

Книга рецептов.

Рецепты, советы
и многое другое!



nutribullet.
PRO 1000

Пожалуйста, внимательно прочитайте
инструкцию прежде, чем включить прибор.



Содержание.

- 05 Введение**
- 06 Начало работы**
- 07 Начало работы со стаканом NutriBullety**
- 08 Идеальный смузи**
- 10 Обозначения**
- 13 Рецепты**
 - 13 Смузи
 - 20 Смузи боулы
 - 24 Соусы и закуски
 - 33 Коктейли

Спасибо за то, что выбрали NutriBullet PRO 1000



ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

Книга рецептов Nutribullet PRO 1000.

**Жизнь — сложная штука.
Здоровое питание с Nutribullet — нет.**

Позвольте представить вам Nutribullet PRO 1000 — мощный и компактный экстрактор питательных веществ в обновленном формате. 1000 Ватт мощности помогут вам поддерживать здоровый образ жизни, получая максимум из фруктов, овощей, орехов и семян. Идеальные нежные смузи дома и с собой в дорогу — здоровое питание больше не проблема. Мощный, но удобный. Простой и понятный. Готовит вкусные и питательные блюда меньше, чем за минуту.

Кроме только, NutriBullet PRO 1000 очень легко моется.

Хотите получать все питательные вещества из овощей и фруктов? Доверьте это нам. Nutribullet PRO — дело за малым. В книге мы собрали наши любимые рецепты, которые помогут вам познакомиться с Nutribullet. Помимо смузи и смузи боулов, в книге вы найдете рецепты соусов, закусок, коктейлей — измерьте границы возможностей. Посмотрите, попробуйте, вдохновитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни.

Начало работы.



Начало работы со стаканом

NutriBullet.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ
ПО СБОРКЕ.



1

Положите ингредиенты* в стакан Nutribullet.



2

Закройте стакан с помощью ножа-вставки, поверните и зафиксируйте нож в стакане.



3

3. Переверните стакан, поместите на базу с мотором, придавите и поверните. NutriBullet PRO 1000 начнет работу.



4

Автоматически установленная длительность цикла смешивания составляет одну минуту. Если вы хотите выключить NutriBullet до истечения этого срока, перейдите к следующему шагу.



5

Чтобы выключить Nutribullet, поверните стакан против часовой стрелки (вы услышите щелчок). Приятного аппетита!



• **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet.

7

Идеальный смузи.

С нашим руководством вы сможете готовить идеальные смузи. Сегодня и всегда. Для лучшего результата, добавляйте ингредиенты в порядке их перечисления в руководстве.

- 1 Всегда добавляйте к ингредиентам для смузи жидкость.
- 2 Не наполняйте стакан более, чем до отметки МАХ.
- 3 Если вы хотите холодный и более насыщенный смузи, используйте замороженные фрукты и овощи. Вы можете также добавить лед, но не более 25% объема стакана.*



Наш способ, доведенный до совершенства:

- 6 **ЛЕД*** (по вкусу)
Не более 25% от общего объема ингредиентов.
- 5 **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ** (по вкусу)
- 4 **ЖИДКОСТЬ**
Не более, чем до отметки МАХ
- 3 **ОРЕХИ** (по вкусу)
- 2 **ФРУКТЫ**
Какие душе угодно
- 1 **ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**

8



ВНИМАНИЕ: НИКОГДА не добавляйте горячие или газированные ингредиенты в герметичные стаканы NutriBullet.

Что такое nutrient extraction™?

Технология nutrient extraction™ — это способ измельчить растительную пищу на крошечные частицы так, чтобы ваш организм смог получить из неё максимум пользы и все полезные вещества. Мощный мотор, острые вращающиеся лезвия и стакан специально разработаны чтобы оптимизировать этот процесс.

ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ

- Кудрявая капуста Кейл
- Листовая капуста
- Листовая свекла
- Морковь
- Салат Романо
- Цветная капуста
- Цуккини
- Шпинат

ФРУКТЫ

- Авокадо
- Ананас
- Апельсин
- Банан
- Груша
- Манго
- Персик
- Слива
- Яблоко
- Ягоды

ОРЕХИ

- Арахис
- Грецкий орех
- Кешью
- Миндаль
- Пекан

ЖИДКОСТИ

- Вода
- Кешью молоко
- Кокосовая вода
- Кокосовое молоко
- Конопляное молоко
- Миндальное молоко
- Овсяное молоко
- Соевое молоко
- Холодный чай

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

- Паста или масло из орехов и семян (из миндаля, арахиса, кешью, подсолнечника)
- Подсластители (мед, агава, кленовый сироп)
- Протеин
- Семена (Чиа, льняное семя, конопляное семя)
- Суперфуд (Порошки какао, маки, спирулины, хлореллы)
- Травы и специи (корица, свежая мята, свежий базилик, свежая кинза, молотый имбирь или куркума, свежий имбирь или куркума)

Обозначения.

Мы создали систему обозначений чтобы вы сразу могли найти рецепт с нужными характеристиками. Вот, что они значат:



ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ:

Очищение организма

Рецепты с этим знаком содержат значительное количество клетчатки.



СИЛА ПРОТЕИНА:

Подзарядка для мышц

Каждый рецепт, отмеченный этим знаком, содержит значительное количество белка.



УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

Болезнь? Ни за что.

Ваш организм скажет вам спасибо за эти блюда, укрепляющие иммунитет.



БЕЗ ОРЕХОВ:

Рецепты для тех, у кого непереносимость или аллергия на орехи: никаких орехов и продуктов их переработки.



БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

Способ быстро подкрепиться

Такие рецепты содержат менее 250 Ккал на порцию. Идеальная поддержка организма между основными приемами пищи.



ВНИМАНИЕ: НИКОГДА не добавляйте горячие или газированные ингредиенты в герметичные стаканы NutriBullet.





Смузи.

Положите в стакан зелень, овощи, фрукты, немного жидкости и наблюдайте, как они превращаются в нежные, кремовые блюда за доли секунды.

Мы не можем сказать, что это магия, но также не можем утверждать обратное...



Еще больше вкусных и питательных рецептов вы можете найти на сайте [Nutribullet.ru](https://nutribullet.ru)



Зеленый смузи «Все самое нужное»



1 ПОРЦИЯ

Этот смузи, как маленькое черное платье, уместен в любой ситуации и никогда не выходит из моды.

- 1 СТАКАН **ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ**
- 1 **ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН**
- ½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
- 1 СТ. Л. **АРАХИСОВОГО МАСЛА**
- ½ СТАКАНА **ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК**
- 1 ПОРЦИЯ **ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ) КУБИКИ ЛЬДА**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

270 ккал, 10 г жиров, 33 г углеводов, 4 г пищевых волокон, 18 г сахара, 17 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

Чтобы поддерживать свой уровень энергии в течение дня, старайтесь, чтобы приемы пищи были сбалансированными и содержали качественный протеин, здоровые жиры и углеводы, богатые клетчаткой. Смузи-сочетание греческого йогурта, арахисового масла, фруктов и овощей поможет вам в этом.

АЛЛЕРГИЯ НА ОРЕХИ?

Замените ореховое масло семенами подсолнечника, а миндальное молоко — другой жидкостью на выбор, такой как обычное молоко, соевое молоко или вода.



Смузи «Синий лес».



1 ПОРЦИЯ

Существует ли идеальный смузи? Кажется, мы нашли претендента на это звание.

- 1 ½ СТАКАНА **ШПИНАТА**
- ½ СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ ГОЛУБИКИ**
- ½ **ЗАМОРОЖЕННОГО БАНАНА**
- 1 ½ СТАКАНА **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА**
- 1 СТ. Л. **МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ**
- ½ Ч. Л **КОРИЦЫ**
- 1 ПОРЦИЯ **ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

260 ккал, 13 г жиров, 31 г углеводов, 8 г пищевых волокон, 15 г сахара, 8 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

Ягоды — один из наших любимых суперфудов. Давно известна их роль в профилактике раковых заболеваний, а также поддержании здоровья мозга, кишечника и сердца. Кроме того, ягоды очень вкусные! Одна порция в день — бесконечная польза для здоровья всегда.



Смузи для иммунитета.



1 ПОРЦИЯ

Яркий оранжевый смузи подарит вам заряд бодрости, где бы вы ни были, на дне или на коне..

½	АПЕЛЬСИНА БЕЗ КОЖУРЫ
½ СТАКАНА	МОРКВИ
½ СТАКАНА	ЗАМОРОЖЕННЫХ КУСОЧКОВ МАНГО
1 СТАКАН	КОКОСОВОЙ ВОДЫ
1 СТ. Л.	КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ
1,5 CM	КОРНЯ КУРКУМЫ
1,5 CM	КОРНЯ ИМБИРЯ
ЩЕПОТКА	КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА
1 ПОРЦИЯ	ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)
	ВОДА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

230 ккал, 5 г жиров, 43 г углеводов, 6 г пищевых волокон, 34 г сахара, 5 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

Травы и специи не только добавляют вкуса, но и помогают организму. Разные травы и специи связаны с определенной пользой для здоровья: имбирь помогает пищеварению, куркума снимает воспаление, кайенский перец ускоряет метаболизм. Добавьте специй в смузи и наслаждайтесь вкусом и пользой!

Мега-шоколадный шейк.



1 ПОРЦИЯ

Богатый протеином и очень шоколадный смузи, идеальный для восстановления после тренировки.

1	БАНАН
¼	АВОКАДО
1 ½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
½ Ч. Л.	ВАНИЛИ
1 СТ. Л.	КАКАО БОБОВ
1 СТ. Л.	КАКАО- ПОРОШКА
½ Ч. Л.	КОРИЦЫ
1 ПОРЦИЯ	ПРОТЕИНА

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

390 ккал, 16 г жиров, 41 г углеводов, 7 г пищевых волокон, 15 г сахара, 27 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности. Порция протеина приведена из расчета 30 г или ½ мерного стакана органического горохового протеина.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

После тренировки организм впитывает питательные вещества как губка. Порадуйте себя восстанавливающим смузи, полным сложных углеводов и белка, с небольшим количеством полезных жиров.

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Добавьте немного кайенского перца и выведите свое меню на новый уровень.



Смузи боулы.

**Смузи, который можно есть.
Идеально подходят для случаев, когда
вам хочется подкрепиться чем-то легким
и нежным, но более питательным, чем
просто смузи. Украсьте боул гранолой,
свежими фруктами, какао-бобами,
орехами, семенами или ореховой
пастой и наслаждайтесь невероятно
питательным и сытным обедом.**



Еще больше вкусных и питательных рецептов
вы можете найти на сайте [Nutribullet.ru](https://nutribullet.ru)





Ягодный смузи боул.



1 ПОРЦИЯ

Сладкий, пикантный, сочный, многогранный смузи боул — невероятный ягодный вкус и полезные пищевые волокна.

- 1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ**
- ½ СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ**
- 1 **ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН**
- 1 **ФИНИК, БЕЗ КОСТОЧКИ**
- 1 СТАКАН **ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

260 ккал, 3,5 г жиров, 58 г углеводов, 13 г пищевых волокон, 30 г сахара, 4 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

Рационы, богатые пищевыми волокнами, позволяют контролировать содержание сахара в крови, улучшают пищеварение, снижают риски сердечных заболеваний и раковых заболеваний, и полезны для здоровья. Разнообразьте свой рацион с пользой для здоровья, добавив богатые клетчаткой фрукты и ягоды, такие как клубника и малина. Переходите на новое меню постепенно во избежание проблем с пищеварением..



Смузи боул «Зеленый великан»



1 ПОРЦИЯ

Зелень — это хорошо, особенно в виде смузи и смузи боулов.

1 СТАКАН	ШПИНАТА
½ СТАКАНА	МИКРОЗЕЛЕНИ САЛАТА КЕЙЛ (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)
1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН
¼	АВОКАДО
¾ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
2 СТ. Л.	ПАСТЫ КЕШЬЮ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ

(без топпингов): 360 ккал, 23 г жиров, 38 г углеводов, 7 г пищевых волокон, 13 г сахара, 8 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

Нанесите удар по калориям — добавьте в свое меню на каждый день темно-зеленые листовые овощи и зелень (шпинат, листовую свеклу, кудрявую капусту кейл и т.д.). Этот рецепт поможет вам в этом нелегком деле (и некоторых других!).

Соусы и закуски.

Рецепты в этом разделе — лучшие актеры второго плана для ваших кулинарных суперзвезд. Можно найти бутилированные аналоги, но они не смогут должным образом подсветить вкус и мастерство.



Еще больше вкусных и питательных рецептов вы можете найти на сайте [Nutribullet.ru](https://nutribullet.ru)





Классический хумус.



~ 24 ПОРЦИИ

Нет ничего лучше домашнего хумуса... НИЧЕГО.

450 Г	КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА БЕЗ ЖИДКОСТИ
1	ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
2 СТ.Л.	ЛИМОННОГО СОКА
2 СТ.Л.	ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
1 СТ.Л.	ВОДЫ
¼ СТАКАНА	ТХИНЫ
¼ Ч.Л.	СОЛИ
¼ Ч.Л.	ЗИРЫ

СОВЕТ

От сердца к сердцу: полезные для сердца рационы включают много фруктов, овощей, цельных зерновых культур, не жирных или обезжиренных молочных продуктов и «постных» белков. Чтобы помочь сердцу, лучше избегать соли, жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, добавленного сахара. Мы рекомендуем подавать хумус с овощной нарезкой.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

100 ккал, 6 г жиров, 9 г углеводов, 2 г пищевых волокон, 1 г сахара, 3 г протеина.

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Взбивайте ингредиенты интервально, не более одной минуты за раз. Между подходами, снимайте стакан с базы, открывайте нож-вставку и перемешивайте хумус, чтобы ингредиенты смешались равномерно. Прежде, чем ставить стакан на базу с мотором, убедитесь, что он герметично закрыт ножом-вставкой.
- * Убедитесь, что мотор успевает остыть и вы делаете перерывы длиной по меньшей мере минуту длительностью между подходами. Не включайте базу более, чем на три подхода по минуте подряд. Если хумус требует дальнейшего смешивания, дайте мотору остыть примерно 3-5 минут, прежде чем продолжать смешивание.
- 4 Повторяйте до тех пор, пока хумус не приобретет нежную консистенцию. Приятного аппетита!



ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet. Полностью охладите горячие ингредиенты, прежде чем смешивать их.

Соус чипотле с дымком.



~ 10 ПОРЦИЙ

Пикантный соус, который отлично подойдет как к тако, мясу, рыбе, так и к тарелке начос.

1 ч. л.	ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
2	ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
½	ПЕРЦА ХАЛАПЕНЬО
¼	ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА
400 г	КОНСЕРВИРОВАННЫХ ЦЕЛЫХ ТОМАТОВ
50 г	КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЕРЦЕВ ЧИПОТЛЕ
1 ст. л.	СОКА ЛАЙМА
½ ч. л.	СОЛИ

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Смешайте целую луковицу белого лука с халапеньо и 2 ч. л. оливкового масла и запекайте в духовке в течение 20 минут. Половину жарки используйте для соуса, а вторую отложите, чтобы использовать для салатов, боулов и топпингов.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

20 ккал, 0,5 г жиров, 3 г углеводов, 0 г пищевых волокон, 2 г сахара, 1 г протеина.

СОВЕТ

Острый перец, такой как чипотле, содержит капсаицин — вещество, которое обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, а также способствует профилактике раковых заболеваний. Так что чем острее, тем лучше.

- 1 Разогрейте духовку до 250 градусов.
- 2 Перемешайте чеснок, халапеньо и лук с оливковым маслом. Переложите в сковороду, подходящую для использования в микроволновке. Запекайте 15 минут. Переложите в тарелку и охладите до комнатной температуры в течение 20-30 минут. Чтобы ускорить процесс, можно положить смесь в холодильник.
- 3 Положите охлажденную смесь и другие ингредиенты в указанном порядке в стакан блендера.
- 4 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните и поставьте на базу с мотором.
- 5 Смешайте ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

Идеальный Песто.

~ 10 ПОРЦИЙ

С Песто все вкуснее. Если вы любите экспериментировать, то можно менять травы, орехи и/или сыр в составе.

- 1 ½ СТАКАНА **СВЕЖЕГО БАЗИЛИКА**
- 1 СТАКАН **ТЕРТОГО СЫРА ПАРМЕЗАН**
- ¾ СТАКАНА **КЕДРОВОГО ОРЕХА**
- 4 **ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
- ½ СТАКАНА **ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
+ 2 Ч. Л.
- ¼ Ч. Л. **СОЛИ**
ЩЕПОТКА ЧЕРНОГО ПЕРЦА

СОВЕТ

Придерживаетесь низкоуглеводной диеты? В порции нашего соуса Песто всего 2 г углеводов! Подавайте к морепродуктам, курице или даже омлету — наслаждайтесь вкусом с пользой для здоровья!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

250 ккал, 24 г жиров, 2 г углеводов, 0 г пищевых волокон, 0 г сахара, 5 г протеина.

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Взбивайте ингредиенты интервалы, не более одной минуты за раз. Между подходами, снимайте стакан с базы, открывайте нож-вставку и перемешивайте Песто, чтобы ингредиенты смешались равномерно. Прежде, чем ставить стакан на базу с мотором, убедитесь, что он герметично закрыт ножом-вставкой.
 - * Убедитесь, что мотор успевает остыть и вы делаете перерывы длиной по меньшей мере минуту длительностью между подходами. Не включайте базу более, чем на три подхода по минуте подряд. Если соус требует дальнейшего смешивания, дайте мотору остыть примерно 3-5 минут, прежде чем продолжать смешивание.
- 4 Повторяйте до тех пор, пока Песто не приобретет однородную консистенцию. Приятного аппетита!





Коктейли.

Пикантные напитки для хорошего настроения и любой вечеринки.



Еще больше вкусных и питательных рецептов вы можете найти на сайте [Nutribullet.ru](https://nutribullet.ru)



Мартини «Зеленое яблоко»

1 ПОРЦИЯ

Легкий и освежающий коктейль, который легко и приятно пить. **ОЧЕНЬ** легко.



$\frac{1}{2}$ **ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ.**

1 $\frac{1}{2}$ Ч. Л. **СОКА ЛИМОНА**
40 МЛ **ВОДКИ**

1 СТ. Л. **ВОДЫ**

1,5 СМ **КОРНЯ ИМБИРЯ**

1 СТ. Л. **СИРОПА АГАВЫ**

$\frac{1}{2}$ СТАКАНА **ЛЬДА**

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

230 ккал, 0 г жиров, 34 г углеводов, 3 г пищевых волокон, 29 г сахара, 1 г протеина. Пищевая ценность приведена из расчета указанных ингредиентов. Изменение состава ингредиентов или их количества приведет к изменению пищевой ценности.

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Не любите зеленые яблоки? Можно заменить их грушей или арбузом. Получится такой же свежий и фруктовый напиток с другим оттенком.



Манговая Маргарита.



1 ПОРЦИЯ

Текила, лайм и манго. Готово.

- 1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОГО МАНГО**
- ¼ СТАКАНА **АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА**
- 1 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**
- ¼ СТАКАНА **ТЕКИЛЫ**
- МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ**
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ
(ПО ВКУСУ)

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

80 ккал, 0 г жиров, 40 г углеводов,
3 г пищевых волокон, 34 г сахара,
0 г протеина.

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Откажитесь от переработанных сиропов и смесей с кукурузным сиропом, сиропом из бурого риса или соком сахарного тростника, и используйте десерты, данные нам природой — фрукты!



Малиновый Дайкири.



1 ПОРЦИЯ

В одном глотке от Рая.

1 СТАКАН **ЗАМОРОЖЕННОЙ
МАЛИНЫ**

2 СТ. Л. **ВОДЫ И ЕЩЕ
1 СТ. Л. ВОДЫ
ОТДЕЛЬНО**

1 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**

¼ СТАКАНА **РОМА**

1 СТ. Л. **МЕДА**

1 В небольшой емкости смешайте 1 ст. л. воды и 1 ст. л. меда, чтобы приготовить сироп.

2 Положите малину, 2 ст. л. воды, сок лайма и ром в стакан NutriBullet, затем добавьте медовый сироп.

3 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.

4 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Если свежие ягоды недоступны, используйте замороженные. Такие ягоды как малина в этом рецепте обычно собирают на пике зрелости и сразу же замораживают, сохраняя вкус и пользу.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

300 ккал, 1,5 г жиров, 41 г углеводов,
12 г пищевых волокон, 24 г



Матча-фраппе.



1 ПОРЦИЯ

Нужен заряд бодрости? Зеленый чай матча наполнит вас необходимой энергией и силой антиоксидантов.

1 ½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
2 СТ. Л.	АГАВЫ
2 Ч. Л.	ЧАЯ МАТЧА
2 СТАКАНА	ЛЬДА

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

180 ккал, 4 г жиров, 34 г углеводов,
0 г пищевых волокон, 32 г сахара,
6 г протеина.

- 1 Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
- 2 Закройте стакан ножом-вставкой, переверните стакан, поставьте на базу и поверните до щелчка.
- 3 Измельчите ингредиенты до желаемой консистенции. Приятного аппетита!

СОВЕТ

В кофе и в матче одинаковое количество кофеина, однако любители матча утверждают, что в отличие от кофе, матча придает вам "спокойных сил", без излишних тревог и беспокойства. Все благодаря L-теанину, веществу, которое способствует расслаблению.

nutribullet®

PRO 1000



КНИГА РЕЦЕПТОВ

ООО «Делонги» | Все права защищены. NutriBullet и логотип NutriBullet – торговые марки ООО «Делонги», зарегистрированные в США и по всему миру.

Иллюстрации могут отличаться от конечного продукта. Мы стремимся постоянно совершенствовать наши продукты, а потому содержащаяся в данном издании информация может меняться без предварительного уведомления.

210405_NBXX100