Книга рецептов

Рецепты, советы и многое другое!



nutribullet.
SELECT

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию прежде, чем включать прибор.



Содержание.

05 Введение

07 Начало работы

08 Начало работы с кувшином

09 Начало работы со стаканом NutriBullet

10 Панель управления

12 Идеальный смузи

14 Обозначения

17 Рецепты

17 Смузи
24 Смузи боулы
31 Супы
38 Соусы и закуски
46 Коктейли
50 Всякое разное

Спасибо за то, что выбрали Nutribullet Select.


nutribullet
OZ
CUPS
MAX
24
3
16
2
8
1
nutribullet
EXTRACT
LOW
HIGH
PULSE

ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

Книга рецептов Nutribullet Select.

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

Позвольте представить вам Nutribullet Select — все, что вы любите в NutriBullet, но теперь с дополнительной мощностью, дополнительными функциями и кувшином 900 мл! Готовьте вкусно, здорово, много!

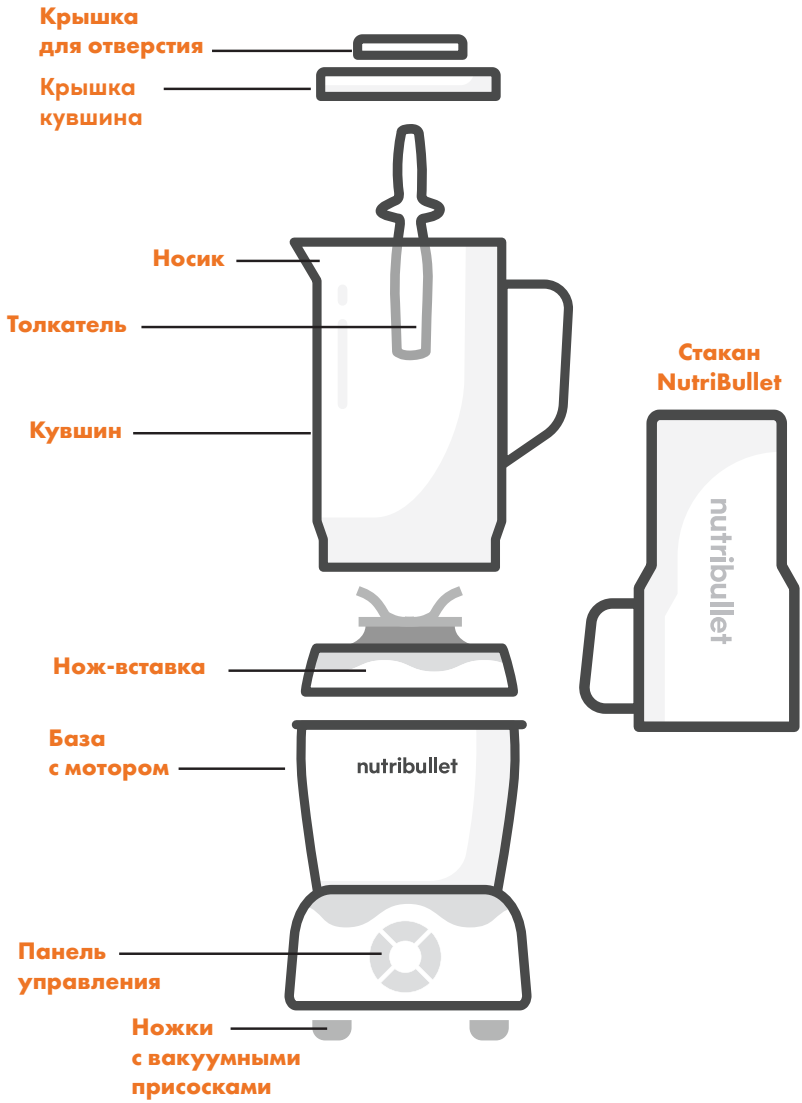
Две скорости, программа «Extract» и режим «Pulse» в NutriBullet Select позволят вам готовить бесконечное множество вкусных и свежих рецептов. Нужно приготовить завтрак на скорую руку? Приготовьте одну порцию фруктового или овощного смузи в стакане Nutribullet или две порции в кувшине! Не успеваете поужинать? Приготовьте нежный и согревающий суп-пюре в вашем блендере всего за минуту (буквально)! Хотите развлечься? Приготовьте закуски (или пару коктейлей).

Интересный факт: NutriBullet Select очень легко моется.

Не существует более простого способа приготовить здоровый обед, закуску или угощение на ваш вкус, чем с нашим универсальным блендером NutriBullet Select. В книге мы собрали наши любимые рецепты, которые помогут вам познакомиться с Nutribullet. Посмотрите, попробуйте, вдохновитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни!


nutribullet.
nutribullet

Начало работы.



Начало работы с кувшином.

СМ. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО СБОРКЕ.



1

Поместите кувшин с ножом-вставкой на базу, а базу на чистую, сухую и ровную поверхность. Положите ингредиенты в кувшин. Убедитесь, что объем ингредиентов не превышает отметку MAX.



2

Закройте кувшин крышкой с отверстием, убедившись, что отметки на крышке и ручке совпадают.



3

Поместив кувшин на базу с мотором, поверните его по часовой стрелке до щелчка. Теперь кувшин закреплен на базе и NutriBullet Select готов к смешиванию.



4

Нажмите на кнопку **POWER** ⏻, и выберите скорость или программу «Extract» на панели управления.



5

По завершении работы, нажмите на кнопку **POWER** ⏻, или на кнопку программы/скорости, которая запущена в настоящий момент, затем подождите до полной остановки движений ножа.



6

Поверните кувшин против часовой стрелки и снимите с базы. Перелейте содержимое в нужную вам емкость. Приятного аппетита!

*__НИКОГДА__ не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в стаканах NutriBullet.

ВНИМАНИЕ: Не используйте ножи, ложки, лопатки или иные кухонные принадлежности, кроме комплектующего толкателя для того, чтобы проталкивать ингредиенты ближе к ножу в блендере.

Начало работы со стаканом NutriBullet

СМ. 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

Переверните стакан и поместите на базу с мотором, затем поверните стакан по часовой стрелке до щелчка.



4

Нажмите на кнопку **POWER** ⏻, и выберите скорость или программу «Extract» на панели управления.



5

По завершении работы, нажмите на кнопку **POWER** ⏻, или на кнопку программы/скорости, которая запущена в настоящий момент, затем подождите до полной остановки движений ножа.

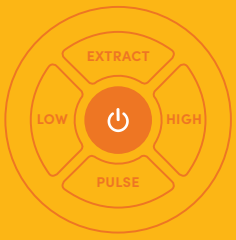


6

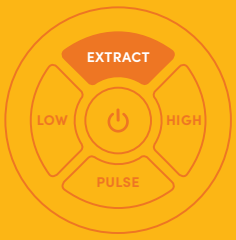
Поверните стакан против часовой стрелки до щелчка и снимите с базы. Приятного аппетита!

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

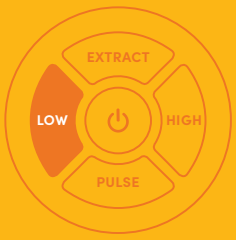
Панель управления.



ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ
Кнопка POWER включает и выключает устройство. При нажатии, кнопка подсвечивается и показывает, что вы можете пользоваться всеми функциями прибора. Всегда выключайте прибор и отсоединяйте от сети электропитания, когда не пользуетесь прибором.



ПРОГРАММА «EXTRACT»
Используйте эту программу, когда готовите фруктовые и овощные смузи со льдом. Программа сделает всю работу за вас! Также, она автоматически завершит работу, когда смузи будет готов.

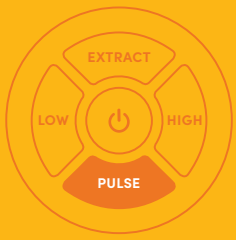


НИЗКАЯ СКОРОСТЬ «LOW»
Используйте эту скорость для смешивания жидкого бездрожжевого теста и маринадов; омлетов; готовой еды и свежих фруктов.



ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ «HIGH»

Используйте эту скорость для густых смесей; экстракции питательных веществ из фруктов и овощей; шейков и коктейлей; орехов.



РЕЖИМ «PULSE»

Используйте этот режим, чтобы контролировать процесс смешивания и измельчения.

ОСТОРОЖНО:
Не используйте эту функцию для горячих ингредиентов, которые могут расплескаться!

ОСТОРОЖНО:
НИКОГДА НЕ СМЕШИВАЙТЕ ГОРЯЧИЕ ИЛИ ГАЗИРОВАННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ГЕРМЕТИЧНЫХ СТАКАНАХ NUTRIBULLET.
Это может привести к повышению давления в стакане и создаст риск травматизации и ущерба имуществу. Горячие ингредиенты можно смешивать только в кувшине с отверстием при соблюдении мер безопасности.

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 MAX.
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 MAX
3. **ОРЕХИ (по вкусу)**
2. **ФРУКТЫ**
   Какие душе угодно
1. **ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**

***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.



УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

Болеть? Ни за что.

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



БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

Способ быстро подкрепиться

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



СИЛА ПРОТЕИНА:

Подзарядка для мышц

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



БЕЗ ОРЕХОВ:

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



РЕЦЕПТ ДЛЯ КУВШИНА

Рецепты, отмеченные этим знаком, рассчитаны на приготовление в кувшине. Вечеринка для одного? Положите в два раза меньше ингредиентов и смешайте в стакане NutriBullet*.*.



РЕЦЕПТ ДЛЯ СТАКАНА:

Рецепты, отмеченные этим знаком, рассчитаны на приготовление в стакане NutriBullet. Хотите приготовить несколько порций? Положите в два раза больше ингредиентов и смешайте в кувшине.



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





Смузи.

Никто не сможет приготовить такой же питательный смузи, как NutriBullet Select. 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



Зеленый смузи «Все самое нужное»

2 ПОРЦИИ

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

2 СТАКАНА	**ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ**
2	**ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
3/4 СТАКАНА	**ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
2 СТ. Л.	**АРАХИСОВОГО МАСЛА**
1 СТАКАН	**ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК**
2 ПОРЦИИ	**ПРОТЕИНА (ПО ВКУСУ)**
1 СТАКАН	**КУБИКОВ 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 кувшин в указанном порядке.

2 Закройте кувшин крышкой и выберите программу **EXTRACT**. 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, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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	**МОРКОВИ**
½ СТАКАНА	**ЗАМОРОЖЕННЫХ КУСОЧКОВ МАНГО**
1 СТАКАН	**КОКОСОВОЙ ВОДЫ**
1 СТ. Л.	**КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ**
1,5 СМ	**КОРНЯ КУРКУМЫ**
1,5 СМ	**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, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**. 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.


MAX

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





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, поставьте на базу и выберите программу **EXTRACT**.
3. Перелейте смузи в миски и украсьте топпингами по вкусу. 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»

2 ПОРЦИИ

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

2 СТАКАНА	**ШПИНАТА (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
2 СТАКАНА	**МИКРОЗЕЛЕНИ САЛАТА КЕЙЛ (ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ)**
2	**ЗАМОРОЖЕННЫХ БАНАНА**
½	**АВОКАДО**
1 ½ СТАКАНА	**ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)**
¼ СТАКАНА	**ПАСТЫ КЕШЬЮ**

ТОППИНГИ НА ВЫБОР:

ГРАНОЛА

МИНДАЛЬ

ФРУКТЫ

1 Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.

2 Закройте кувшин крышкой и выберите программу **EXTRACT**.

3 Переложите смесь в 4 миски (или перелейте в контейнер для хранения в холодильнике) и по желанию украсьте миндалем, малиной и/или гранолой.

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!).

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.



Супы.

Ищете легкий способ добавить овощи в свой рацион? Суп! При этом вам не нужно весь день стоять с кастрюлей у плиты. Этот раздел книги рецептов научит вас быстро готовить сытные и питательные супы за считанные минуты.

Совет для ПРО:

Готовите только для себя? Заморозьте остатки супа в зип-пакете и разогрейте на плите, как только он вам потребуется.



ОСТОРОЖНО:
Готовьте супы только в кувшине с отверстием. Никогда не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.



Вегетарианский томатный суп

2 ПОРЦИИ

Не любите молочные продукты? В нашем рецепте мы заменили сливки на кешью без потерь во вкусе.

450 Г	**КОНСЕРВИРОВАННЫХ ТОМАТОВ БЕЗ СОКА**
½	**ЛУКОВИЦЫ ЖЕЛТОГО ЛУКА, ОЧИЩЕННАЯ**
2	**ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
¾ СТАКАНА	**КЕШЬЮ**
1 ½ Ч. Л.	**ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
½ СТАКАНА	**НЕСОЛЕНОГО ОВОЩНОГО БУЛЬОНА**
½ Ч. Л.	**ОВОЩНОЙ СОЛИ**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:
410 ккал, 29 г жиров, 26 г углеводов, 6 г пищевых волокон, 10 г сахара, 10 г протеина.

1 Положите все ингредиенты в указанном порядке в кувшин. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.

2 Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.

3 Перелейте суп в сотейник и разогрейте на среднем огне. Подавайте с топпингами по вкусу.

СОВЕТ:
Не бойтесь жиров! Полезные жиры, такие как полиненасыщенные жиры из орехов кешью или оливкового масла, помогают стабилизировать уровень сахара в крови и снижают чувство голода. Исследования также доказывают, что ненасыщенные жиры растительного происхождения могут благотворно влиять на здоровье сердца.



ОСТОРОЖНО:
Готовьте супы только в кувшине с отверстием. **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.

Фиолетовый суп из картофеля и цветной капусты.

2 ПОРЦИИ

Идеален, когда хочется уюта и домашнего тепла.

½ КОЧАНА	**ФИОЛЕТОВОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, РАЗРЕЗАННЫЕ ПО СОЦВЕТИЯМ**
3 КЛУБНЯ	**ФИОЛЕТОВОГО БЭБИ КАРТОФЕЛЯ, ПОМЫТЫЕ И ПОРЕЗАННЫЕ**
4	**ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
¼	**ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА**
2 СТ. Л.	**ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
1 СТАКАН	**ОВОЩНОГО БУЛЬОНА БЕЗ СОЛИ**
½ БАНКИ	**КОКОСОВОГО МОЛОКА**
¼ Ч. Л.	**СОЛИ**
½ Ч. Л.	**ПЕРЦА**

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Запеките овощи заранее и храните в герметичном контейнере в холодильнике не более 48 часов. Это ускорит приготовление.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

320 ккал, 20 г жиров, 30 г углеводов, 6 г пищевых волокон, 6 г сахара, 6 г протеина.

СОВЕТ

Крестоцветные овощи, такие как цветная капуста, богаты серосодержащими соединениями, которые известны своими противовоспалительными свойствами, и помогут вам поддерживать хорошее самочувствие.

1. Разогрейте духовку до 250 градусов

2. Перемешайте соцветия цветной капусты, картофель, лук и чеснок с оливковым маслом, солью и перцем, и выложите в жаропрочную посуду для запекания. Запекайте овощи 20 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким.

3. Охладите овощи до комнатной температуры и положите в кувшин вместе с оставшимися ингредиентами. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.

4. Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты.

5. Если суп недостаточно горячий, перелейте его в сотейник и разогрейте на среднем огне.

Суп «Тыква-Яблоко»

2 ПОРЦИИ

Тыква «Баттернат» и яблоки — идеальное осеннее сочетание. Приготовьте яблочно-тыквенный суп для осеннего настроения.

1 ½ СТАКАНА	КУБИКОВ ТЫКВЫ «БАТТЕРНАТ» 2,5Х2,5 СМ
½	ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО ЛУКА, ОЧИЩЕННОЙ И ПОРЕЗАННОЙ КУСОЧКАМИ
½	ЯБЛОКА «ГРЭННИ СМИТ», БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН,ПОРЕЗАННАЯ КУБИКАМИ
1 СТ. Л.	ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN
1 ½ СТАКАНА	НЕСОЛЕНОГО ОВОЩНОГО БУЛЬОНА
¼ Ч. Л.	СОЛИ

СОВЕТ

Нутрициологи рекомендуют есть цветные овощи и фрукты, и у этого есть причина — фитонутриенты, которые придают овощам и фруктам их цвет и полезны для здоровья при употреблении в пищу. Сварите суп из зеленых яблок и оранжевой тыквы — получите свой заряд здоровья.

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Запеките овощи заранее и храните в герметичном контейнере в холодильнике не более 48 часов. Это ускорит приготовление.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

170 ккал, 7 г жиров, 26 г углеводов, 5 г пищевых волокон, 10 г сахара, 2 г протеина.

1. Разогрейте духовку до 250 градусов.
2. Перемешайте кубики тыквы, яблоки и лук с оливковым маслом, солью и перцем, и выложите в жаропрочную посуду для запекания. Запекайте овощи 30-40 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими.
3. Охладите овощи до комнатной температуры и положите в кувшин вместе с оставшимися ингредиентами. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.
4. Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и измельчите ингредиенты на высокой скорости «HIGH» около одной минуты.
5. Если суп недостаточно горячий, перелейте его в сотейник и разогрейте на среднем огне.



ОСТОРОЖНО:
Готовьте супы только в кувшине с отверстием. **НИКОГДА** не смешивайте горячие или газированные ингредиенты в герметичных стаканах NutriBullet.

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





ОСТОРОЖНО

Толкатель специально разработан так, чтобы он не касался ножа. Никогда не используйте лопатки, ложки или другие приспособления, поскольку они могут оказаться достаточной длины для того, чтобы случайно прикоснуться к ножу и повредить прибор и/или привести к травматизации.

Классический хумус



~ 24 ПОРЦИИ

Нет ничего лучше домашнего хумуса... НИЧЕГО.

900 Г	**КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА БЕЗ ЖИДКОСТИ**
2	**ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА**
¼ СТАКАНА	**ЛИМОННОГО СОКА**
¼ СТАКАНА	**ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
2 СТ. Л.	**ВОДЫ**
½ СТАКАНА	**ТХИНЫ**
½ Ч. Л.	**СОЛИ**
½ Ч. Л.	**ЗИРЫ**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:
100 ккал, 6 г жиров, 9 г углеводов, 2 г пищевых волокон, 1 г сахара, 3 г протеина.

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.

1. Положите все ингредиенты в указанном порядке в кувшин. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке также закрыто.

2. Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются, увеличьте скорость и измельчайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** до тех пор, пока они не приобретут желаемую консистенцию.

3. Если ингредиенты измельчаются неравномерно, вставьте толкатель в отверстие в крышке блендера и перемешайте хумус, чтобы подтолкнуть его ближе к ножу.

4. Измельчайте ингредиенты до тех пор, пока хумус не приобретет однородную нежную консистенцию. Приятного аппетита!



ОСТОРОЖНО
Готовьте супы исключительно в кувшинах с крышкой с отверстием.
НИКОГДА не используйте герметичные стаканы NutriBullet для горячих ингредиентов.

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 зажарки 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.

3. Положите охлажденную смесь и другие ингредиенты в указанном порядке в кувшин блендера. Закройте кувшин крышкой. Убедитесь, что отверстие в крышке тоже закрыто.

4. Смешайте ингредиенты на низкой скорости **LOW**. Когда ингредиенты смешаются до однородной консистенции, увеличьте скорость и пюрируйте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** около одной минуты. 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**
2/3 СТАКАНА	**ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN**
¼ ч. л	**СОЛИ**
ЩЕПОТКА	**ЧЕРНОГО ПЕРЦА**

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 кувшин указанном порядке, закройте кувшин крышкой и нажмите кнопку **PULSE** 3-5 раз.

2. Увеличьте скорость и измельчайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** до тех пор, пока они не приобретут желаемую консистенцию. Если ингредиенты измельчаются неравномерно, вставьте толкатель в отверстие в крышке блендера и перемешайте соус, чтобы подтолкнуть его ближе к ножу.

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!



ОСТОРОЖНО

Толкатель специально разработан так, чтобы он не касался ножа. Никогда не используйте лопатки, ложки или другие приспособления, поскольку они могут оказаться достаточной длины для того, чтобы случайно прикоснуться к ножу и повредить прибор и/или привести к травматизации.

Коктейли.

Вы правда думали, что мы создали целую кулинарную книгу и не добавили этот раздел?



Еще больше вкусных
и питательных рецептов
вы можете найти
на сайте Nutribullet.ru



Мартини «Зеленое яблоко»

1 ПОРЦИЯ

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

½	**ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА БЕЗ КОЖУРЫ И СЕМЯН, ПОРЕЗАННАЯ**
1 ½ Ч. Л.	**СОКА ЛИМОНА**
40 МЛ	**ВОДКИ**
1 СТ. Л.	**ВОДЫ**
1,5 СМ	**КОРНЯ ИМБИРЯ**
1 СТ. Л.	**СИРОПА АГАВЫ**
½ СТАКАНА	**ЛЬДА**

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.

1. Положите ингредиенты в стакан Nutribullet в указанном порядке.
2. Закройте стакан ножом-вставкой и выберите режим **EXTRACT**.

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

КОКТЕЙЛИ В КУВШИНЕ



Манговая Маргарита

2 ПОРЦИИ

Текила, лайм и манго. Готово.

- 2 СТАКАНА **ЗАМОРОЖЕННОГО МАНГО**
- ½ СТАКАНА **АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА**
- 2 СТ. Л. **СОКА ЛАЙМА**
- ½ СТАКАНА **ТЕКИЛЫ**
- **МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ (ПО ВКУСУ)**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:
280 ккал, 0 г жиров, 40 г углеводов, 3 г пищевых волокон, 34 г сахара, 0 г протеина.

1. Положите ингредиенты в кувшин в указанном порядке.
2. Закройте кувшин крышкой и измельчите на высокой скорости **HIGH** в течение примерно одной минуты.
3. Потрите края сервировочных стаканов соком лайма и опустите в молотый перец чили для украшения. Разлейте напиток по стаканам.

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

2 ПОРЦИИ
В одном глотке от Рая.

2 СТАКАНА	**ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ**
¼ СТАКАНА	**ВОДЫ И ЕЩЕ 2 СТ. Л. ВОДЫ ОТДЕЛЬНО**
2 СТ. Л.	**СОКА ЛАЙМА**
½ СТАКАНА	**РОМА**
2 СТ. Л.	**МЕДА**

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

2 Добавьте сироп, замороженную малину, ¼ стакана воды, сок лайма и ром в кувшин.

3 Закройте кувшин крышкой и перемешайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH**.

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 сахара, 3 г протеина.

Всякое разное.

Некоторые рецепты, которые нам очень понравились, но мы не знали в какую категорию их отнести. Разные форматы — одна цель, здоровое питание.





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 и смешайте ингредиенты в режиме **EXTRACT**.

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.



Мороженое с пользой для души и тела

2 ПОРЦИИ

Не в духе? Десерт из замороженных бананов поможет поднять настрой!

2	**БАНАНА, ЗАМОРОЖЕННЫХ**
½ СТАКАНА	**ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА**
1/8 Ч. Л.	**ЭКСТРАКТА ВАНИЛИ**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:
110 ккал, 1 г жиров, 27 г углеводов, 3 г пищевых волокон, 14 г сахара, 2 г протеина.

1 Положите все ингредиенты в кувшин в указанном порядке.

2 Закройте кувшин крышкой и смешивайте ингредиенты на высокой скорости **HIGH** пока смесь не станет похожа на мягкое мороженое. Добавьте больше миндального молока, если хотите добиться более нежной, кремовой консистенции.

3 Приятного аппетита!

СОВЕТ

Не все сахара равны. Натуральный сахар, содержащийся во фруктах, поступает в наш организм с пищевыми волокнами, витаминами и минералами, которых нет в добавленном сахаре, который содержится в магазинных десертах. Наслаждайтесь полезным.

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Добавьте разные ингредиенты, чтобы менять вкус мороженого. Можно использовать ½ стакана несладкого какао-порошка, горсть замороженной клубники или малины, ¼ ч. л. экстракта перечной мяты. Украсьте мороженое орехами, ореховой пастой, кокосовой стружкой, шоколадной крошкой или свежими фруктами.



Миндальное молоко.

3 ПОРЦИИ

Покажите свои кулинарные навыки.
Приготовьте миндальное молоко дома.

1 ½ СТАКАНА	**СЫРОГО МИНДАЛЯ, ЗАМОЧЕННОГО В ВОДЕ НА 4 ЧАСА**
3 СТАКАНА	**ВОДЫ**
1 Ч. Л.	**ЭКСТРАКТА ВАНИЛИ**

СОВЕТ ДЛЯ ПРО

Замените миндаль кешью, арахисом, пеканом или семенами подсолнечника, чтобы приготовить другие виды альтернативного молока.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ:

40 ккал, 3 г жиров, 2 г углеводов, 0 г пищевых волокон, 0 г сахара, 2 г протеина. Пищевая ценность может отличаться.

СОВЕТ

Если вашему пищеварению не нравятся молочные продукты, альтернативы молоку могут сослужить вам отличную службу. Домашние версии даже лучше магазинных, поскольку в них нет искусственных ингредиентов, добавок или загустителей.

1. Замочите миндаль в воде на 4 часа (максимум 6 часов).
2. Слейте воду через дуршлаг и промойте миндаль. Положите миндаль и ¼ стакана воды в кувшин, закройте кувшин крышкой и измельчите миндаль в пасту в режиме **PULSE**.
3. Выберите низкую скорость **LOW** и измельчайте миндаль на протяжение одной минуты.
4. Добавьте оставшуюся воду и ваниль.
5. Выберите высокую скорость **HIGH** и измельчайте миндаль на протяжение двух минут.
6. Слейте полученное молоко через марлю в герметичный стеклянный контейнер. Молоко можно хранить в холодильнике до трех дней.
7. Используйте оставшуюся ореховую пасту как ореховую муку для выпечки.

nutribullet®
SELECT



КНИГА РЕЦЕПТОВ 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_NBXX200