

delimano

NUTRIBULLET®

НУТРІБУЛЛІТ



101 РЕЦЕПТ СМАЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ





ВАЖЛИВО ДЛЯ ВСІХ РЕЦЕПТІВ:

- Додаючи рідину, не можна виходити за позначку максимального рівня.
- **Не можна** змішувати **гарячі** інгредієнти. Спочатку необхідно дати їм охолонути до кімнатної температури!
- Всі рідинні компоненти в рецептах можна замінити на компоненти за Вашим вибором та смаком (рекомендується використовувати сік, воду або молоко).

ВАШЕ ЗДОРОВ'Я ПРОТЯГОМ ЦІЛОГО ДНЯ!

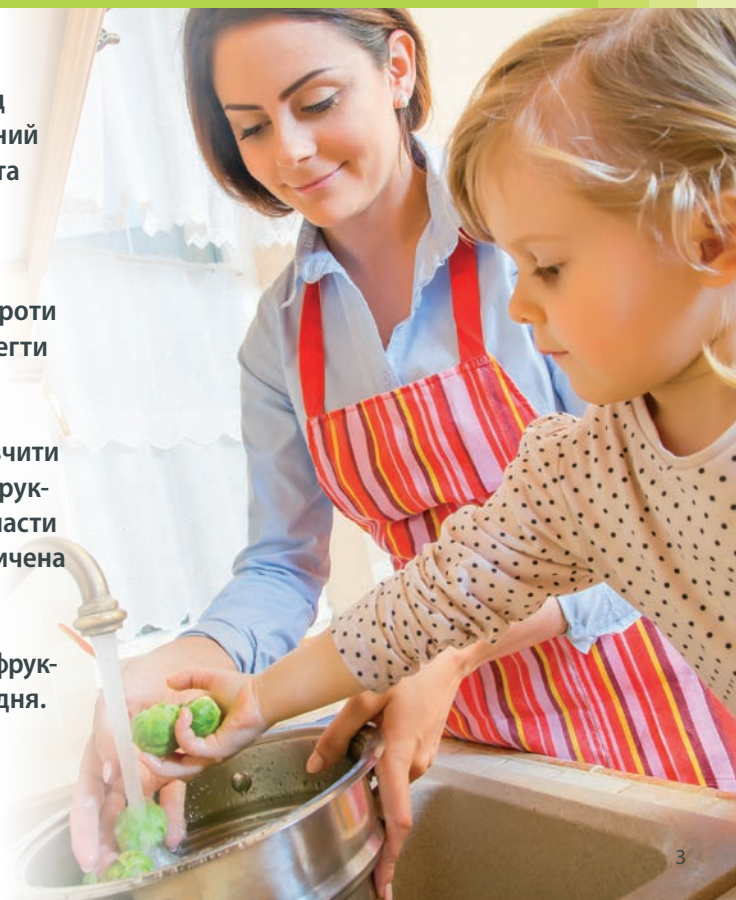
Корисні фруктові коктейлі на сніданок, смачні десерти на обід та апетитні коктейлі на вечерю. Нутрібулліт — це Ваш щоденний партнер, що допоможе підтримувати здоровий спосіб життя та гарне самопочуття.

За допомогою Нутрібулліт Ви зможете приготувати коктейлі з натуральних, необроблених та цільних харчових продуктів, які містять багато поживних речовин, і які допомагають побороти та запобігти виникненню хвороб, нормалізувати вагу та зберегти шкіру молодю.

Крім того, використання Нутрібулліт — це чудовий спосіб навчити перебірливих в їжі дітей полюбити фрукти та овочі. Готуйте фруктові коктейлі та заморожені перекуси разом з ними, щоб закласти основу їх здорового харчування. Їм дуже сподобається їх насичена текстура, надзвичайний смак та яскраві кольори.

Нутрібулліт вивільнює поживні речовини, приховані всередині фруктів та овочів, піклуючись про Ваше здоров'я протягом цілого дня.

Використовуючи Нутрібулліт, можна приготувати сніданки, перекуси, обіди, заморожені ласощі тощо.





СНІДАНОК

ПОЧНІТЬ РАНОК ПРАВИЛЬНО

КОКТЕЙЛЬ З АВОКАДО ТА ОГІРКА

Інгредієнти:

- 1 склянка шпинату
- ¼ великого авокадо
- 1 огірок
- ½ лимона (порізати)
- Дрібка морської солі
- 1 склянка мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу
Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



ЧОРНИЧНИЙ СМУЗІ НА СНІДАНОК



Інгредієнти:

- ½ банана
- ¼ склянки свіжої чорниці
- ¼ склянки замороженої чорниці
- ½ склянки грецького йогурту
- ¼ склянки помаранчевого соку
- ¼ склянки молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Притрусить вівсяними пластівцями та свіжою чорницею.

Чи
знаєте
Ви?

Чорниця містить найбільше антиоксидантів з-поміж всіх фруктів та значно сприяє покращенню здоров'я. Вона допомагає в боротьбі з вільними радикалами, що можуть пошкодити структуру клітин та призвести до старіння. Крім того, вона покращує пам'ять.



РАНКОВИЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ НАСТРОЮ

Інгредієнти:

- ½ склянки вівса
- 5 волоських горіхів
- 1 банан
- ¼ склянки чорниці
- Мигдалеве молоко (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

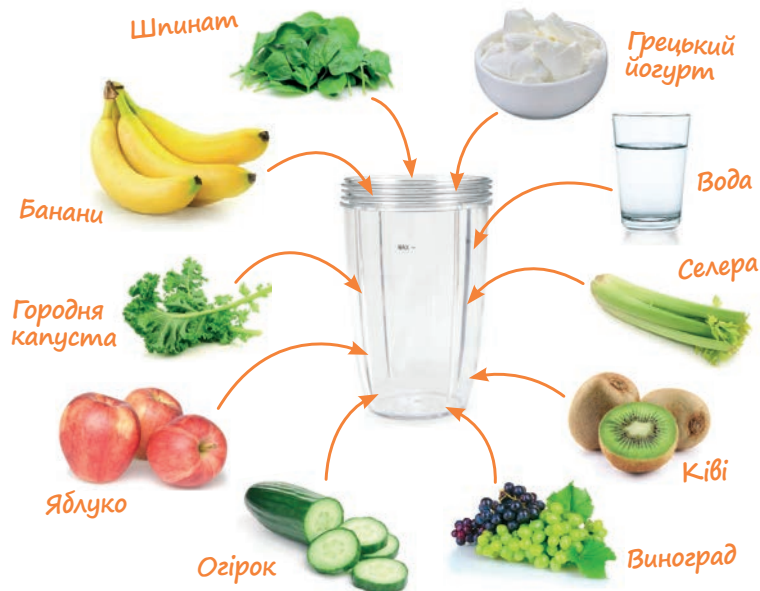


ЗЕЛЕНИЙ КОКТЕЙЛЬ НА СНІДАНОК



Інгредієнти:

- ½ склянки шпинату
- ½ склянки городньої капусти
- 1 ківі
- ½ стебла селери
- ½ яблука
- ¼ склянки грецького йогурту
- 1 банан
- 10 виноградин
- 1 огірок
- Вода (до позначки «МАХ»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Дітям дуже сподобається цей коктейль, адже він солодкий на смак. Назвіть його «Зелене чудовисько», і діти миттю його вип'ють!

МОРКВЯНИЙ КОКТЕЙЛЬ НА СНІДАНОК

Інгредієнти:

- 1 морквина середнього розміру
- 1 жменя городньої капусти
- ½ склянки ананаса
- 1 склянка грецького йогурту
- ½ склянки манго
- 1 ½ склянки кокосового соку



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Додавання йогурту сприяє збагаченню протеїнами та надає напою вершкового присмаку. Це чудовий сніданок, щоб взяти з собою!



Чи
знаєте
Ви?

Морква багата на вітамін А, покращує зір, зміцнює імунну та репродуктивну системи. Цей хрусткий помаранчевий продукт забезпечить Вас денною нормою вітаміну А на 204%, а також вітаміном С, В3, В6, Е та К. Морква дуже низькокалорійна та підтримує шкіру в гарному стані.



БАНАНОВО-ЧОРНИЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ



Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 1 стиглий банан
- ½ склянки замороженої чорниці
- 1 ст. л. насіння чіа
- 1 ст. л. вівса
- 1 фінік
- ¼ склянки мигдалю
- Мигдалеве молоко (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

МЛИНЦІ З ЯБЛУКОМ ТА КОРИЦЕЮ

Інгредієнти:

- 2 яблука
- 2 ст. л. води
- 1+ ½ ч. л. кориці
- ¾ склянки молока
- 2 яйця
- 3 ст. л. вершкового масла
- ½ склянки води
- 1 склянка борошна
- 1 ст. л. цукру



- Для приготування яблучної начинки покладіть нарізані яблука на невелику сковорідку, додайте 2 ст. л. води та 1 ч. л. кориці. Готуйте 10 хвилин на середньому вогні, доки маса не стане м'якою.
- Всі інші інгредієнти помістіть в чашу Нутрібулліт та змішуйте 20 секунд.
- Поставте в холодильник, поки розігрівається сковорідка.
- Покладіть ¼ склянки вершкового масла в центр сковорідки, підніміть сковорідку та покрутіть, щоб масло рівномірно розподілилося по поверхні.
- Готуйте, доки край млинця не підійметься, потім обережно підніміть та перегорніть млинець. Смажте близько 10 секунд.

ПОРАДА: Чудовий вибір для сніданку або обіду!



ЧУДОВИЙ ЗЕЛЕНИЙ НАПІЙ



Інгредієнти:

- 1 склянка шпинату
- 1 велика головка броколі
- 1 стиглий банан
- ½ замороженого манго
- 1 ч. л. лимонного соку
- 1 ст. л. насіння коноплі
- 1 склянка кокосового соку
- ½ склянки води



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Як показують дослідження, броколі сприяє виробленню певних ензимів, які допомагають захистити кровоносні судини, тоді як насіння коноплі містить багато жирних кислот омега та білку, що допомагає захистити серце.



ОМЛЕТ ЗІ ШПИНАТОМ ТА СИРОМ ФЕТА

Інгредієнти:

- 2 яйця
- ¼ склянки молока
- ½ склянки шпинату
- ¼ склянки сиру «Фета»
- Сіль та перець



- Помістіть всі інгредієнти за винятком сиру «Фета» у чашу Нутрібулліт та змішайте.
- Нагрійте змащену сковорідку на середньому вогні та вилийте в неї суміш з яєць та масла.
- Коли омлет зарум'яниться, перегорніть його на інший бік.
- Посипте згори сиrom «Фета», складіть вдвічі та подавайте на стіл гарячим.



ГРУШЕВО-ВАНІЛЬНИЙ КОКТЕЙЛЬ



Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 1 груша
- ¼ склянки вівса
- 1 ст. л. мигдалевого масла
- ½ ч. л. ванільного екстракту
- ½ ч. л. кориці
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллїт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Ще одна чудова ідея для напою, який можна взяти з собою. Він сповнює енергією, містить багато харчових волокон, що дозволяє зберігати бадьорість протягом всього дня.

МОЛОЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ З ВАНІЛЛЮ

Інгредієнти:

- 1 банан
- ½ склянки тофу
- ½ ст. л. мигдалевого масла
- Екстракт ванілі
- 1 склянка мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Хто сказав, що не можна мати десерт на сніданок? Цей коктейль має природний солодкий смак, насичений корисними жирами з мигдалю та білком з тофу, що допоможе почати день правильно.



МЛИНЦІ З КАКАО



Інгредієнти:

- 1 ст. л. вершкового масла
- 1 склянка борошна
- 1 склянка молока
- 5 ст. л. какао
- 1 яйце
- ¼ склянки цукру
- ½ ч. л. морської солі
- ½ ч. л. харчової соди



- Помістіть всі інгредієнти в чашу Нутрібуліт та гарно змішайте.
- Розігрійте невелику сковорідку на середньому вогні.
- Вилийте тісто для млинців на сковорідку до утворення млинця.
- Готуйте, доки не з'являться бульбашки та не утворяться отвори, а потім перегорніть (готуйте приблизно 1 хвилину з іншої сторони).
- Подавайте млинці на стіл теплими.

ВІВСЯНО-ЧОРНИЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 скл. шпинату
- ½ склянки вівса
- 1 ст. л. мигдалевого масла
- ½ яблука
- ¼ ч. л. кориці
- 1 ½ скл. мигдалевого молока
- ¼ ч. л. кориці
- 1 ст. л. насіння конопель
- ½ скл. замороженої чорниці



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



ДЕСЕРТ З МАНГО ТА ПОЛУНИЦІ



Інгредієнти:

- ½ склянки замороженого манго
- ½ склянки замороженої полуниці
- ½ склянки замороженої малини
- 1 ст. л. ягід дерези
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішайте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Зробіть цей смачний десерт на сніданок, загустивши його за допомогою заморожених фруктів замість свіжих та виклавши в улюблену миску. Максимум поживних речовин та трішки додаткового задоволення!

КАВОВО-БАНАНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 1 невеликий банан
- 2 ст. л. грецького йогурту
- ½ склянки охолодженої завареної кави
- ¼ ч. л. кориці
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Чи
знаєте
Ви?

Як показують дослідження, кава чинить певний позитивний вплив на здоров'я людини, а саме: зменшує ризик виникнення діабету 2-го типу та деменції. Однак велика кількість кави може зашкодити здоров'ю! У разі сильної залежності від кави спробуйте кинути дану звичку, вживаючи цей коктейль, що містить незначну кількість кави, а також корисні, натуральні, цільні продукти.



ДЕСЕРТ З ЛАЙМУ



Інгредієнти:

- 1 склянка шпинату
- 1 банан
- ¼ авокадо
- 1 ч. л. меду
- 2 ст. л. соку лайму
- ¼ скл. кокосової стружки
- ½ скл. кокосового соку
- 4 шматочки замороженого манго



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Всі переваги цього смачного десерту (кальцій та фолієва кислота для жіночого здоров'я і низького рівня холестерину, а також велика кількість жирних кислот омега для здорового серця тощо).

ДЕСЕРТ З БАНАНОМ ТА АРАХІСОВИМ МАСЛОМ

Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 1 банан
- ½ склянки вівса
- 1 ст. л. арахісового масла
- ¼ ч. л. кориці
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



ДІЄТИЧНИЙ ЗЕЛЕНИЙ КОКТЕЙЛЬ



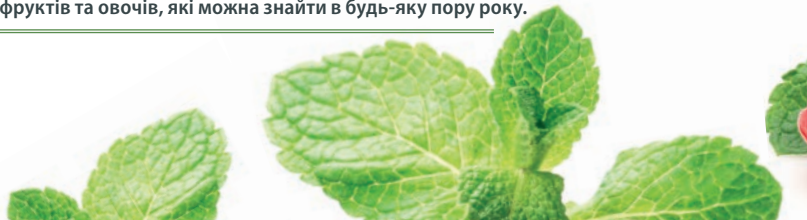
Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 1 банан
- ¼ авокадо
- 4 ст. л. м'яти
- ½ склянки грецького йогурту
- 1 склянка мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Це чудовий вибір для сніданку! Крім того, цей коктейль готується з фруктів та овочів, які можна знайти в будь-яку пору року.



БАНАНОВО-МАЛИНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 банан
- 1 склянка малини
- ½ склянки помаранчевого соку
- ¼ склянки йогурту



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Цей коктейль містить вітамін С та інші корисні поживні речовини, що сповнюють енергією на цілий день. Кожен ковток смакує малиною з легким присмаком банана.



ПОЛУНИЧНО-АБРИКОСОВЕ СМУЗІ



Інгредієнти:

- 1 склянка полуниці
- 2 абрикоси (кісточку видалити)
- 1 банан
- ¼ склянки грецького йогурту
- ¼ склянки помаранчевого соку
- ¼ склянки води



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



ВІВСЯНО-ПОЛУНИЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 склянка полуниці
- 1 банан
- ¼ склянки вівса
- ½ склянки йогурту
- ¼ склянки води
- 1 ч. л. меду



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Заморожена полуниця надає цьому коктейлю освіжаючого смаку, а вівсяні пластівці сповнюють його корисними волокнами. Такий коктейль стане ідеальним вибором на ранок, коли Ви поспішаєте.



ШОКОЛАДНИЙ ПУДИНГ З НАСІННЯМ ЧІА



Інгредієнти:

- 2 ст. л. насіння чіа
- 2 ст. л. какао-порошку
- 2 ст. л. меду
- ½ ч. л. екстракту ванілі
- ¾ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллїт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Насіння чіа — це справжня скарбниця для здоров'я. Воно багате на поживні речовини, дуже низькокалорійне, містить багато клітковини, чудово насичує при виникненні почуття голоду, допомагає нормалізувати вагу й стане прекрасним доповненням до сніданку. Крім того, це насіння містить багато антиоксидантів та доволі значну кількість білку. Какао та шоколад також містять багато антиоксидантів та поживних речовин, що зміцнює здоров'я серця.

ПОЛУНИЧНО-ШОКОЛАДНИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 6 ягід полуниці
- 2 ст. л. какао-порошку
- ¼ буряка
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Цей коктейль не лише забезпечить Вас дозою корисних антиоксидантів та вітамінів, але й білком. Продукт з низьким глікемічним індексом — для гарного початку дня. Це саме те, чого бажає Ваше серце.



ПОЛУНИЧНЕ СМУЗІ З АНАНАСОМ



Інгредієнти:

- 1 склянка полуниці
- 1 склянка ананаса
- ½ склянки помаранчевого соку
- ½ склянки грецького йогурту
- 1 ст. л. меду



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

МИГДАЛЕВЕ МАСЛО

Інгредієнти:

- 1 ½ склянки мигдалю
- 1 дрібка морської солі
- 1 ½ ст. л. мигдалевої або оливкової олії



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Чи
знаєте
Ви?

Органічне мигдалеве масло може коштувати дорого! Не варто витратити зайві кошти і час, коли можна легко приготувати смачне мигдалеве масло вдома. Для цього потрібен лише сирий мигдаль та невелика кількість олії. Рекомендується використовувати мигдалеву або кокосову олію для досягнення ідеальної сметаноподібної консистенції



ПОЛУНИЧНО-КОКОСОВИЙ КОКТЕЙЛЬ



Інгредієнти:

- 1 жменя шпинату
- 5 полуниць
- ½ банана
- 1 ч. л. кокосової олії
- 1 дрібка кориці
- Кокосовий сік (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішайте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Можна без вагань додати залишки будь-якого іншого інгредієнта в цей коктейль або замінити банан шматочком ананаса для створення справжнього тропічного смаку.

ПОЛУНИЧНО-БАНАНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ З КЕШ'Ю

Інгредієнти:

- ½ банана
- 1 склянка полуниць
- ¼ склянки кеш'ю
- ¼ склянки кокосової стружки
- 3 листки м'яти
- 1 ½ склянки мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллїт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Все ще сумуєте за овочами? Додайте жменю або дві шпинату або городньої капусти для додаткового заряду ранкової бадьорості!



Як правило, ми не рекомендуємо готувати коктейлі без зелені або гарної порції овочів, однак цей коктейль містить чудово збалансовану кількість поживних речовин, а також корисні для серця кокосову стружку та кеш'ю. М'ята — це також один з продуктів з найбільшим вмістом антиоксидантів, що допомагає зміцнити імунітет та покращити загальний стан здоров'я





ПЕРЕКУСИ

ЗАРЯДІТЬ ОРГАНІЗМ ЕНЕРГІЄЮ
МІЖ ОСНОВНИМИ ПРИЙОМАМИ ЇЖІ

ФРУКТОВИЙ БАТОНЧИК З МИГДАЛЕМ

Інгредієнти:

- ¼ склянки мигдалю
- 6 фініків
- 2 ч. л. насіння соняшника
- 1 ч. л. насіння льону
- ¼ склянки журавлини
- 1 ст. л. какао
- 4 ст. л. вівса



- Вкиньте всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт та змішайте (імпульсне змішування), натиснувши кілька разів. Інгредієнти повинні утворити клейку масу.
- Рівненько викладіть суміш та поріжте на батончики.
- Залиште на 1 годину в холодильнику для охолодження.



Ці енергетичні батончики містять білки, жирні кислоти омега-3, волокна та мають чудовий солодкий смак.



ШОКОЛАДНО-ГОРІХОВІ КУЛЬКИ



Інгредієнти:

- $\frac{2}{3}$ склянки вівса
- $\frac{1}{4}$ склянки волоських горіхів
- 1 $\frac{1}{2}$ ст. л. меду
- $\frac{1}{2}$ склянки мигдалевого масла
- 2 ст. л. какао



- Вкиньте всі інгредієнти у чашу Нутрібуллїт та змішайте (імпульсне змішування), натиснувши кілька разів, щоб подрібнити грецькі горіхи великими шматочками.
- Поставте чашу в холодильник на 30 хвилин.
- Скористайтеся ложкою, щоб дістати суміш зі склянки й зіпїть кульки розміром 3 см між долонями. Викладіть кульки на деко, устелене пергаментним папіром.
- Поставте кульки в холодильник на 30 хвилин, щоб вони затверділи.
- Подавайте охолодженими.

ПОРАДА: У Вас немає мигдалевого масла? Замініть його арахісовим маслом або приготуйте мигдалеве масло вдома, скориставшись рецептом з розділу «Сніданок»!

ХУМУС ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ

Інгредієнти:

- 420 г звареного нуту
- 3 ст. л. кунжутової пасти
- 1 зубчик часнику
- 1 ½ ст. л. лимонного соку
- 1 ст. л. оливкової олії
- ¼ ч. л. морської солі
- ¼ ч. л. зіри
- 1 ст. л. води



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Смакує з овочами або крекерами!



ХУМУС З КЕДРОВИМИ ГОРІХАМИ



Інгредієнти:

- 220 г нуту
- 2 ст. л. кунжутової паста
- ½ лимону (вичавити)
- 1 зубчик часнику
- 1 ст. л. коріандру
- ¼ ч. л. зіри
- 1 ст. л. оливкової олії
- 2 ст. л. кедрових горіхів
- ¼ ч. л. морської солі



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібуллїт, ввімкніть та змішуйте понад 20 с.
- Зніміть інгредієнти з боків за допомогою лопатки та струсіть, а потім продовжте змішування. Необхідно повторити процедуру кілька разів, щоб хумус вийшов гарним та густим.
- Скуштуйте та додайте ще солі, зіри або лимонного соку за смаком.
- Згори притрусіть коріандром, подрібненими кедровими горіхами та полийте оливковою олією.
- Можна зберігати в холодильнику до 3 днів.

ПРОСТИЙ У ПРИГОТУВАННІ СИДР

Інгредієнти:

- ½ склянки шпинату
- 1 банан
- 1 ківі
- 2 ст. л. яблучного оцту
- Вода (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Страждаєте від печії? Не дайте їй зруйнувати насолоду від чудових страв, перекусів і навіть Ваш день! Скористайтеся цим рецептом, щоб позбавитися деяких незручних симптомів. Вважається, що яблучний оцет сприяє скороченню сфінктера у основи стравоходу, що інколи допомагає проході шлункового соку й викликає рефлюкс.



ДОМАШНІЙ ЯБЛУЧНИЙ МУС



Інгредієнти:

- 4 невеликих яблука
- ½ ч. л. кориці



- Зніміть з яблук шкірку, виріжте серцевину та поріжте яблука на шматочки.
- Готуйте яблука на пару протягом 15 хвилин, а потім зніміть і дайте охолонути.
- Вкиньте яблука та корицю у чашу Нутрібулл і та ввімкніть кілька разів для коротких імпульсних змішувань до досягнення бажаної консистенції.



ПРОСТИЙ ТА СМАЧНИЙ ВИНОГРАДНИЙ КОКТЕЙЛЬ

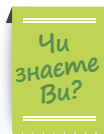
Інгредієнти:

- 1 ½ склянки замороженого червоного винограду
- ½ склянки кокосового соку
- 1 дрібка стевії



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Заморозьте виноград та вкиньте його в чашу Нутрібулліт, додавши сік кокосу та незначну кількість натурального підсолоджувача, для швидкого приготування перекусу або освіжаючого десерту.



Червоний виноград містить велику кількість антиоксидантів, тож Ви можете розслабитися, знаючи, що він чудово здолає вільні радикали.



САЛЬСА ЗА ЛІЧЕНІ СЕКУНДИ



Інгредієнти:

- ¼ ріпчастої цибулини
- ¼ гострого перцю
- 1 великий помідор
- 1 зубчик часнику
- ½ лимона (вичавити)
- ¼ ч. л. морської солі
- ¼ ч. л. перцю



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Вкиньте всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт, ввімкніть пристрій 4-5 разів для коротких імпульсних змішувань до досягнення бажаної консистенції. Прикрасьте зеленню коріандру та насолоджуйтеся стравою з улюбленими кукурудзяними чіпсами!

СОУС ЗІ ШПИНАТОМ ТА АРТИШОКОМ

Інгредієнти:

- ½ склянки шпинату (приготовувати)
- 70 г вершкового сиру
- ¼ склянки сметани
- ¼ склянки сиру «Пармезан»
- ¼ ч. л. червоного перцю
- ⅛ ч. л. морської солі
- ¼ ч. л. часникового порошку
- ½ склянки голівок артишоків (консервованих, порізаних)



- Вкиньте всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт, ввімкніть пристрій кілька разів (короткі імпульсні змішування) для подрібнення шпинату та артишоків. Однак не тримайте занадто довго, щоб овочі зберегли свою консистенцію.
- Скористайтесь ложкою для перемішування суміші.
- Перед подачею на стіл поставте на 2 хвилини в мікрохвильову піч для розігріву.
- Подавайте на стіл з багетом або кукурудзяними чіпсами.





ОБІД

НЕХАЙ ОБІД ПРИНОСИТЬ
МАКСИМУМ КОРИСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

ПРОСТИЙ У ПРИГОТУВАННІ СИДР

Інгредієнти:

- 2 склянки шпинату
- 1 стебло селери
- ¼ склянки петрушки
- 1 огірок
- 1 невелике яблуко
- 1 ст. л. лимонного соку
- 1 ст. л. насіння коноплі
- 1 склянка соку кокосу
- ½ склянки води



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Насіння коноплі багате на насичені поживними елементами природні олії, а також білок, що легко засвоюється організмом. 2 ст. л. цього насіння містять 11 грамів високоякісного білку, що сприяє росту та відновленню клітин. Крім того, насіння коноплі є чудовим джерелом жирних кислот омега-6 та омега-3, які покращують роботу серця, підвищують імунітет та стабілізують рівень гормонів.





Інгредієнти:

- 2 склянки борошна
- 2 ½ ч. л. пекарного порошку
- ¼ ч. л. морської солі
- 1 ст. л. цукру
- 2 ст. л. масла
- 2 ст. л. розпушувача
- ¾ склянки маслянки



- Розігрійте духовку до 200 °C.
- Додайте ½ склянки борошна та пекарний порошок й змішайте до утворення великих грудок.
- Додайте залишки борошна й змішайте.
- Влийте половину маслянки та змішайте, а потім вилийте другу половину.
- Покладіть тісто на притрушену борошном поверхню, потріть руки борошном та замісіть тісто кілька разів.
- Розрівняйте тісто та поріжте, скориставшись формочкою для бісквітів або круглою формочкою для печива, а потім викладіть все на деко.
- Запікайте 12-15 хвилин, доки бісквіти не зарум'яняться.

ПІКАНТНА ЦИТРУСОВА ЗАПРАВКА ДО САЛАТУ

Інгредієнти:

- ½ помаранча
- ¼ склянки зеленої цибулі (порізати)
- 2 ст. л. бальзамічного оцту
- 1 зубчик часнику
- 1 ст. л. сирого меду
- ¼ лайму
- ¼ склянки оливкової олії
- Морська сіль за смаком
- Перець за смаком



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Зазвичай зелена цибуля додає коктейлю певного кольору та смаку! Це чудово низькокалорійне джерело вітаміну К. Цей овоч відноситься до родини цибулевих разом з часником, цибулею-трибулькою та цибулею-порей. Овочі з родини цибулевих зменшують ризик виникнення певних видів ракових захворювань та мають протимікробні, протиревматичні та протипухлинні властивості.



ГОСТРИЙ СОУС З ЧОРНОЇ КВАСОЛІ



Інгредієнти:

- 400 г чорної квасолі
- 1 зубчик часнику
- 2 ст. л. ріпчастої цибулі
- 1 ст. л. гострого перцю
- ½ помідора (порізати)
- 1 ст. л. коріандру
- ¼ ч. л. кайеннського перцю
- 1 ч. л. зіри
- 1 ч. л. соку лайму
- 2 ст. л. шматочків болгарського перцю
- ¼ склянки сметани
- Авокадо

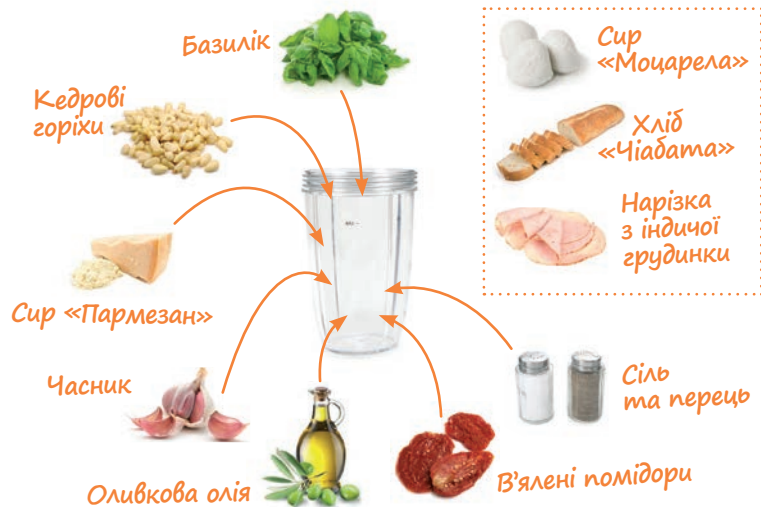


- Вкиньте цибулю, часник, болгарський перець, гострий перець, помідори та коріандр у чашу Нутрібуліт і змішайте до утворення однорідної маси.
- Додайте чорну квасолі, спеції, сік лайму та сметану й продовжуйте змішування до отримання однорідного соусу.
- Покладіть згори авокадо та смакуйте з чіпсами або улюбленим тако чи бутербродом.

ПАНІНІ З В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ ТА СОУСОМ «ПЕСТО»

Інгредієнти:

- 1 склянка базиліку
- ½ склянки кедрових горіхів
- 2 ст. л. сиру «Пармезан»
- 1 зубчик часнику
- ½ склянки оливкової олії
- 2 ст. л. в'ялених помідорів
- Сіль та перець
- 2 шматочки індиччої грудинки
- 1 шматочок сиру «Моцарела»
- 2 шматочки хлібу «Чіабата»



- Розігрійте кімнатний гриль або сковорідку.
- Вкиньте всі інгредієнти зі списку в чашу Нутрібуліт і гарно змішайте.
- Додайте ще олії, солі та перцю, якщо необхідно.
- Змажте два шматочки хлібу соусом «Песто», покладіть індичку та сир «Моцарела».
- Приготуйте на грилі або сковорідці, щоб сир розплавився, а зовнішні боки хлібу зарум'янилися.



СТРАВА З ТРАВАМИ, БІЛОЮ КВАСОЛЕЮ І ПАРМЕЗАНОМ



Інгредієнти:

- Оливкова олія
- 1 ч. л. рослинної олії
- ¼ ч. л. часникового порошку
- 1/8 ч. л. кайенського перцю
- 5 листочків листового буряка
- 420 г білої квасолі
- 1/8 ч. л. морської солі
- Лимонний сік
- 2 жмені хлібних крихт
- 1 жменя насіння гарбуза
- 1 дрібка солі
- 2 помідори
- ¼ ч. л. чебрецю



Оливкова олія



Рослинна олія



Часниковий порошок



Кайенський перець



Листковий буряк



Біла квасоля



Чебрець



Помідори



Морська сіль



Лимонний сік



Хлібні крихти



Гарбузове насіння

- Налийте олію в каструлю та підігрійте її на середньому вогні. Вкиньте часниковий порошок, кайенський перець і сіль та готуйте кілька секунд, щоб все просякло олією. Олію можна замінити водою/бульйоном.
- Зніміть гарні листки буряка, додайте 1 ст. л. води й гарно змішайте. Закрийте кришкою й готуйте 2-3 хвилини, щоб листки дещо прив'яли.
- Витягніть листя з каструлі та покладіть в миску.
- Вкиньте в каструлю квасолю, сіль, додайте 1 ст. л. води та трави.
- Закрийте кришкою і готуйте 5-6 хвилин. Залиште суміш постояти приблизно 2 хвилини, а потім зніміть зі сковорідки та перекладіть у миску.
- Поріжте соковиті помідори (можна взяти помідори «чері») й викладіть їх у миску.
- Додайте невелику кількість лимонного соку та оливкової олії екстра класу.
- Вкиньте гарбузове насіння, хлібні крихти та трави у чашу Нутрібулліт і змішайте.

ГАСПАЧО З КАВУНА

Інгредієнти:

- 3 склянки м'якоти кавуна
- 1 болгарський перець
- 1 невелика ріпчаста цибулина
- 1 огірок
- 1 гострий перець
- 2 ст. л. петрушки
- ¼ склянки лимонного соку
- 1 ст. л. оливкової олії
- Морська сіль за смаком
- Перець за смаком



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Ви завжди можете придбати вже нарізаний та упакований кавун в магазині, однак Ви отримаєте значно більше за свої гроші, якщо купите цілий фрукт. Обираючи кавун, зверніть увагу, щоб смужки на шкірці були гладенькими, одна темніша за іншу. Це свідчить про стиглість фрукту, адже сторона кавуна, що ніжилася в промінні сонця, значно темніша за сторону, що торкалася землі й зберегла первісний колір. Кавун має бути достатньо важкий, як на свій розмір.



СВІЖИЙ ТА ГУСТИЙ ГОРОХОВИЙ СУП



Інгредієнти:

- 2 ч. л. оливкової олії
- 2 цибулі-шалот
- 3 склянки гороху
- Тархун
- ½ склянки грецького йогурту
- 2 ½ склянки овочевого бульйону
- Морська сіль за смаком
- Перець за смаком



Змішайте всі інгредієнти в чаші Нутрібуллїт, а потім вилийте в каструлю та готуйте 10-15 хвилин. Можна подавати на стіл гарячим прямо з каструлі або дати супу охолонути в холодильнику й подавати його на стіл холодним.

Чи
знаєте
Ви?

Горох містить вдвічі більше білку, ніж інші овочі. Його волокна допомагають покращити роботу кишкового тракту та знизити рівень холестерину. Залізо та вітамін С, що містяться в зеленому гороху, сприяють зміцненню імунітету. Тому досить кидатися ним в сестричку, що сидить навпроти, й почніть його їсти!

ПРОСТИЙ ПРЯНИЙ ОЦЕТ

Інгредієнти:

- 6 ст. л. яблочного оцту
- 1 зубчик часнику
- ½ ч. л. коричневого цукру
- Сіль та перець



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Пряний оцет можна додати в улюблений салат або зберігати в холодильнику до 1 тижня.





Інгредієнти:

- 3 склянки томатного соку
- ½ склянки яблучного оцту
- ¼ склянки оливкової олії
- 1 невеликий огірок
- 1 невеликий огірок
- 2 великі помідори
- ½ склянки ріпчастої цибулі
- ½ болгарського перцю
- ¼ ч. л. морської солі
- ¼ ч. л. перцю



Змішайте всі інгредієнти в чаші Нутрібуліт, а потім вилийте в каструлю та готуйте 10-15 хвилин. Можна подавати на стіл гарячим прямо з каструлі або дати супу охолонути в холодильнику й подавати його на стіл холодним.

Чи
знаєте
Ви?

Гаспачо — це одна з тих смачних страв, якою можна ласувати в будь-який час — вдень або вночі, взимку або влітку — це дуже легкий у приготуванні суп. Його дуже любляють в Іспанії та Португалії, а його приготування відходить корінням у римські часи. Гаспачо часто вживають з часником та підсмаженим хлібом.

САТЕЙ З КУРЯТИНИ

Інгредієнти:

- 450 г курячої грудинки
- 1 ст. л. коричневого цукру
- 2 ½ ст. л. соєвого соусу
- 1 ч. л. соку лайму
- 2 зубчики часнику
- ¼ ч. л. червоного перцю
- 1 ст. л. коричневого цукру
- 1 ½ ст. л. соєвого соусу
- ¼ скл. арахісового масла
- 1 ½ ч. л. імбирного порошку
- 1 зубчик часнику
- ¼ червоного перцю
- 1 ст. л. соку лайму



Куряча грудинка



Коричневий цукор



Імбирний порошок



Сік лайму



Часник



Соевий соус



Арахісове масло



Червоний перець

- Додайте перші 6 інгредієнтів з переліку (окрім курятини) в чашу Нутрібуліт і змішайте до утворення однорідної маси.
- Покладіть смужки курятини в неглибоку миску, полийте їх змішаною масою й поставте в холодильник на 30 хвилин.
- Додайте останні шість інгредієнтів в невелику миску, змішайте їх до утворення однорідної маси. Соус готовий.
- Розігрійте кімнатний гриль.
- Тим часом, підготуйте смужки курятини, насадивши їх на дерев'яні шпажки.
- Посмажте курятину на грилі протягом 5 хвилин (або 2-3 хвилини з кожного боку) та подавайте гарячою на стіл з арахісовим соусом.



ГУСТИЙ КУКУРУДЗЯНИЙ СУП



Інгредієнти:

- 2 склянки кукурудзи
- ½ ріпчастої цибулини
- 2 стеблини селери
- 1 картопля
- 4 скл. курячого бульйону
- 1 ст. л. рослинної олії
- ½ ч. л. перцю
- ¼ скл. вершків
- Помідори
- Коріандр



- Налийте олію в каструлю та підігрійте її на середньому вогні.
- Вкиньте цибулю та селеру і готуйте 7 хвилин, помішуючи час від часу.
- Додайте кукурудзу, картоплю, перець та курячий бульйон і доведіть до кипіння.
- Готуйте 10 хв., а потім зніміть з вогню та дайте охолонути до кімнатної температури.
- Перелийте суп у чашу Нутрібуллїт і змішайте (імпульсне змішування) до утворення густої маси.
- Вилийте суп назад в каструлю та підігрійте, якщо необхідно.
- Додайте вершки, перемішайте та подавайте на стіл гарячим або холодним. Можна прикрасити суп шматочками помідорів та коріандром.

ГУСТА ЗАПРАВКА З КАБАЧКІВ ТА ТРАВ

Інгредієнти:

- 1 середній кабачок
- 1 зубчик часнику
- 1 дрібка морської солі
- ¼ склянки оливкової олії
- 2 ст. л. лимонного соку
- ¼ ч. л. орегано
- ¼ ч. л. кропу
- 2 ст. л. йогурту



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллїт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Скористайтеся імпульсним змішуванням для отримання густої консистенції або змішуйте 20 секунд до отримання однорідної маси.





ВЕЧЕРЯ

ЗДОРОВЕ ЗАКІНЧЕННЯ ДНЯ

САЛЬМОРЕХО

Інгредієнти:

- 1 помідор
- 60 г білого хлібу
- Ріпчаста цибуля
- 2 ч. л. морської солі
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. л. винного оцту
- 1 ст. л. оливкової олії



- Вкиньте помідори, хліб, цибулю, сіль та часник у миску і залийте все кип'ятком. Залиште інгредієнти, щоб вони охолонули до кімнатної температури.
- Злийте воду з овочів, хліб вижміть й залиште $\frac{1}{4}$ склянки зливої рідини.
- Додайте залишену рідину, олію та оцет. Змішайте у чаші Нутрібуліт до утворення однорідної маси.
- Подавайте на стіл, прикрасивши страву порізаним яйцем, приправивши чорним перцем та оцтом.



МАКАРОНИ З НУТОМ ТА ПОМІДОРАМИ



Інгредієнти:

- 1 банка консервованого нуту
- 4 склянки курячого бульйону
- 1 банка консерв. анчоусів
- 450 г помідорів
- 2 зубчики часнику
- 220 г макаронів
- 1 ст. л. трав
- Червоний перець



Макарони



Нут



Помідори



Часник



Курячий
бульйон



Анчоуси



Трави



Червоний
перець

- Вкиньте часник, анчоуси та подрібнений червоний перець у велику каструлю і готуйте їх на середньому вогні, додавши трішки оливкової олії, доки не з'явиться духмяний аромат, а анчоуси не почнуть розварюватися.
- Додайте помідори та трави, дещо збільште вогонь та закрийте кришку. Готуйте 5-10 хвилин, доки помідори не почнуть розварюватися.
- Тим часом, помістіть 1/3 нуту та воду з нього у чашу Нутрібулл і змішайте.
- Помістіть нут та воду з нього (звичайні та змішані) в каструлю. Збільште вогонь та доведіть суміш до кипіння.
- Вкиньте макарони та зменште вогонь до маленького. Готуйте, доки макарони не стануть м'якими і більшість рідини поглинеться.
- Подавайте на стіл з тертим пармезаном.



СОУС З ФЕНХЕЛЮ

Інгредієнти:

- 1 фенхель
- 2 зубчики часнику
- ½ склянки мигдалю
- Морська сіль
- 1 склянка оливкової олії



- Поріжте цибулину фенхелю маленькими шматочками, перемішайте з оливковою олією та посмажте в духовці приблизно 10 хвилин при температурі 200 °C, щоб вони зарум'янилися. За бажанням через 5 хвилин можна додати мигдаль, щоб він також підсмажився.
- Дайте інгредієнтам охолонути, а потім помістіть їх у чашу Нутрібуліт і змішайте. Приправте сіллю за смаком.
- За бажанням подавайте на стіл з макаронами, помідорами та/або беконом.



МОРКВЯНИЙ СУП З ПРИПРАВОЮ КАРІ



Інгредієнти:

- 2 ст. л. масла
- 1 невелика картоплина
- 1 ст. л. йогурту
- 1 ріпчаста цибулина
- 3 склянки курячого бульйону
- 2 ст. л. порошку карі
- 450 г моркви
- 1 дрібка кайенського перцю



- Нагрійте каструлю на середньому вогні та покладіть масло.
- Вкиньте порізану цибулю і готуйте 5 хвилин, помішуючи час від часу.
- Додайте моркву та картоплю, а потім спеції.
- Гарно перемішайте овочі зі спеціями, потім влийте бульйон та доведіть до кипіння.
- Закрийте каструлю кришкою, встановіть маленький вогонь і готуйте 15-20 хв.
- Зніміть кришку та залиште суп охолонути до кімнатної температури.
- Після охолодження перелийте суп у чашу Нутрібуліт і змішайте до утворення однорідної пюреподібної маси.
- Вилийте суп назад в каструлю та підігрійте. Подавайте з ложкою йогурту.

ГУСТИЙ СУП З СЕЛЕРИ

Інгредієнти:

- 1 ½ склянки селери
- ¼ склянки кеш'ю
- ½ зубчика часнику
- ½ склянки води
- ½ ч. л. морської солі
- ½ ч. л. перцю



- Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуліт і змішайте до утворення однорідної маси.
- Перелийте суміш в каструлю й готуйте 10-15 хвилин.
- Суп можна вживати холодним, попередньо поставивши його в холодильник для охолодження, або ж гарячим прямо з каструлі.
- Прикрасьте суп дрібно порізаною селерою, коріандром та шматочками авокадо.





Інгредієнти:

- 1 зубчик часнику
- 5 листків шавлії
- 1 невеликий гарбуз
- ¼ склянки кеш'ю
- 1 ч. л. морської солі
- 1 склянка води



Підсмажте гарбуз в духовці. Розріжте його навпіл, видаліть насіння, змастіть 1 ст. л. оливкової олії та запікайте 55 хвилин в духовці при температурі 200°C, або доки не стане м'яким настільки, щоб його можна було проштрикнути виделкою.

Дайте гарбузу охолонути до кімнатної температури, після чого змішайте його у чаші Нутрібуліт. Підігрійте суп на плиті.

ОВОЧЕВИЙ СУП

Інгредієнти:

- 4 помідори «чері»
- Стебла селери
- 2 морквини
- ½ буряка
- ¼ склянки петрушки
- 2 склянки шпинату
- 1 дрібка перцю
- Склянка води



Змішайте всі інгредієнти в чаші Нутрібулліт, а потім вилийте в каструлю та готуйте 10-15 хвилин.

Можна подавати на стіл гарячим прямо з каструлі або дати супу охолонути в холодильнику й подавати його на стіл холодним.

ПОРАДА: Щоб отримати більш ароматний суп, слід використовувати овочевий бульйон замість води. Додайте 2 ст. л. улюбленого гострого соусу для смаку!





Інгредієнти:

- 1/3 склянки солодкої ріпчастої цибулі
- 1 невелика картоплина (спекти)
- Суцвіття броколі (приготувати на парі)
- 2 склянки мигдалевого молока
- ½ ч. л. солі
- Свіжомелений перець за смаком



- Потримайте броколі та цибулю на пару приблизно 5 хвилин. Картоплю можна або запекти або приготувати на пару, попередньо знявши шкірку.
- Залиште всі інгредієнти, щоб вони охололи. Після охолодження помістіть всі інгредієнти в чашу Нутрібуліт і змішайте.

ПОРАДА: Скуштувавши цей смачний та ситний суп, Ви будете здорові та задоволені, адже він не містить жодних молочних продуктів або насичених жирів. Ви не повірите наскільки він густий та приємний на смак! Його можна подати як якість швидкого обіду або незабутньої теплої вечері для всієї родини.



РІЗОТО З БАЗИЛІКОМ

Інгредієнти:

- 1 ½ скл. рису «Арборіо»
- 3 ст. л. лимонного соку
- 1 цибуля-шалот
- 2 ст. л. оливкової олії
- 6 скл. курячого бульйону
- 1 склянка базиліку
- 2 ст. л. масла
- ½ скл. сиру «Пармезан»
- 2 зубчики часнику



Рис «Арборіо»



Масло



Сир «Пармезан»



Базилік



Цибуля-шалот



Курячий бульйон



Часник



Лимонний сік



Оливкова олія

- Візьміть велику каструлю, влийте оливкову олію, вкиньте масло та підігрійте каструлю на середньому вогні, щоб масло розтануло.
- Вкиньте нарізану цибулю та помішуйте 1 хвилину.
- Додайте рис та готуйте, помішуючи, приблизно 2 хв., доки він дещо зарум'яниться.
- Додайте лимонний сік та перемішайте.
- Додайте курячий бульйон. Вливати бульйон потрібно по 1 склянці за раз, чекаючи доки влита рідина поглинеться. Помішуйте час від часу.
- Поставте на маленький вогонь й готуйте 25 хвилин, не закриваючи кришку, доки не додасте весь курячий бульйон.
- Помістіть базилік, часник та залишки оливкової олії у чашу Нутрібулліт і змішайте (імпульсне змішування) до отримання пюре.
- Вилийте суміш в каструлю і гарно перемішайте.
- Зніміть різото з вогню, додайте порізаний сир «Пармезан» та перемішайте.



МАКАРОНИ «ФОН ТРАПП»



Інгредієнти:

- 50 г макаронів
- ¼ склянки мигдалю
- 450 г помідорів
- ½ склянки базиліку
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. л. виноградного оцту
- 1 ½ ч. л. морської солі
- Червоний перець
- ¼ скл. оливкової олії
- ½ скл. сиру «Пармезан»



- Зваріть макарони в дуже солоній воді.
- Посмажте мигдаль на сухій сковорідці на середньому вогні приблизно 5 хвилин, доки він не почне темніти.
- Помістіть сир у чашу Нутрібулл і змішайте (імпульсне змішування). Відставте дрібномелений сир в сторону.
- Вкиньте часник у чашу Нутрібулл і змішайте (імпульсне змішування). Додайте приблизно одну третю всіх інших інгредієнтів (мигдаль, помідори, базилік, оцет, сіль, червоний перець, оливкова олія) і змішайте до утворення однорідної маси. Перемістіть суміш у миску. Повторіть процедуру з одною третьою інгредієнтів і ще раз з останньою третьиною.
- Перемішайте разом макарони, сир «Пармезан» і соус в каструлі та підігрійте на середньому вогні. Подавайте на стіл, притрусивши додатково натертим сиром.

СОУС З РУКОЛОЮ ТА ПАНІНІ

Інгредієнти:

- 2 зубчики часнику
- 1/4 склянки мигдалю
- 1 склянка базиліку
- 2 скл. руколи
- 1/3 скл. оливкової олії
- 1/8 скл. лимонного соку
- 1/2 ч. л. морської солі
- Чорний перець
- Нарізка грудинки
- Хліб шматочками
- Помідори
- Сир «Моцарела»



- Помістіть часник, руколу, базилік та мигдаль у чашу Нутрібулліт. Гарно змішайте, зніміть залишки з боків, якщо необхідно.
- Додайте оливкову олію, сік лимону, сіль і перець і знову змішайте.
- Змастіть хліб маслом з одного боку, а з іншого боку покладіть помідори та сир.
- Рясно змастіть іншу скибку хлібу соусом з руколою та покладіть кілька шматочків індиччої грудинки.
- Розігрійте духовку до 175 °С. Покладіть на алюмінієву фольгу та запікайте, доки хліб не зарум'яниться, а сир розплавиться (приблизно 10 хвилин).



НЬОКІ З СОСІСКАМИ, ПОМІДОРАМИ «ЧЕРІ» ТА БАЗИЛІКОМ



Інгредієнти:

- 450 г макаронів «Ньокі»
- 2 сосиски з курятини
- 500 г помідорів «чері»
- ½ склянки базиліку
- ¼ ч. л. червоного перцю



Макарони «Ньокі»



Сосиски з курятини



Базилік



Червоний перець



Помідори «чері»

- Зваріть макарони в дуже солоній воді.
- Посмажте мигдаль на сухій сковорідці на середньому вогні приблизно 5 хвилин, доки він не почне темніти.
- Помістіть сир у чашу Нутрібуллiт і змішайте (імпульсне змішування). Відставте дрібномелений сир в сторону.
- Вкиньте часник у чашу Нутрібуллiт і змішайте (імпульсне змішування). Додайте приблизно одну третю всіх інших інгредієнтів (мигдаль, помідори, базилік, оцет, сіль, червоний перець, оливкова олія) і змішайте до утворення однорідної маси. Перемістіть суміш у миску. Повторіть процедуру з одною третьою інгредієнтів і ще раз з останньою третьою.
- Перемішайте разом макарони, сир «Пармезан» і соус в каструлі та підігрійте на середньому вогні. Подавайте на стіл, притрусивши додатково натертим сиром.



РИБА ПІД СОУСОМ З ПОМІДОРАМИ «ЧЕРІ»

Інгредієнти:

- 1 скл. свіжого базиліку
- 1/3 склянки оливкової олії
- Тиляпія
- ½ ст. л. сухого базиліку
- ¼ склянки сиру «Пармезан»
- Сіль та перець
- 2 ст. л. кедрових горіхів
- 1 скл. помідорів «чері»
- 1 зубчик часнику



Базилік



Часник



Кедрові горіхи



Сир
«Пармезан»



Оливкова
олія



Сіль та перець



Тиляпія



Помідори «чері»



Сухий базилік

- Розігрійте духовку до 190 °C.
- Змастіть сковорідку олією.
- Вкиньте порізані помідори «чері» у невелику миску, додайте оливкову олію та сухий базилік. Відставте суміш вбік.
- Помістіть базилік, часник, кедрові горіхи, оливкову олію та сир «Пармезан» у чашу Нутрібулліт.
- Змішайте до отримання однорідного соусу, після чого приправте сіллю та перцем.
- Помийте та витріть філе Тиляпії насухо за допомогою паперового рушника, а потім покладіть їх на сковорідку.
- Змастіть філе соусом та покладіть згори шматочки помідорів «чері».
- Запікайте 10 хвилин, доки риба не почне розшаровуватися.



«ЦЕЗАР» — ГУСТА ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТУ



Інгредієнти:

- ½ склянки оливкової олії
- 1 шматок сиру «Пармезан»
- 1 яйце
- ½ лимону (вичавити)
- 2 зубчики часнику
- ¾ ч. л. діжонської гірчиці
- 1 банка анчоусів



- Подрібніть сир «Пармезан» у чаші Нутрібуліт.
- Викладіть подрібнений сир та відставте його вбік. Чашу чистити не потрібно.
- Вкиньте часник у чашу Нутрібуліт та змішайте, щоб гарно подрібнити.
- Додайте ½ консервованих анчоусів, яйце, оливкову олію, лимонний сік та гірчицю.
- Змішайте до утворення густої маси.

ЦИБУЛЕВИЙ СУП ЗІ ШПИНАТОМ

Інгредієнти:

- 1 склянка шпинату
- 1 голівка броколі
- ¼ скл. оливкової олії
- ¼ склянки кедрових горіхів
- 1 цибулина-порей
- 1 ч. л. морської солі
- ½ склянки насіння кунжуту
- ¼ склянки кеш'ю
- 1 зубчик часнику
- Склянка води



Змішайте всі інгредієнти в чаші Нутрібуллт, а потім вилийте в каструлю та готуйте 10-15 хвилин.

Можна подавати на стіл гарячим прямо з каструлі або дати супу охолонути в холодильнику й подавати його на стіл холодним

ПОРАДА: Для отримання більш насиченого смаку спробуйте замінити воду несолоним овочевим або курячим бульйоном.

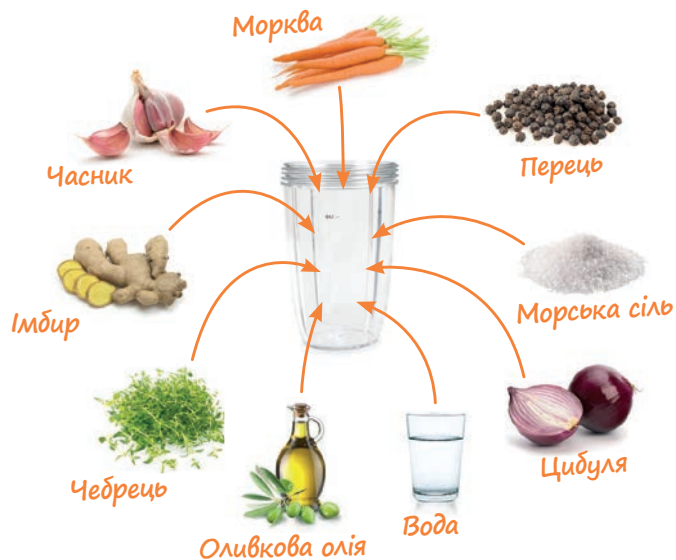


СУП ЗІ СМАЖЕНОЇ МОРКВИ



Інгредієнти:

- 4 морквини
- 2 ст. л. оливкової олії
- 3 склянки води
- Коріння імбиру (1,5 см)
- 1 гілочка чебрецю
- ¼ солодкої ріпчастої цибулі
- 1 зубчик часнику
- Сіль за смаком
- Перець



- Поріжте моркву шматочками по 1 см, додайте оливкову олію та перемішайте.
- Посмажте 10-20 хвилин на відкритому вогні, часто перегортаючи.
- Дайте моркві охолонути до кімнатної температури, а потім помістіть всі інгредієнти в чашу Нутрібуліт і змішайте.

ПОРАДА: Для отримання більш насиченого смаку спробуйте замінити воду несолоним овочевим або курячим бульйоном.

СОЧЕВИЧНИЙ СОУС З КАРІ

Інгредієнти:

- 1 ст. л. оливкової олії
- 1 велика морквина
- ½ ст. л. чорного перцю
- ½ ріпчастої цибулини
- 1 скл. сочевиці (сирої)
- Дрібка червоного перцю
- 1 стебло селери
- 1 ст. л. порошку карі
- 2 скл. курячого бульйону
- 1 зубчик часнику



- Нагрійте каструлю, додавши оливкову олію, на середньому вогні. Вкиньте цибулю, селеру та часник. Готуйте, доки часник не стане прозорим.
- Влийте курячий бульйон та доведіть до кипіння. Вкиньте сочевицю і готуйте 40 хвилин, а потім додайте моркву, помідори, порошок карі та перець.
- Готуйте ще 20 хвилин або доки сочевиця не розм'якне.
- Дайте суміші охолонути до кімнатної температури й змішайте за допомогою Нутрібулліт.

ПОРАДА: Перед подачею на стіл прикрасьте соус свіжим листям коріандру.



ТИЛЯПІЯ У ФІСТАШКОВОМУ КЛЯРІ



Інгредієнти:

- 3 філе Тиляпії
- 1 склянка молока
- ½ склянки фісташок
- ¼ скл. кукурудзяного борошна
- Сіль та перець
- Оливкова олія



Тиляпія



Кукурудзяне борошно



Молоко



Сіль та перець



Фісташки



Оливкова олія

- Обмийте філе Тиляпії та покладіть в неглибоку миску з молоком. Залиште на 10 хвилин, потім перегорніть філе та залиште ще на 10 хвилин.
- Тим часом, змеліть фісташки у чаші Нутрібуліт.
- Перемістіть змелені фісташки у велику тарілку, додайте кукурудзяне борошно та перемішайте виделкою.
- Нагрійте кілька столових ложок оливкової олії у великій сковорідці на середньому вогні.
- Витягніть філе з молока по одному та приправте сіллю і перцем з обох сторін.
- Гарно обвалюйте кожен бік в суміші кукурудзяного борошна та фісташок.
- Покладіть філе на сковорідку та посмажте по 4 хвилини з кожного боку. Впевніться, що кляр не підгорає знизу. Якщо підгорає, зменшіть вогонь.
- В готовому вигляді кляр повинен мати золотистий відтінок й бути хрустким. Філе має бути м'яким та легко розшаровуватися.
- Поріжте свіжий лимон колами та покладіть зверху кожного філе.



СОУС ІЗ РУКОЛИ

Інгредієнти:

- 2 склянки руколи
- 2 зубчики часнику
- Лимонний сік
- ¼ склянки кедрових горіхів
- Сіль та перець
- ½ склянки сиру «Пармезан»
- 1/3 склянки оливкової олії



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Цей соус чудово смакує зі свіжими домашніми макаронами, однак він гарно смакуватиме і з магазинними макаронами та бутербродами, а також в якості маринаду для м'яса та риби тощо.





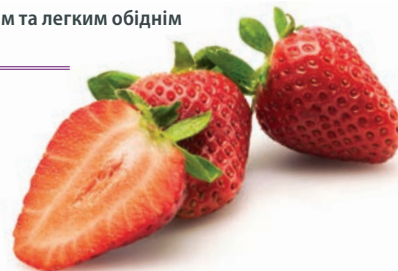
Інгредієнти:

- ½ склянки полуниці
- ½ банана
- ¼ склянки чорниці
- 10 мигдалин
- Дрібка ванільного екстракту
- 1 склянка мигдалевого молока



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Цей коктейль стане чудовим та легким обіднім перекусом або десертом на вечерю.





ЗАМОРОЖЕНІ ЛАСОЩІ

ДЕСЕРТИ, ЯКІ ДАРУЮТЬ ПРОХОЛОДУ

БАНАНОВЕ МОРОЗИВО З АРАХІСОВИМ МАСЛОМ



Інгредієнти:

- 2 заморожені банани
- 2 ст. л. арахісового масла



- Поріжте заморожені банани невеликими шматочками.
- Помістіть порізані банани та арахісове масло у високу чашу Нутрібулл і змішуйте 30 секунд або до утворення густої, однорідної маси.
- Одразу подавайте на стіл або заморозьте, щоб морозиво мало твердішу консистенцію.
- Покладіть згори улюблені інгредієнти.
- Виходить приблизно 2 порції морозива.

ПОРАДА: Покладіть згори улюблені інгредієнти, наприклад, кокосову або шоколадну стружку чи подрібнені горіхи тощо!



ПЕРСИКОВЕ МОРОЗИВО НА ПАЛОЧЦІ

Інгредієнти:

- 2 персики
- 1 склянка йогурту
- 2 ½ ст. л. меду



- Змішайте персики до утворення однорідної маси й відставте суміш вбік.
- Змішайте мед та йогурт до утворення однорідної маси (мед має повністю розчинитися)
- Покладіть дві ложки персикової суміші та дві ложки йогурту у формочку для морозива. Йогурт буде менш щільним за персикову суміш, тож підніметься догори. Якщо Ви бажаєте отримати смугасте морозиво, поставте формочку у холодильник на одну-дві години, а потім покладіть ще один шар персиків та йогурту. Поставте в холодильник ще на годину, потім вставте паличку та залиште в холодильнику до затвердіння. Щоб витягти морозиво з формочки, необхідно на кілька секунд опустити формочку в теплу воду та витягнути морозиво за паличку.



ПАПАЙОВИЙ ШЕРБЕТ (МОРОЗИВО)



Інгредієнти:

- 1 склянка папайї
- 1 ½ склянки м'якоті кавуна
- 2 ст. л. помаранчевого соку
- 6 ст. л. грецького йогурту



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібуллїт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!

ПОРАДА: Заморожена папайя дуже цікаво веде себе при змішуванні, перетворюючись на чудову кремоподібну суміш. Її можна заморозити до досягнення твердої консистенції або одразу з'їсти, якщо Вам подобається м'яке морозиво. Якщо дуже хочеться, можна додати будь-який інший фрукт. Однак це морозиво настільки смачне, що навряд чи Вам це знадобиться.

КАВУНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 ½ склянки кавуна
- ½ банана
- ½ лимона (вичавити)
- ½ ст. л. меду
- Дрібка ванільного екстракту
- 1 склянка кокосового молока



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!



Завдяки заміні жирного коров'ячого молока або морозива кокосовим молоком, цей молочний коктейль набуде не лише чудової кремоподібної консистенції, але й міститиме велику кількість вітамінів, кальцію, магнію тощо.

Родзинка цього молочного коктейлю — це кислуватий присмак, який з'являється внаслідок використання кавуна та лимону — двох неймовірних фруктів, які чудово поєднуються разом. Ви побачите яким смачним може бути натуральний молочний коктейль.



ЧОРНИЧНИЙ СОРБЕТ



Інгредієнти:

- ½ склянки чорниці
- ½ ч. л. лимонного соку
- ½ ст. л. цукру



Чорниця



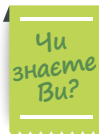
Цукор



Лимонний сік

- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!

ПОРАДА: Прямо перед подачею на стіл покладіть згорі ложку збитих вершків.



Чорниця багата на антиоксиданти, тож цей десерт лише зміцнить Ваше здоров'я — і жодних докорів сумління!



Інгредієнти:

- 1 помаранч
- ½ склянки ананаса
- ½ ч. л. екстракту ванілі
- ½ склянки грецького йогурту
- Мигдалеве молоко (до позначки «MAX»)



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!



Лише одна склянка солодкого та освіжаючого ананасового соку містить 76,5% рекомендованої денної норми марганцю — мікроелементу, що відповідає за вироблення енергії і містить багато антиоксидантів. Крім того, ананаси багаті на вітамін С, що зміцнює імунну систему. Вони покращують травлення та мають протизапальні властивості. Щоб підготувати ананас для коктейлю, зріжте тверду м'якоть та вирижте серцевину.





Інгредієнти:

- 1 $\frac{1}{2}$ скл. нежирного домашнього сиру низької жирності
- $\frac{1}{2}$ склянки еспресо (охолодженого)
- 1 ч. л. рідкого екстракту стевії
- $\frac{1}{2}$ екстракту чистої ванілі



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!



ЯБЛУЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 2 яблука
- 2 фініки
- 1 ч. л. кориці
- ½ склянки вівса
- 1 ч. л. екстракту ванілі
- Дрібка морської солі
- 1 ч. л. духмяного перцю
- 1 скл. мигдалевого молока



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!



Почався яблучний сезон і час збирати та їсти яблука? Не перетворюйте цей смачний та надзвичайно корисний фрукт на нездоровий солодкий десерт! Зробіть нашу версію смачного яблучного коктейлю, що збереже всі аромати, а також вітаміни С, В, клітковину та фітодобавки, які так потрібні Вашому організму.





Інгредієнти:

- 1 склянка малини
- 3 ст. л. води
- 2 ч. л. меду



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулл і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю

Чи
знаєте
Ви?

Як і всі ягоди, малина дуже швидко псується, тому її необхідно купувати за день-два до споживання. Купуючи малину, обирайте тверді та округлі ягоди насиченого кольору. Якщо малина упакована, не беріть ягоди, що упаковані надто щільно. Малина чудово заморожується; при дотриманні належних умов її можна зберігати до року. Для заморожування ягоди необхідно викласти одним шаром на деко, а деко помістити в герметичний поліетиленовий пакет. Щоб зберегти колір, слід додати краплю лимону!



ПРОСТИЙ У ПРИГОТУВАННІ МАЛИНОВИЙ СОРБЕТ

Інгредієнти:

- 1 склянка малини
- 1 ст. л. цукру
- 2 склянки кубиків льоду
- ½ ч. л. лимонного соку
- М'ята

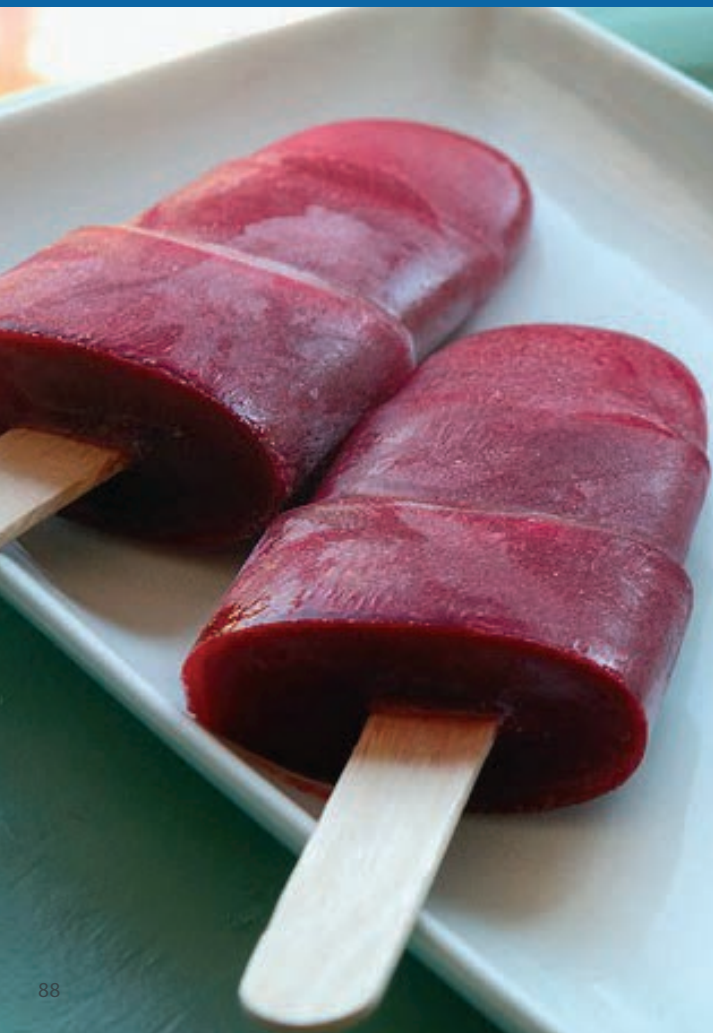


- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!

ПОРАДА: Кубики льоду мають складати не більше 25% інгредієнтів.



ЗАМОРОЖЕНИЙ МАЛИНОВИЙ СОРБЕТ НА ПАЛИЧЦІ



Інгредієнти:

- ½ склянки полуниці
- ½ склянки малини
- 1 ст. л. лимонного соку
- 1 ч. л. меду
- 1 ½ склянки кокосового соку



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!

ПОРАДА: Покладіть сорбет в формочки для морозива та поставте в морозильник на щонайменше 3 години або залиште їх там на ніч, щоб отримати заморожений сорбет на паличці.

ОВОЧЕВИЙ ОСВІЖАЮЧИЙ НАПІЙ

Інгредієнти:

- 2 склянки різної зелені
- ¼ авокадо
- ½ стебла селери
- 1 шматок імбиру
- Шматочок огірка розміром 2,5 см
- 2 ст. л. лимонного соку
- Вода (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулл і змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Вкиньте кілька кубиків льоду та насолоджуйтеся освіжаючим напоем.



КАВУНОВИЙ ЛИМОНАД



Інгредієнти:

- 1 склянка м'якоти кавуна
- 1 лимон
- Стевія за смаком
- Кубики льоду



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллiт і змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Чи відомо Вам, що одна порція кавуна (приблизно одна склянка) містить понад 20 вітамінів, мінералів та амінокислот? Він містить невелику кількість насичених жирів, холестерину та натрію. Крім того, кавун — це чудове джерело вітамінів А та С. Це смачний та поживний інгредієнт для класичного літнього напою.

БЕЛІЗЬКИЙ ОСВІЖАЮЧИЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 банан
- ½ склянки ананаса
- ½ склянки манго
- ½ помаранча
- ½ скл. грецького йогурту
- Кубики льоду
- Кокосовий сік (до позначки «МАХ»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт і змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Лише одна склянка солодкого та освіжаючого ананасового соку містить 76,5% рекомендованої денної норми марганцю — мікроелементу, що відповідає за вироблення енергії і містить багато антиоксидантів. Крім того, ананаси багаті на вітамін С, що зміцнює імунну систему. Вони покращують травлення та мають протизапальні властивості. Щоб підготувати ананас для коктейлю, зріжте тверду м'якоть та виріжте серцевину.



«МАНГОРИТА» — ОСВІЖАЮЧИЙ ЛІТНІЙ НАПІЙ



Інгредієнти:

- 2 жмені шпинату
- ½ склянки манго
- ¼ лайму
- ¼ ч. л. морської солі
- 3 листочки м'яты
- Кубики льоду
- Кокосовий сік (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

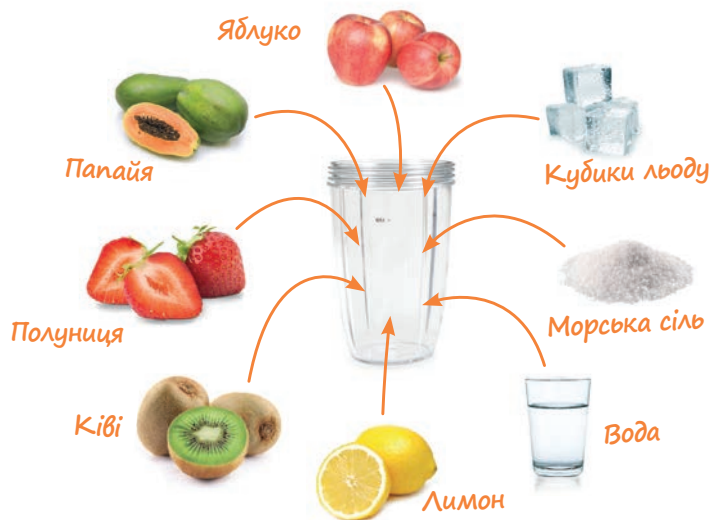
Манго — це справжній скарб для імунної системи, адже цей фрукт багатий на пребіотичну дієтичну клітковину, вітамін С, різні поліфеноли та каротиноїди провітаміну А. Найкращий спосіб приготування свіжого манго: помити, зняти шкірку з м'якоті за допомогою ножа та зрізати шматочки з кісточки.



ПОЖИВНИЙ ЛІТНІЙ КОКТЕЙЛЬ

Інгредієнти:

- 1 невелике яблуко
- 1 ківі
- ½ склянки папайї
- ½ лимону
- 4 великі полуниці
- 1 ч. л. морської солі
- ½ склянки кубиків льоду
- Вода (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Щоб отримати максимум від коктейлю, використовуйте фільтровану воду для створення кубиків льоду. Якщо використовуються великі кубики льоду, їх необхідно додати в коктейль останніми, щоб вони першими потрапляли під лезо. Скористайтеся імпульсним змішуванням, щоб спочатку подрібнити інгредієнти, а потім змішайте, утримуючи кнопку, для створення густого, смачного, освіжаючого та поживного коктейлю.



ПЕРСИКОВЕ МОРОЗИВО З КАРДАМОНОМ



Інгредієнти:

- 1 склянка персиків
- ½ склянки грецького йогурту
- 2 ст. л. лимонного соку
- ¼ ч. л. кардамону
- ½ склянки кокосового соку



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!

ПОРАДА: Вилийте Ваш поживний напій в формочки для заморожування та поставте в морозильник щонайменше на 3 години.

ЗАМОРОЖЕНИЙ КАВОВИЙ ЙОГУРТ

Інгредієнти:

- 1 склянка кави
- 1 склянка грецького йогурту
- 1 склянка цукру
- Дрібка морської солі
- ½ склянки подрібненого шоколаду
- ½ склянки суміші молока та вершків
- 1 ст. л. кави



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнений шоколад або щось подібне в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!



СВЯТКОВИЙ КОКТЕЙЛЬ



Інгредієнти:

- ½ свіжого ананаса
- ½ яблука
- Кубики льоду
- 1 склянка кокосового соку
- 1 склянка імбирного еля (за бажанням)



Ананас



Кубики льоду



Яблука



Кокосовий сік

Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Вилийте половину коктейлю у чашу, а другу частину замініть на імбирний ель або газовану воду для шипучої насолоди

ЗАМОРОЖЕНИЙ ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ З ЧОРНИЦЕЮ

Інгредієнти:

- 2 склянки чорниці
- 2 ч. л. меду
- ½ скл. грецького йогурту
- ½ лимону (вичавити)
- 3 кубики льоду



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозницю!

ПОРАДА: Для кращого смаку додайте чорничний соус: поставте ½ склянки замороженої чорниці на одну хвилину в мікрохвильову піч, дайте чорниці охолонути, а потім змішайте її з 1 ст. л. води та 1 ч. л. меду.



ХОЛОДНЕ ШОКОЛАДНЕ «МОЛОКО»



Інгредієнти:

- 1 склянка шпинату
- 1 ст. л. какао-порошку
- ¼ склянки кеш'ю
- ½ стиглого банана
- 2 фініки
- 3 кубики льоду
- 1 ½ мигдалевого молока з ваніллю



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібуллїт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

Чи
знаєте
Ви?

Фініки — це найкращий солодкий вибір для багатьох сирих десертів та енергетичних батончиків. Вони багаті на вуглеводи, а саме цукор — завдяки чому вони чудово підходять для поповнення енергії (ідеальний вибір для спортсменів). Фініки не лише підсолоджують будь-який поживний напій, але й збагачають його клітковиною та калієм — також важливими компонентами для спортсменів, адже вони запобігають появі м'язових судом. Цікавим фактом про цей багатий на антиоксиданти продукт є те, що він лише на 30% складається з води, що робить його єдиним натуральним сухофруктом.

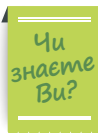
ЯГІДНИЙ НАПІЙ З ПЕТРУШКОЮ

Інгредієнти:

- ½ склянки петрушки
- 1 жменя городньої капусти
- 1 банан
- 1 склянка різних ягід
- 1 ч. л. насіння льону
- 1 жменя кубиків льоду
- Вода (до позначки «MAX»)



Помістіть всі інгредієнти у високу чашу Нутрібулліт, змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.



Петрушка — це середземноморська трав'яна рослина, відома вже понад 2000 років. У неї чудовий аромат та м'який смак, що робить її доволі популярною в кулінарії. Крім того, вона має багато лікувальних властивостей. Вона не підвищує рівень холестерину й багата на антиоксиданти, вітаміни та клітковину. Як показують дослідження, щоденне вживання петрушки в маленькій кількості допомагає нормалізувати артеріальний тиск та зменшити біль в суглобах.



ВАНІЛЬНЕ МОРОЗИВО З ШОКОЛАДОМ



Інгредієнти:

- 150 мл збитих вершків
- 50 мл молока
- Стевія за смаком
- Жменя подрібненого шоколаду (та/або горіхів)
- 1 упаковка ванільного цукру
- 1 ч. л. екстракту ванілі



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібуллїт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнений шоколад або щось подібне в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозницю!

ОСВІЖАЮЧЕ ЛИМОННЕ МОРОЗИВО (4-6 ПОРЦІЙ)

Інгредієнти:

- 200 г згущеного молока
- 100 г йогурту
- Сік 2-х лимонів
- Подрібнені горіхи та/або солодкі та хрусткі інгредієнти (за бажанням)



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібнених горіхів) у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнені горіхи або щось подібне в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!



ШОКОЛАДНО-МАНДАРИНОВЕ МОРОЗИВО



Інгредієнти:

- 50 мл молока
- 150 мл збитих вершків
- Подрібнений шоколад
- 1 банка консервованих або свіжих мандаринів
- 3 ст. л. шоколадно-горіхового крему
- 1 упаковка ванільного цукру
- 3 ст. л. вершкового лікеру (за бажанням)



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнений шоколад або щось подібне в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!

ЗАМОРОЖЕНИЙ БАНАНОВИЙ ЙОГУРТ

Інгредієнти:

- 150 г грецького йогурту
- 1 ½ банана
- Стевія за смаком
- Подрібнений шоколад



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнений шоколад в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозилицю!



МЕДОВО-ПОМАРАНЧЕВЕ МОРОЗИВО



Інгредієнти:

- 150 г грецького йогурту
- 3 ст. л. меду
- 1 помаранч
- 1 ст. л. густого помаранчевого варення
- Подрібнений шоколад / подрібнені горіхи (за бажанням)



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібулл і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Додайте подрібнений шоколад або щось подібне в суміш.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!

ПОРАДА: При використанні морожениці слід додати подрібнений шоколад/подрібнені горіхи за хвилину до закінчення процесу приготування, а також додати 2 додаткові ст. л. помаранчевого сиропу/варення за кілька секунд до завершення приготування (в морозиві будуть товсті смужки помаранчевого варення, що ефектно виглядає та чудово смакує).

АБРИКОСОВО-ІМБИРНЕ МОРОЗИВО

Інгредієнти:

- 150 г грецького йогурту
- 150 мл збитих вершків
- 2-3 ст. л. меду
- Шматочок імбиру розміром 1 см
- 1 абрикос



- Помістіть всі інгредієнти (за винятком подрібненого шоколаду) у чашу Нутрібуліт і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Помістіть суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!



ПРОСТИЙ У ПРИГОТУВАННІ СИДР



Інгредієнти:

- 300 г малини (свіжої або замороженої)
- Сік 1-го лимона
- Вода (до позначки «МАХ»)



Малина



Вода



Лимонний сік

- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулл і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозницю!



ТРОПІЧНИЙ СОРБЕТ

Інгредієнти:

- 250 г улюбленого тропічного фрукту (ананас, манго тощо)
- Стевія за смаком
- Сік 1-го лайму
- Вода (до позначки «MAX»)



- Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулл і змішуйте 10-15 секунд або до утворення однорідної маси.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в мороженицю!



СОРБЕТ З ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ



Інгредієнти:

- Шкірка 1 лимона (дрібно перемолоти)
- 175 г коричневого цукру
- 600 мл води для цукрового сиропу
- 2 пакетика зеленого чаю
- 150 мл води для чаю



- Налийте 600 мл води в каструлю, вкиньте цукор та поставте на вогонь, чекаючи доки всі кристали цукру розчиняться. Доведіть до кипіння, впевнившись, що суміш стала густою. Коли все буде готово, зніміть каструлю з вогню та дайте суміші охолонути.
- Приготуйте зелений час, використавши 150 мл води та 2 пакетики чаю.
- Вилийте чай в цукрову суміш та дайте масі охолонути до кімнатної температури.
- У разі використання шкірки свіжого лимону необхідно зрізати її дуже тоненько й без білої м'якоти.
- Помістіть суміш та подрібнену шкірку лимону у чашу Нутрібулл і змішуйте 10-15 секунд.
- Вилийте суміш у морозостійку миску та поставте в морозильник або вилийте її в морозеницю!

ОХОЛОДЖУЮЧИЙ КОКТЕЙЛЬ З ШОКОЛАДОМ ТА ВИШНЕЮ

Інгредієнти:

- ½ склянки висушених вишень
- 1 склянка мигдалевого молока
- 1 банан
- 4 кубики льоду
- 2 ст. л. какао
- 1 ст. л. порошку маки (за бажанням)



Помістіть всі інгредієнти у чашу Нутрібулл і змішуйте 30 секунд або до утворення однорідної маси.

ПОРАДА: Прикрасьте обідок склянки підталим шоколадом та притрусіть кондитерською присипкою.



ВІТАЄМО ВАС ІЗ ПРИДБАННЯМ НУТРІБУЛЛІТ!

Нутрібуллїт — це інвестиція не лише у власне здоров'я, а й у якість життя. Ми це високо цінуємо і з власного досвіду знаємо, що багато людей використовують свій Нутрібуллїт щодня протягом багатьох років. З відгуків наших клієнтів, ми зрозуміли, що, кожен хоче мати свою власну чашу для нутрібластів та коктейлів. Тож, ми підготували список аксесуарів, які Ви можете придбати.



Нутрібуллїт — конструкція з плоским лезом

Доповніть комплектацію своєї системи Нутрібуллїт за рахунок корисного леза для подрібнення кави, горіхів і зерен. Все це, Ви зможете використовувати для приготування цілого різноманіття рецептів.



Нутрібуллїт — кришки багаторазового використання (набір з 2 штук)

Відтепер Вам не потрібні спеціальні контейнери для збереження Ваших напоїв свіжими! Наші кришки багаторазового використання призначені безпосередньо для великої та маленької чаші. Придатні для миття в посудомийній машині.



Нутрібуллїт — висока чаша 0,7 л

Міцна чаша, яка допоможе Вам екстрагувати та змішувати усі інгредієнти одночасно. Її можна мити в посудомийній машині.



Нутрібуллїт — портативна термосумка

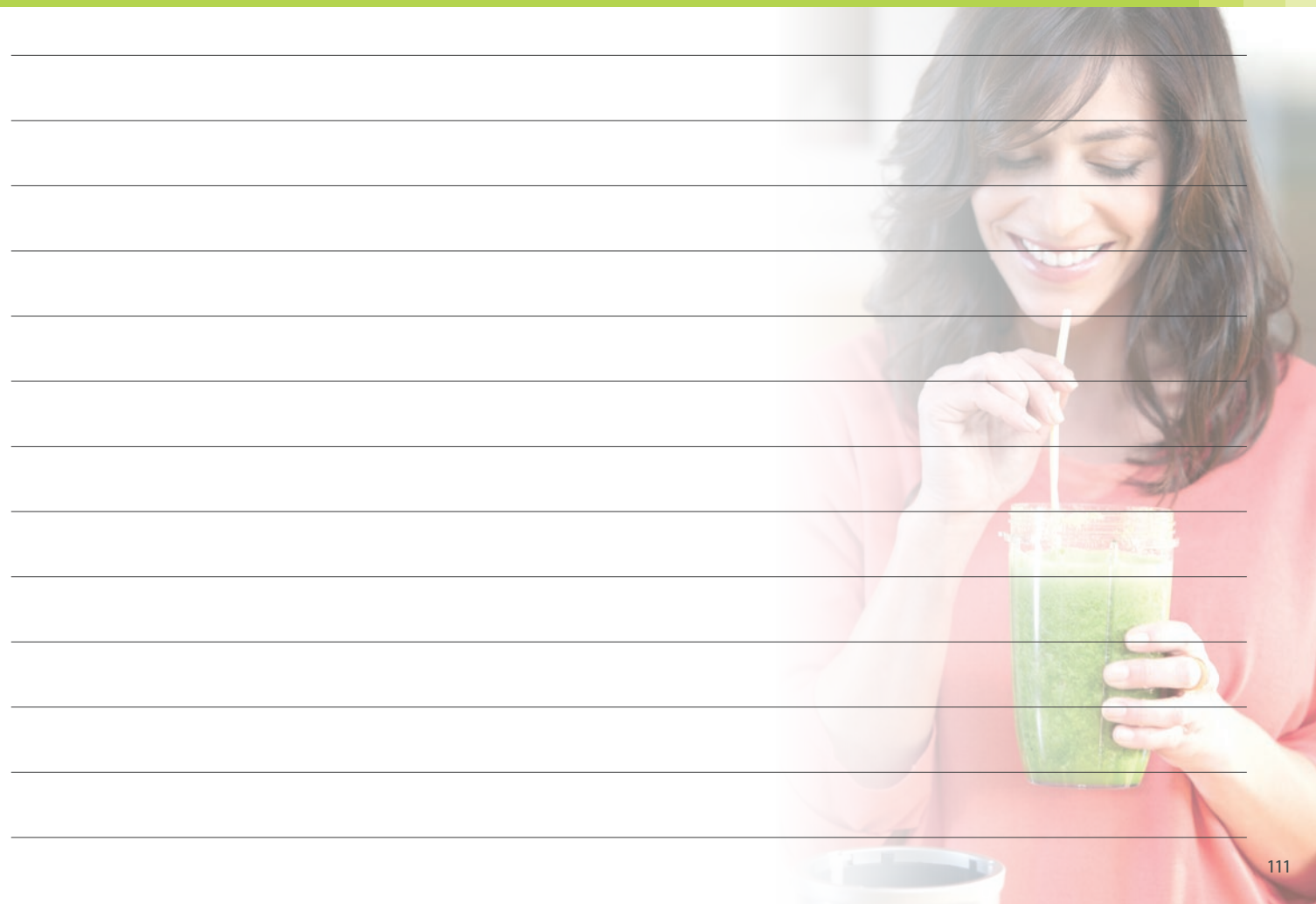
Відтепер, Ви можете брати свої нутрібласти будь-куди у цій зручній, портативній термосумці.



Нутрібуллїт — набір аксесуарів

Удоскональте свою систему екстрагування з Нутрібуллїт завдяки цьому набору аксесуарів і отримуйте ще більше користі! Практичні, спеціальні кришки, що дозволяють пити на ходу, зроблять процес пиття нутрібластів та коктейлів ще комфортнішим та приємнішим.

Заходьте на www.delimano.com.ua чи телефонуйте (044) 492-81-05 та замовляйте аксесуари до Нутрібуллїт!



delimano
NUTRiBULLET®
НУТРІБУЛЛІТ



ID: 105977548

www.delimano.com.ua

Готуйте. Святкуйте. Кожного дня!