

Guida di ricetta.

Ricette, consigli
e altro!



nutribullet
JUICER™

Assicurarsi di leggere la Guida per
l'utente allegata prima di utilizzare
l'unità.



Ricette.

Indice.

- 05** **Introduzione**
- 06** **Elementi inclusi**
- 07** **Assemblaggio dell'estrattore**
- 08** **Regolatore di controllo spremitura**
- 09** **Suggerimenti per la spremitura**
 - 10 Guida alla selezione della
 velocità di spremitura
- 12** **Icone di ricetta**
- 15** **Ricette**
 - 15 Succhi
 - 27 Shots di succo
 - 31 Ricette di polpa

La ringraziamo per aver acquistato il NutriBullet Juicer™!



Guida di ricetta per il NutriBullet Juicer™.

Il succo fresco fatto in casa non deve essere un lusso. Con il NutriBullet Juicer™, ora hai accesso a deliziosi e super nutrienti succhi di frutta e verdura 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Che tu stia cercando di aumentare l'assunzione di vitamine e minerali di origine vegetale, ridurre lo zucchero raffinato e i conservanti nei succhi acquistati in negozio o semplicemente vuoi gustare un piacere rinfrescante, il NutriBullet Juicer™ è un'ottima aggiunta a qualsiasi stile di vita sano e frenetico.

Non sai da dove cominciare? Questa guida di ricetta delinea tutto ciò di cui hai bisogno per padroneggiare l'arte della spremitura. Oltre alle istruzioni per l'utente, alle migliori pratiche e alle ricette di succhi, questo opuscolo include idee per gustosi piaceri a base di frutta avanzata e polpa vegetale, garantendo che nessun prezioso nutriente vegetale vada sprecato.

Quindi vieni a dare un'occhiata, prendi i tuoi prodotti preferiti e cominciamo subito.

Il futuro sembra potente e succoso.

Elementi inclusi.



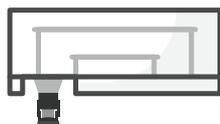
BASE MOTORE DA 800 WATT CON MANIGLIA DI BLOCCAGGIO



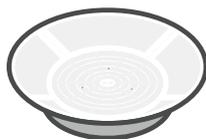
COPERCHIO BACINELLA PER LA POLPA CON SCIVOLO DI ALIMENTAZIONE DI 76 MM



ATTREZZO SPINGI-ALIMENTI



BACINELLA PER LA POLPA DA 1,5 L CON BECCUCCIO ANTIGOCCIA



SETACCIO IN ACCIAIO INOX



BICCHIERE SUCCO DA 800 ML

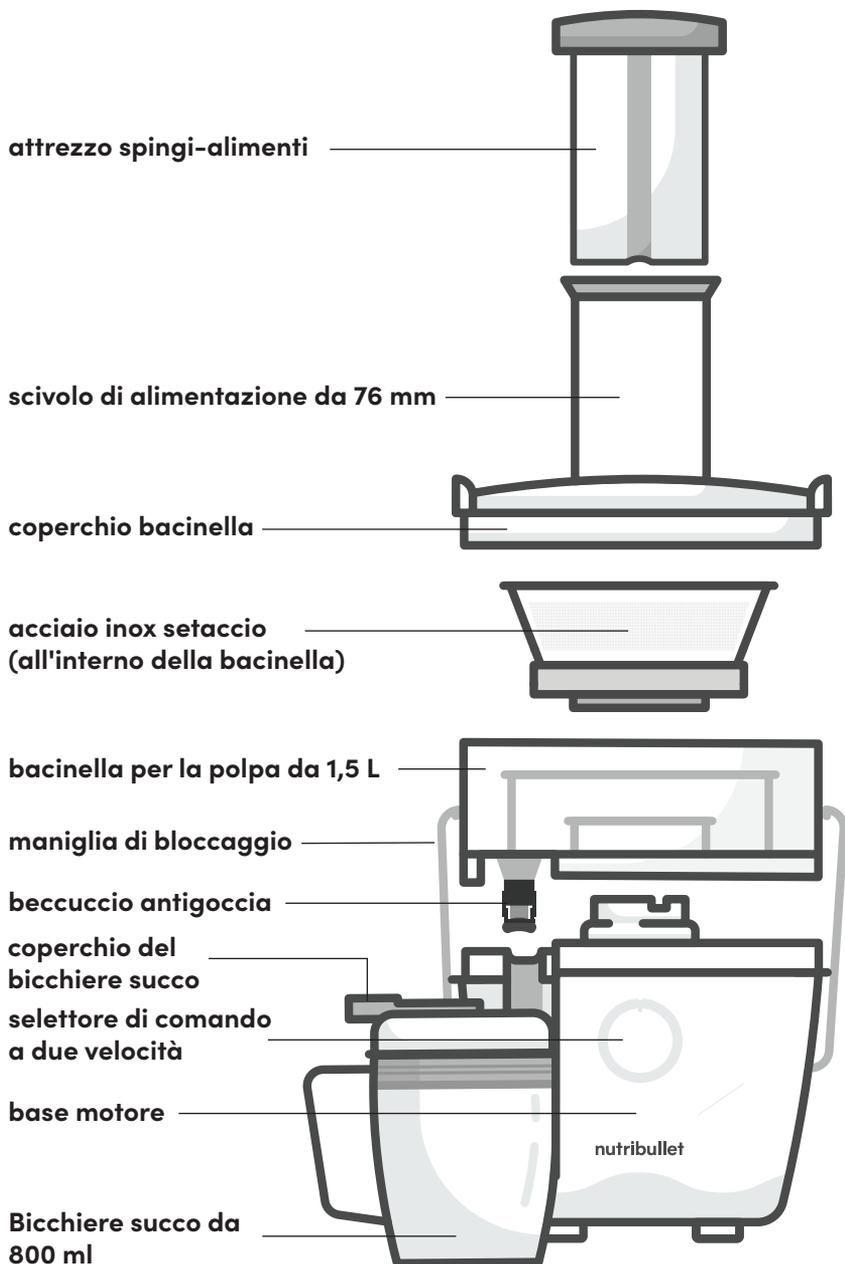


BICCHIERE PER SUCCO CON SEPARATORE SCHIUMA



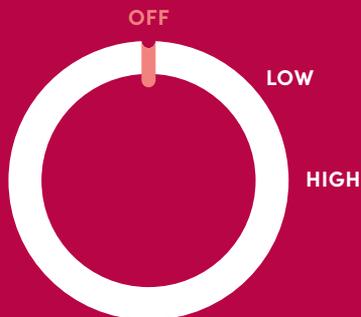
SPAZZOLA DI PULIZIA

Assemblaggio dell'estrattore.

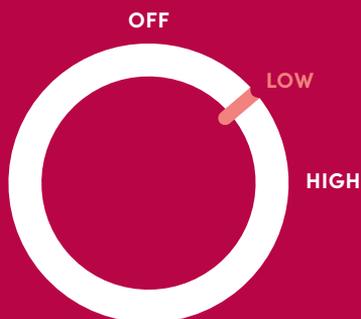


Regolatore di controllo spremitura.

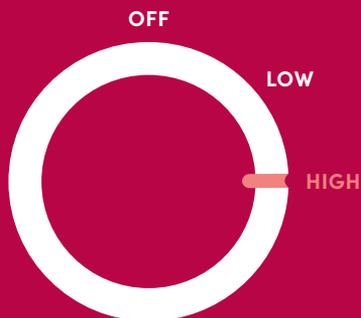
REGOLATORE DI CONTROLLO A DOPPIA VELOCITÀ E IMPOSTAZIONI DI SPREMITURA



OFF:
l'alimentazione è spenta,
l'estrattore non è in funzione.



LOW:
Ideale per spremere la frutta e
la verdura più tenere.



HIGH:
Ideale per prodotti più duri
come carote e barbabietole.

Suggerimenti per la spremitura.

PREPARAZIONE ADEGUATA DEL PRODOTTO

Prepara la frutta e la verdura prima di inserirle nell'estrattore:

- Prodotti adeguatamente puliti (risciacquare con acqua tiepida, prodotti di lavaggio per frutta e verdura, o acqua e aceto di mele).
- Sbucciare o rimuovere la pelle secondo necessità e tritare gli alimenti fino alla giusta dimensione - sufficientemente piccoli da entrare facilmente nello scivolo di alimentazione, senza dover forzare i pezzi verso il basso con lo Spintore cibo.
- Rimuovere la scorza da tutti gli agrumi prima di spremere.
- Rimuovere i noccioli e i semi grandi dalle drupacee prima di spremere.

CONSUMO DI SUCCO E POLPA

Invece di compostare o gettare via la polpa rimasta dopo la spremitura, puoi scegliere di consumarla. Consulta la nostra Guida di ricette per alcuni divertenti consigli su cosa fare con la polpa. Utilizzando

queste idee creative, puoi gustare la polpa in una varietà di modi deliziosi (e sani).

- Che tu preferisca il dolce o il salato, puoi usare la polpa per creare delle gustose delizie!
- Per un gusto ottimale, consuma succo e polpa freschi entro 48 ore dalla spremitura.

CIBI PROIBITI

Cibi che non dovrebbero MAI essere usati in questo estrattore:

- Alimenti che non contengono succo da estrarre (ad esempio, banane o avocado).
- Frutta o verdura congelata.
- Drupacee che hanno grandi noccioli o semi che non sono stati rimossi. Le drupacee possono essere utilizzate solo se il seme o il nocciolo è stato rimosso.

GUIDA ALLA SELEZIONE DELLA VELOCITÀ DI ESTRAZIONE

INGREDIENTI	VELOCITÀ	STAGIONE	
Mela	High	Tutto l'anno	
Barbabietole	High	Estate/autunno/inverno	
Mirtilli	High	Estate	
Broccoli	High	Autunno/primavera	
Cavoletti di Bruxelles	High	Autunno/inverno	
Cavolo	Low	Autunno/inverno/primavera	
Carote	High	Tutto l'anno	
Cavolfiore	High	Autunno	
Sedano	High	Tutto l'anno	
Cetriolo	Low	Estate	
Finocchio	High	Tutto l'anno	
Zenzero	High	Autunno	
Uva	Low	Autunno	
Pompelmo	Low	Inverno	
Cavolo	High	Autunno/inverno/primavera	
Kiwi	Low	Autunno/inverno/primavera	
Limone	Low	Tutto l'anno	
Lime	Low	Tutto l'anno	
Meloni (tutte le varietà)	Low	Estate	
Arancia	High	Inverno	
Pesche	Low	Estate	
Pere	High	Autunno/inverno	
Ananas	High	Autunno/inverno/primavera	
Prugne	High	Estate	
Lamponi	Low	Estate/autunno	
Spinaci	Low	Autunno/primavera	
Patata dolce (cruda)	High	Autunno/inverno	
Pomodori	Low	Estate	

VITAMINE / NUTRIENTE

fonte di quercetina

eccellente fonte di folati

buona fonte di vitamina C

ricchi di vitamina C, ricchi di folati, buona fonte di potassio

ricchi di vitamina C, buona fonte di folati

ricco di vitamina C

eccellente fonte di vitamina A, buona fonte di vitamina C

ricco di vitamina C, buona fonte di folati

buona fonte di vitamina C buona fonte di vitamina A

buona fonte di vitamina C

buona fonte di vitamina C e potassio

contiene vitamina C, magnesio e potassio

buona fonte di vitamina K

ricco di vitamina A, ricco di vitamina C

eccellente fonte di vitamina A e vitamina C, buona fonte di calcio e potassio

ricco di vitamina C, buona fonte di potassio e vitamina E

ricco di vitamina C

ricco di vitamina C

ricco di vitamina A, ricco di vitamina C

ricca di vitamina C

buona fonte di vitamina C

buona fonte di vitamina C

ricco di vitamina C

buona fonte di vitamina C

ricco di vitamina C

ricchi di vitamina A, vitamina C, ferro e folati, buona fonte di magnesio

buona fonte di potassio, ricca di vitamina A e vitamina C

ricchi di vitamina A, ricchi di vitamina C, buona fonte di potassio

Stato dell'icona.

Abbiamo contrassegnato le nostre ricette con icone per aiutarti a identificare rapidamente i loro benefici per la salute e le loro qualità speciali. Ecco l'avviso che cosa vuole dire:



BASSO CONTENUTO CALORICO:

120 calorie e meno.



MOLTO POTENTE:

Fornisce più di 2 1/2 cups di frutta e verdura ricche di nutrienti.



POTENZIAMENTO IMMUNITARIO:

Aiuta il tuo corpo ad avere l'immunità necessaria con queste ricette ricche di antiossidanti.



ADATTO AI BAMBINI:

Piacevole anche per i palati più esigenti.



SALUTE DELLA PELLE:

Dona alla tua pelle qualche trattamento extra con queste ricette.





Succhi.

È ora di bere il tuo succo. Per ottenere i migliori risultati, segui queste pratiche:

- 1 Prepara tutti gli ingredienti in anticipo.
- 2 Assicurati che l'estrattore sia impostato alla velocità giusta per l'ingrediente da spremere. Alcune ricette includono un mix di ingredienti che richiedono velocità diverse.

Perfetto, vero? Facciamo il succo.



Risveglio alle radici.



RESA 300 ML

Inizia la giornata nel modo giusto con un bicchiere purificante e rinfrescante di bontà vegetale alle radici.

- 1 BARBABIETOLA
- 2 GAMBI DI SEDANO
- 2 CAROTE
- 1 PEZZO DI 2 POLLICI DI RADICE DI ZENZERO
- 1/2 LIMONE SBUCCIATO (OPZIONALE)

- 1 Taglia la barbabietola a metà per una lavorazione più semplice.
- 2 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

90 calorie, 0,5 g di grassi, 21 g di carboidrati, 0 g di fibre, 11 g di zucchero, 3 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Serenamente verde.



RESA 470 ML

Spinaci fortificanti, cetriolo fresco con zenzero piccante e mela sono un elisir lenitivo degno di qualsiasi menu spa.

- 4 CUPS DI SPINACI, IN CONFEZIONE
- 1 CETRIOLO
- 1 MELA VERDE, A METÀ
- 1 PEZZO DI 2 POLLICI DI RADICE DI ZENZERO
- 1/2 LIMONE SBUCCIATO (OPZIONALE)

- 1 Inizia a velocità **BASSA**, spremendo pugni di spinaci tra il cetriolo e il limone.
- 2 Imposta su velocità **ALTA** e spremi lo zenzero e la mela.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

110 calorie, 0 g di grassi, 23 g di carboidrati, 0 g di fibre, 11 g di zucchero, 4 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Mela-pera.



RESA 700 ML

Questo succo dolce e solare è un piacere per tutte le età.

1 CUPS **DI FRAGOLE, CON
PICCIOLI**

2 **MELE**

2 **PERE**

1 Spremi tutti gli ingredienti
ad **ALTA** velocità.

**DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML
DI PORZIONE**

150 calorie, 0 g di grassi, 38 g di
carboidrati, 0 g di fibre, 26 g di
zucchero, 1 g di proteine. I dati
nutrizionali si basano sulla ricetta
elencata.

Arancia che allegria.



RESA 300 ML

Un succo color fiamma ricco di sostanze nutritive che aiutano a rafforzare l'immunità.

2 **CAROTE**

2 **ARANCE, SBUCCIATE**

1 **PEZZO DI 2 POLLICI
DI CURCUMA,
FRESCA**

1 Spremi tutti gli ingredienti
ad **ALTA** velocità.

**DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML
DI PORZIONE**

150 calorie, 1 g di grassi, 38 g di
carboidrati, 0 g di fibre, 27 g di
zucchero, 3 g di proteine. I dati
nutrizionali si basano sulla ricetta
elencata.

ABC.

RESA 700 ML

Facile come 1, 2, 3... questo succo semplice ma potente fornisce nutrienti sostanziosi che fanno per te.

- 4 MELE VERDI
- 2 BARBABIETOLE
- 2 CAROTE

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

170 calorie, 0,5 g di grassi, 39 g di carboidrati, 0 g di fibre, 27 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Nettare di kiwi al cocomero.



RESA 800 ML

Parla di rinfrescante! Questa miscela brillante e fruttata porta il relax a un livello completamente nuovo.

- 4 CUPS DI COCOMERO
- 4 KIWIS
- 2 RAMETTI DI MENTA

- 1 Spremi tutti gli ingredienti a velocità **BASSA**.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

100 calorie, 0,5 g di grassi, 26 g di carboidrati, 0 g di fibre, 19 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Sedano di pere.



RESA 600 ML

Una bevanda ultra-idratante ricco di elettroliti e dolcezza naturale per rinfrescarti per tutta l'estate.

- | | | | |
|---|--------------------------|---|---|
| 3 | PERE | 1 | Avvia a velocità BASSA e spremi i limoni. |
| 2 | LIMONI, SBUCCIATI | | |
| 4 | GAMBI DI SEDANO | 2 | Imposta su velocità ALTA e spremi le pere e il sedano. |

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

140 calorie, 0 g di grassi, 37 g di carboidrati, 0 g di fibre, 21 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Meraviglia tropicale.



RESA 700 ML

Hai la passione per i tropici? Questo mix dolce e piccante colpisce il punto giusto, con quel tanto di cetriolo per mantenerlo fresco.

- | | | | |
|-----|--|---|---|
| 4 | SPICCHI DI ANANAS | 1 | Spremi tutti gli ingredienti ad ALTA velocità. |
| 2 | CETRIOLI | | |
| 3 | PEZZI DI 2 POLLICI DI CURCUMA, FRESCO | | |
| 1/2 | LIMA | | |

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

190 calorie, 1 g di grassi, 48 g di carboidrati, 0 g di fibre, 33 g di zucchero, 3 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Arancione, illuminato.



RESA 350 ML

Porta il tuo succo d'arancia mattutino a un livello superiore con un infuso di aspro pompelmo e clementina piccante.

- 1 POMPELMO,
SBUCCIATO
- 2 ARANCE,
SBUCCIATE
- 3 CLEMENTINE,
SBUCCIATE
(È POSSIBILE
SOSTITUIRE CON 1
ARANCIA)

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

CONSIGLIO

Questa ricetta è deliziosa anche se aggiungi 2 kiwi.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

230 calorie, 1 g di grassi, 59 g di carboidrati, 0 g di fibre, 43 g di zucchero, 4 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Zenzero alle mele e carote.



RESA 470 ML

Fai fluire i tuoi succhi di genialità. Piccante, dolce e davvero rinfrescante, questo è per gli annali.

- 4 CAROTE
- 2 MELE VERDI
- 1 PEZZO DI 2 POLLICI
DI RADICE DI
ZENZERO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

150 calorie, 0,5 g di grassi, 35 g di carboidrati, 0 g di fibre, 22 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

CONSIGLIO

Questa polpa è perfetta da aggiungere ai muffin o alla farina d'avena per una carica aggiuntiva di fibre!

Spezie autunnali.

RESA 300 ML

Non è il tuo ingrediente comune di succo, ma la patata dolce cruda è la chiave del potente profilo nutritivo di questo elisir.

1 PATATA DOLCE,
MEDIA, CRUDA

2 CANNELLE

1/8 TSP DI PERE

1 Spremi le patate dolci e le pere ad **ALTA** velocità.

2 Mescola dopo la cannella nel succo.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML
DI PORZIONE

210 calorie, 0 g di grassi, 52 g di carboidrati, 0 g di fibre, 25 g di zucchero, 3 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

CONSIGLIO

Questa polpa è perfetta da aggiungere ai muffin o alla farina d'avena per una carica aggiuntiva di fibre!

Alba in un bicchiere.

RESA 470 ML

Leggero, dolce e con un tocco di terrosità, questo succo speciale offre quella sensazione mattutina in qualsiasi momento della giornata.



2 CUPS DI PAPAIA

1 CUPS DI CANTALUPO

2 CAROTE

2 PEZZI DI 2 POLLICI
DI CURCUMA,
FRESCA

1 Spremi la papaia e il cantalupo a velocità **BASSA**.

2 Imposta su velocità **ALTA** velocità e spremi carote e curcuma.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML
DI PORZIONE

120 calorie, 1 g di grassi, 29 g di carboidrati, 0 g di fibre, 20 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

CONSIGLIO

Questa polpa è perfetta da aggiungere ai muffin o alla farina d'avena per una carica aggiuntiva di fibre!

Varietà di giardino.

RESA 350 ML

Vegetare assume un significato completamente nuovo quando colpisci il tuo sistema con questo nutriente medley.

2 **POMODORI**
4 CUPS **DI BROCCOLI**
4 **GAMBI DI SEDANO**
½ MAZZO **DI PREZZEMOLO**

- 1 Inizia a velocità **BASSA** per spremere il prezzemolo.
- 2 Imposta su velocità **ALTA** e spremi i pomodori, i broccoli e il sedano.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

110 calorie, 15 g di grassi, 20 g di carboidrati, 0 g di fibre, 9 g di zucchero, 8 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

CONSIGLIO

Aggiungi questa polpa al sugo per gli spaghetti!

4 verdure.



RESA 470 ML

Una grande dose di verdure in un bicchierino. Se ti piace l'efficienza, questo succo è la tua marmellata.

4 **POMODORI**
3 **GAMBI DI SEDANO**
1 **PEPE ROSSO**
2 **CAROTE**

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

CONSIGLIO

Questo succo può essere riscaldato e usato come brodo o aggiungi questa polpa al sugo per gli spaghetti.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

100 calorie, 1 g di grassi, 21 g di carboidrati, 0 g di fibre, 13 g di zucchero, 4 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Corone di ananas.



RESA 350 ML

Se il succo di broccoli non è in cima alla tua lista "gustosa", l'aggiunta di ananas, zenzero e altre verdure dolci rende molto più facile ingoiare.

- 2 CUPS DI ANANAS
- 2 CUPS DI BROCCOLI
- 4 GAMBI DI SEDANO
- ½ CETRIOLO
- 1 PEZZO DI 2 POLLICI DI RADICE DI ZENZERO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

170 calorie, 1 g di grassi, 41 g di carboidrati, 0 g di fibre, 26 g di zucchero, 5 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Carota infuocate all'ananas.



RESA 470 ML

Carota e ananas dolci che riscaldano danno un po' di forza allo zenzero - meglio farne una doppia razione, questo è un prodotto prezioso.

- 2 CUPS DI ANANAS
- 3 CAROTE
- 1 PEZZO DI 2 POLLICI DI RADICE DI ZENZERO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

120 calorie, 31 g di carboidrati, 0 g di fibre, 21 g di zucchero, 2 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Verde avanzato.

RESA 700 ML

Il finocchio aggiunge un sottile sapore di liquirizia e proprietà digestive-lenitive a questo elisir intrigante e rinfrescante.

- 3 MELE VERDI
- 2 CETRIOLI
- 2 BULBI DI FINOCCHIO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

180 calorie, 1 g di grassi, 41 g di carboidrati, 0 g di fibre, 25 g di zucchero, 4 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Inizio brillante.



RESA 300 ML

Una miscela perfettamente bilanciata di bontà di frutta e verdura.

- 2½ CUPS KALE
- 1 CETRIOLO
- 1 LIMONI, SBUCCIATI
- 1 MELE VERDI

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

150 calorie, 1 g di grassi, 24 g di carboidrati, 0 g di fibre, 18 g di zucchero, 4 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Il più verde.



RESA 470 ML

Prendi le tue verdure e vai avanti con la tua giornata con questa bevanda molto verde e molto nutriente.

- 3 ½ CUPS DI LATTUGA ROMANA
- 1 CETRIOLO
- 4 GAMBI DI SEDANO, MEDIO
- ½ MAZZO DI PREZZEMOLO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

60 calorie, 0 g di grassi, 12 g di carboidrati, 0 g di fibre, 6 g di zucchero, 3 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Sentiero di cavolo.



RESA 600 ML

Se stai cercando un modo per rendere il cavolo adatto ai bambini, questo succo è il tuo biglietto per avere successo. Anche gli adulti, ovviamente, lo apprezzeranno.

- 4 CUPS DI CAVOLO
- 1 MELA ROSSA
- 1 CETRIOLO
- 1 CUPS DI FRAGOLE

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

DATI NUTRIZIONALI PER 240 ML DI PORZIONE

110 calorie, 0,5 g di grassi, 27 g di carboidrati, 0 g di fibre, 17 g di zucchero, 3 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.



Shots di succo.

Ok, quindi queste sono più "pulizie di primavera" che "vacanze di primavera", ma buttare giù uno di questi elisir extra potenti produce il suo tipo di emozione.

Creato per dare al tuo sistema una rapida dose di nutrizione concentrata, le ricette in questa sezione sono fantastiche ogni volta che hai bisogno di una spinta, come quando senti un raffreddore in arrivo o hai bisogno di assistenza digestiva.

Qualunque sia la ragione, sono qui per aiutarti. Brindisi a questo!



Zenzero allo zenzero.

RESA 300 ML

Hai un raffreddore? Stappati il naso e goditi una bella dose di agrumi che potenziano il sistema immunitario, già che ci sei apri gli occhi.

- 6 PEZZI DI 2 POLLICI
DI RADICE DI
ZENZERO
- 1 LIMONI, SBUCCIATI
- 2 ARANCE,
SBUCCIATE
- 1 TSB DI ACETO DI SIDRO
DI MELE
- 1 PIZZICO DI PEPE DI
CAYENNA

- 1 Spremi lo zenzero, il limone e le arance ad **ALTA** velocità.
- 2 Mescola dopo l'aceto di sidro di mele e il peperoncino di Cayenna.

DATI NUTRIZIONALI PER 60 ML DI PORZIONE

35 calorie, 0 g di grassi, 9 g di carboidrati, 0 g di fibre, 1 g di zucchero, 0 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Funky fresco.

RESA 180 ML

Abbraccia l'aroma. L'aglio è un alimento concentrato per il potenziamento immunitario e con lo zenzero e il limone costruisci le tue difese.

- 6 PEZZI DI 50 MM
RADICE DI ZENZERO
- 2 LIMONI, SBUCCIATI
- 3 SPICCHI D'AGLIO

- 1 Spremi tutti gli ingredienti ad **ALTA** velocità.

CONSIGLIO

Questo succo può anche diventare doppio come condimento per l'insalata fatta in casa!

DATI NUTRIZIONALI PER 60 ML DI PORZIONE

20 calorie, 0 g di grassi, 5 g di carboidrati, 0 g di fibre, 1 g di zucchero, 1 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Domatore di fiamme.

RESA 150 ML

Questo shot coinvolge alcuni giocatori più potenti per quanto riguarda di composti antinfiammatori: zenzero fresco, curcuma e pepe nero, oltre a un po' di miele e aceto di sidro di mele per completare.

- 6 PEZZI DI 2 POLLICI
DI RADICE DI
ZENZERO
- 8 PEZZI DI 2 POLLICI
DI CURCUMA,
FRESCA
- 1 TBSP DI MIELE
- 1 PIZZICO DI PEPE NERO
- 1 TSB DI ACETO DI SIDRO
DI MELE

- 1 Spremi lo zenzero e la curcuma ad **ALTA** velocità.
- 2 Aggiungi dopo gli ingredienti rimanenti.

DATI NUTRIZIONALI PER 60 ML DI PORZIONE

50 calorie, 0,5 g di grassi, 11 g di carboidrati, 0 g di fibre, 7 g di zucchero, 1 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Addestratore di leoni.

RESA 120 ML

Non vuoi giocare con gli ingredienti? Per abilità magre, meschine e antinfiammatorie, questo va dritto al punto.

- 3 PEZZI DI 2 POLLICI
DI RADICE DI
ZENZERO
- 2 PEZZI DI 2 POLLICI
DI CURCUMA,
FRESCA
- 1 PIZZICO DI PEPE NERO

- 1 Spremi lo zenzero e la curcuma ad **ALTA** velocità.
- 2 Mescola dopo il pepe nel succo.

DATI NUTRIZIONALI PER 60 ML DI PORZIONE

10 calorie, 0 g di grassi, 2 g di carboidrati, 0 g di fibre, 0 g di zucchero, 0 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.



Ricette di polpa.

Non è nostra intenzione giudicare, ma siamo reali: lo spreco è per chi non è creativo. Caso in questione: polpa! Questo "sottoprodotto" del processo di spremitura è una miniera d'oro in fibra ed è super facile incorporare la polpa in tutti i tipi di gustose ricette.

Per coglierne i benefici, svuota il contenuto della bacinella per la polpa in un contenitore ermetico dopo averlo spremuto, sigillato e refrigerato o congelato per un uso futuro. Può essere miscelato in frullati, stufato come base per il brodo, mescolato in salse: le possibilità sono infinite.

Ecco alcune delle nostre ricette polpose preferite per iniziare.



Cardamomo morsi energetici.

DA CAROTA MELA ZINGER * POLPA (PAGINA 20)

GENERA CIRCA 24 — 28G MORSI

Lo spuntino perfetto per pre-allenamento, post allenamento, morsi di metà mattina, crisi pomeridiane, energia dopo la scuola e voglie dolci di mezzanotte. Ci siamo persi qualcosa?

1 1/2 TAZZE **DI POLPA DI CAROTE MELE ZINGER * RICETTA**

1 TAZZA **DI AVENA, DIVISA**

1/2 TAZZA **DI ANACARDI O MANDORLE**

1/4 TAZZA **DI PASTO DI LINO**

1/4 TAZZA **DI SCIROPPO D'ACERO**

1/4 TSP **DI CARDAMONO, MACINATO**

1/2 TAZZA **DI COCCO TRITURATO, ZUCCHERO DI COCCO O ZUCCHERO IN POLVERE PER ARROTOLARE (OPZIONALE)**

* Sugeriamo la polpa dalle nostre ricette di succhi, ma puoi sostituire la polpa di qualsiasi succo con un profilo aromatico comparabile, e una massa sufficiente per legare gli altri ingredienti.

DATI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

50 calorie, 1,5 g di grassi, 9 g di carboidrati, 1 g di fibre, 1 g di zucchero, 1 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

- 1 Rimuovi eventuali pezzi grandi di polpa per garantire una consistenza uniforme.
- 2 In un NutriBullet®, in un frullatore o in un robot da cucina, mescola 1/2 cup di avena per creare una polvere grossa.
- 3 Unisci la polpa, l'avena intera e frullata e tutti gli altri ingredienti in una grande ciotola e mescola fino a quando non sono completamente combinati.
- 4 Utilizzando un cucchiaino, crea dalla pastella circa 24 bocconcini di dimensioni uguali. Rotola con le mani le palline. Se lo desideri, aggiungi il cocco, lo zucchero di cocco o lo zucchero a velo. Disponi uniformemente le palline su una teglia in modo che non si tocchino.
- 5 Metti in frigorifero per almeno 1 ora.
- 6 Trasferisci i bocconcini sodi in un contenitore ermetico e conserva in frigorifero o congela fino al momento di mangiarli.

Tortini vegetariani.

DAL RISVEGLIO DELLE RADICI E POLPA DI 4 VERDURE* (PAGINE 16 E 22)

FAI 6 TORTINI DI VERDURE

Questi soddisfacenti di verdure si uniscono rapidamente ed è un ottimo pranzo o una cena leggera.

1 ½ CUPS **DI RISVEGLIO ALLA RADICE* POLPA**

½ CUPS **DI POLPA DI 4 VERDURE***

2 TSBSP **DI PREZZEMOLO, TRITATO**

1 BARATTOLO **DI 425G DI FAGIOLI NERI, SCOLATI E SCIACQUATI**

1 CUP **DI RISO INTEGRALE, COTTO**

½ CUPS **DI FARINA D'AVENA**

¼ CUPS **DI PANGRATTATO**

2 CUCCHIAI + **DI OLIO D'OLIVA**
1 CUCCHIAIO
(PER LA COTTURA)

* Sugeriamo la polpa dalle nostre ricette di succhi, ma puoi sostituire la polpa di qualsiasi succo con un profilo aromatico comparabile, e una massa sufficiente per legare gli altri ingredienti.

1 In una ciotola grande, unisci **Radici al risveglio** e **Polpa di 4 verdure** rimuovendo i pezzi più grandi per una consistenza uniforme.

2 Aggiungi gli ingredienti rimanenti nella ciotola e mescola insieme a mano, incorporando tutti gli ingredienti nella miscela. Forma dei tortini alla dimensione desiderata e mettili da parte.

3 Riscalda 1 cucchiaino. olio d'oliva in una padella capiente a fuoco medio-alto.

4 Aggiungi i tortini, 2-3 alla volta e friggi circa 2-3 minuti per lato, fino a doratura.

5 Servi con le tue portate di hamburger preferite.

DATI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

240 calorie, 6 g di grassi, 1 g sat. grassi, 39 g di carboidrati, 9 g di fibre, 8 g di zucchero, 8 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

Salsa di pomodoro 2.0.

DA POLPA DI 4 VERDURE*

(PAGINA 22)

FA CIRCA 470 ML

Rendi la tua marinara più impegnativa con l'aggiunta di polpa ricca di fibre dalle tue verdure preferite.

1-1 ½ CUPS	DI POLPA DALLA RICETTA 4 VERDURE*	1 Rimuovi eventuali pezzi grandi di polpa per garantire una consistenza uniforme.
1 ½ CUP	DI BRODO VEGETALE	
2 TSP	DI PASTA DI POMODORO	
2 SPICCHI	D'AGLIO, A FETTE SOTTILI	2 Aggiungi tutti gli ingredienti a pentolino.
2 TSP	DI CONDIMENTO ITALIANO (OPZIONALE)	3 Cuoci a fuoco lento per 20 minuti e servi sulla pasta o sulle verdure.
	SALE E PEPE SECONDO I GUSTI	

DATI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

60 calorie, 6 g di grassi, 1 g sat. grassi, 39 g di carboidrati, 9 g di fibre, 8 g di zucchero, 8 g di proteine. I dati nutrizionali si basano sulla ricetta elencata.

* Sugeriamo la polpa dalle nostre ricette di succhi, ma puoi sostituire la polpa di qualsiasi succo con un profilo aromatico comparabile, e una massa sufficiente per legare gli altri ingredienti.

nutribullet

JUICER™



RICETTARIO.

RICETTARIO.

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

M29947

NBJXX100