la lama, il che potrebbe causare danni alla macchina e/o lesioni.

Hummus classico.



PER PIÙ DI 24 PORZIONI

Niente supera l'hummus fatto in casa... **NIENTE.**

2x SCATOLE DI CECI
DA 425 GRAMMI,
SGOCCIOLATI E
SCIACQUATI

2 SPICCHI D'AGLIO

1/4 DI TAZZA DI SUCCO DI
LIMONE

1
1/4 DI TAZZA DI OLIO D'OLIVA
EXTRA VERGINE

2 CUCCHIAI DI ACQUA

1/2 TAZZA DI TAHINI

1/2 CUCCHIAINO DI SALE

1/4 CUCCHIAINO DI CUMINO

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

100 calorie, 6 g di grasso, 9 g di
carboidrati, 2 g di fibre alimentari, 1 g di
zucchero, 3 g di proteine

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

La mano sul cuore: le diete che non sovraccaricano il cuore contengono una gran quantità di frutta, verdura, prodotti integrali, latticini scremati e proteine magre. Non contengono invece sodio, grassi saturi e zuccheri aggiunti. Servite questo hummus sostanzioso con un arcobaleno di verdure tagliate per aumentarne i pregi.

- 1 Mettete tutti gli ingredienti nella brocca e lasciate aperta l'apertura del coperchio.
- 2 Iniziate con **LOW** finché il liquido non è penetrato nella miscela. Poi passate a **HIGH** e miscelate finché l'hummus non raggiunge la consistenza desiderata.
- 3 Se notate che gli ingredienti non vengono miscelati uniformemente, introducete il pestello attraverso l'apertura del coperchio e mescolate per ridistribuire il contenuto.
- 4 Frullate fino a creare un purè uniforme e senza grumi.



ATTENZIONE

Preparate le zuppe solo nella brocca, con il coperchio e il tappo del coperchio.

Salsa di chipotle affumicato.



PER CIRCA 10 PORZIONI

Una guarnizione piccante che si sposa bene con tacos, carne e pesce o con un cesto di tortilla chip.

- | | | | |
|----------------|--|---|--|
| 1 CUCCHIAIO | DI OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE | 1 | Preriscaldate il forno a 200 °C. |
| 2 | SPICCHI D'AGLIO | 2 | Mettete dell'olio di oliva in una teglia da forno e distribuitevi l'aglio, il jalapeño e la cipolla. Arrostite per 15 minuti. |
| 1/2 | JALAPEÑO | 3 | Mettete gli ingredienti arrostiti e gli altri ingredienti nella brocca nell'ordine indicato e applicate il coperchio con il tappo. |
| 1/4 | DI CIPOLLA BIANCA | 4 | Iniziate con LOW finché il liquido non penetra nella miscela, poi passate a HIGH finché non scompaiono tutti i grumi (circa un minuto). Godetevi il risultato! |
| 1 | SCATOLA DA 400 GRAMMI DI POMODORI PELATI | | |
| 1/4 | DI SCATOLA DA 200 GRAMMI DI PEPERONCINI CHIPOTLE | | |
| 1 CUCCHIAIO | DI SUCCO DI LIMETTA | | |
| 1/2 CUCCHIAINO | DI SALE | | |

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Potete anche arrostitire una cipolla intera e il jalapeño e conservare gli avanzi per insalate, minestre o guarnizioni. Basta raddoppiare l'olio d'oliva e aggiungere 5 minuti al tempo di cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

20 calorie, 0,5 g di grasso, 3 g di carboidrati, 0 g di fibre alimentari, 2 g di zucchero, 1 g di proteine

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I peperoni, come i chipotle, sono una fonte di capsaicina. Secondo alcuni studi hanno un effetto anticancerogeno, antinfiammatorio e analgesico. Insomma, mangiate piccante.

Pesto perfetto.

PER CIRCA 20 PORZIONI

Con il pesto tutto ha un sapore migliore. Gli amanti dell'avventura possono sperimentare con erbe, frutti secchi e/o formaggio.

3 TAZZE	DI FOGLIE DI BASILICO FRESCHE
2 TAZZE	DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
1 ½ TAZZE	DI PINOLI
8	SPICCHI D'AGLIO
1 ¼ TAZZE	DI OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE
½ CUCCHIAINO	DI SALE
½ CUCCHIAINO	DI PEPE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

250 calorie, 24 g di grasso, 2 g di
carboidrati, 0 g di fibre alimentari,
0 g di zucchero, 5 g di proteine

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato, copritela con il coperchio e premete il tasto **PULSE** 3-5 volte per rimestare gli ingredienti.
- 2 Aumentate la velocità a **HIGH**, fino a miscelare uniformemente gli ingredienti. Se notate che gli ingredienti non si miscelano uniformemente, introduce il pestello attraverso il foro del coperchio della brocca e mescolate gli ingredienti per redistribuire la miscela.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Evitate i carboidrati? Questo pesto ne contiene solo 2 grammi a porzione! Aggiungetelo ai frutti di mare alla griglia, al pollo o anche alle uova strapazzate per ottenere una nota piccante.



ATTENZIONE

Il pestello è stato realizzato appositamente in modo tale da non poter entrare in contatto con la lama. Non usate mai palette da cucina, cucchiari o altri accessori da cucina, poiché è possibile che siano lunghi abbastanza da raggiungere la lama, il che potrebbe causare danni alla macchina e/o lesioni.

Cocktail.

Non avevate mica pensato che scriviamo tutto un libro su come mescolare alimenti e poi ignoriamo i cocktail, no?





Martini alla mela verde.

PER 4 PORZIONI

Questo cocktail leggero e rinfrescante va giù liscio come la seta.
MOLTO facile.

- 2 **MELE VERDI SENZA TORSOLO, SBUCCIATE E TAGLIATE A PEZZI**
- 2 CUCCHIAI **DI SUCCO DI LIMONE**
- $\frac{3}{4}$ DI TAZZA **DI VODKA**
- $\frac{1}{4}$ DI TAZZA **DI ACQUA**
- 2,5 CM **DI ZENZERO**
- $\frac{1}{4}$ DI TAZZA **DI SCIROPPO D'AGAVE**
- 2 TAZZE **DI CUBETTI DI GHIACCIO**

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**. Godetevi il risultato!

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Non vi piacciono le mele verdi o non ne avete sottomano? Usate invece una pera o fette di anguria! Il risultato è lo stesso sentore di frutta fresca, ma con una nota diversa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

230 calorie, 0 g di grasso, 34 g di carboidrati, 3 g di fibre, 29 g di zucchero, 1 g di proteine.

Le informazioni nutrizionali si basano sulla ricetta indicata. La sostituzione di ingredienti modifica il contenuto di nutrienti.



Margarita al mango.



PER 4 PORZIONI

Tequila, limetta e mango. Aggiudicato.

4 TAZZE	DI MANGO CONGELATO
1 TAZZA	DI SUCCO D'ARANCIA
¼ DI TAZZA	DI SUCCO DI LIMETTA
1 TAZZA	TEQUILA GOLD CHILI IN POLVERE TAJIN PER GUARNIRE (FACOLTATIVO)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

280 calorie, 0 g di grasso, 40 g di carboidrati, 3 g di fibre alimentari, 34 g di zucchero, 0 g di proteine

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e frullare con l'impostazione **HIGH** fino a mescolate uniformemente gli ingredienti (circa 1 minuto).
- 3 Strofinare il bordo di ogni bicchiere con succo di limetta e immergetelo nel chili in polvere Tajin per guarnire. Distribuite il margarita nei bicchieri.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Sostituite gli sciroppi e le miscele elaborate zuccherose che contengono sciroppo di mais, sciroppo di riso scuro o sciroppo di canna da zucchero utilizzando invece l'originale proveniente dalla natura: la frutta!



Daiquiri al lampone.



PER 4 PORZIONI

Il paradiso dista solo un sorso.

4 TAZZE	DI LAMPONI CONGELATI
½ TAZZA	DI ACQUA, PIÙ 1/4 DI TAZZA SE NECESSARIO
¼ DI TAZZA	DI SUCCO DI LIMETTA
1 TAZZA	DI RUM
¼ DI TAZZA	DI MIELE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

300 calorie, 1,5 g di grasso, 41 g di carboidrati, 12 g di fibre alimentari, 24 g di zuccheri, 3 g di proteine

- 1 Mescolate in un bicchiere o una ciotola 1/4 di tazza di miele con ½ tazza d'acqua per ottenere uno sciroppo di miele.
- 2 Versate lo sciroppo, i lamponi congelati, ¼ di tazza d'acqua, il succo di limetta e il rum nella brocca.
- 3 Coprite e frullate con l'impostazione **HIGH** fino a miscelare uniformemente gli ingredienti.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Se la frutta non è di stagione, basta usare prodotti surgelati. La frutta congelata, come i lamponi di questo daiquiri, viene raccolta quando è ben matura e surgelata entro poche ore, il che consente di preservare i nutrienti e il gusto.

Varie.

Alcune delle nostre creazioni preferite non possono essere ascritte ad una determinata categoria. Questa scelta di ricette "varie" può essere utilizzata in numerose maniere.





Frappè di matcha.



PER 4 PORZIONI

Avete bisogno di un'iniezione di caffeina a mezzogiorno? Questa squisitezza a base di tè verde offre antiossidanti ristoratori.

1 ½ TAZZE

DI LATTE DI MANDORLA VANIGLIATO NON DOLCIFICATO (O DI UN ALTRO LATTE / DI UN'ALTERNATIVA AL LATTE)

2 CUCCHIAINI

DI SCIROPPO D'AGAVE

2 CUCCHIAINI

DI MATCHA VERDE DI TÈ IN POLVERE

2 TAZZE

DI CUBETTI DI GHIACCIO

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

180 calorie, 4 g di grasso, 34 g di carboidrati, 0 g di fibre alimentari, 32 g di zucchero, 6 g di proteine

1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.

2 Coprite con il coperchio della brocca e mescolate per circa 1 minuto con l'impostazione **HIGH**. Godetevi il risultato!

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Il matcha e il caffè presentano quantità simili di caffeina, ma gli amanti del matcha affermano che esso dà loro un'iniezione di energia "calmante", senza tutto il resto. Possono ringraziare la teanina l, che induce rilassamento.



N'ice cream.



PER 4 PORZIONI

Volete qualcosa di decadente? Questa leccornia a base di banane congelate fa centro in pieno.

- 4 **BANANE
CONGELATE**
- 1 TAZZA **DI LATTE DI
MANDORLA
VANIGLIATO NON
DOLCIFICATO**
- ¼ DI **DI VERO ESTRATTO
CUCCHIAINO DI VANIGLIA**

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

110 calorie, 1 g di grasso, 27 g di
carboidrati, 3 g di fibre alimentari, 14 g di
zucchero, 2 g di proteine

- 1 Versate gli ingredienti nella brocca nell'ordine indicato.
- 2 Coprite con il coperchio e frullate con l'impostazione **HIGH** fino a quando la miscela non raggiunge la consistenza del soft ice. Se necessario, aggiungete altro latte di mandorle per ottenere una consistenza liscia e cremosa.
- 3 Consumate subito.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Gli zuccheri non sono tutti uguali. Lo zucchero presente in natura, ossia quello contenuto nella frutta, presenta come vantaggi supplementari fibre alimentari, vitamine e minerali, contrariamente allo zucchero contenuto nei dessert elaborati. Ora potete sentirvi bene se mangiate tutto.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Aggiungete ingredienti diversi per modificare gli aromi, ad esempio mezza tazza di cacao in polvere non dolcificato, un pugno di fragole o lamponi congelati o ¼ di cucchiaino di estratto di menta piperita. Guarnite con frutti secchi, burro ai frutti secchi, cocco grattugiato, pezzettini di cioccolato o frutta fresca.



Latte di mandorle.



PER 6 PORZIONI

Preparatevi il vostro latte di mandorle fatto in casa.

3 TAZZE **DI MANDORLE
CRUDE
AMMORBIDITE
PER 4 ORE**

6 TAZZE **DI ACQUA**

2 CUCCHIAINI **DI ESTRATTO DI
VANIGLIA**

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Sostituite le mandorle con anacardi, arachidi, noci pecan o semi di girasole per preparare diversi tipi di latte di origine non animale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

40 calorie, 3 g di grasso, 2 g di carboidrati, 0 g di fibre alimentari, 0 g di zucchero, 2 g di proteine.

Le informazioni nutrizionali possono variare.

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Se i latticini vi pesano sullo stomaco, i prodotti senza latte costituiscono un'alternativa. Le versioni casalinghe offrono un vantaggio supplementare: non contengono addensanti, additivi o ingredienti artificiali.

- 1 Fate ammorbidire le mandorle in acqua per 4 ore (massimo 6 ore).
- 2 Scolate le mandorle e sciacquatele. Versate le mandorle ammorbidite e ½ tazza d'acqua nella brocca, copritela con il coperchio e premete **PULSE** per trasformarle in un impasto spesso.
- 3 Selezionate **LOW** e frullate l'impasto per un minuto.
- 4 Aggiungete il resto dell'acqua e la vaniglia.
- 5 Selezionate **HIGH** e frullate il liquido per altri due minuti.
- 6 Scolate il liquido in un contenitore di vetro richiudibile attraverso un sacchetto da latte, un filtro a maglia fine o un panno per formaggio. Il latte resta fresco fino a 3 giorni.
- 7 Se lo desiderate, conservate l'impasto residuo come farina di noci da cuocere al forno.



ATTENZIONE

Il pestello è stato realizzato appositamente in modo tale da non poter entrare in contatto con la lama. Non usate mai palette da cucina, cucchiari o altri accessori da cucina, poiché è possibile che siano lunghi abbastanza da raggiungere la lama, il che potrebbe causare danni alla macchina e/o lesioni.

Burro di mandorle.



PER 16 PORZIONI

Il burro di mandorle ricco e cremoso è ancora più buono fatto completamente da voi.

4 TAZZE **DI MANDORLE
CRUDE**
4 CUCCHIAIDI **OLIO DI COCCO**

SUGGERIMENTO DEL NUTRIZIONISTA

I semi e i frutti secchi sono fonti abbondanti di proteine vegetali, fibre alimentari e grassi salutari. Versate gocce di burro ai frutti secchi come questo nelle ciotole di frullato per incentivare un'alimentazione sana.

SUGGERIMENTO DELL'ESPERTO

Se desiderate che il burro di mandorle sia più dolce, aggiungete un poco di miele o agave alla miscela.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

210 calorie, 18 g di grasso, 6 g di carboidrati, 4 g di fibre alimentari, 1 g di zucchero, 6 g di proteine

- 1 Preriscaldate il forno a 200 °C.
- 2 Distribuite le mandorle su una teglia da forno. Abbrustolitele per 15 minuti o fino a tostarle leggermente. Fatele raffreddare per almeno 10 minuti prima di frullarle.
- 3 Mettete le mandorle calde abbrustolite e l'olio di cocco, che dovrebbe essere a temperatura ambiente, nella brocca e copritela con il coperchio.
- 4 Premete 4 volte **PULSE** per tritare le mandorle a piccoli pezzi di dimensioni uniformi.
- 5 Selezionate **LOW**. Se gli ingredienti non si miscelano uniformemente, introduce il pestello attraverso il foro del coperchio della brocca e mescolate gli ingredienti per redistribuire la miscela. Arrestate il mixer per raschiare via i pezzi di mandorla dal lato del recipiente, se necessario.
- 6 Non appena la miscela diventa uniforme, impostate la velocità su **HIGH** fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- 7 Conservate in un recipiente ermetico.

nutribullet®

BLENDER COMBO



RICETTARIO.

RICETTARIO.

Importer:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M27434

190514_NBF10500