Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare l'unità.

NINJA®

FRULLATORE PER SMOOTHIE

RICETTE FACILI E VELOCI

UTILIZZO DELLA TAZZA

Quando si riempie la caraffa, non superare la LINEA DI RIEMPIMENTO MASSIMO dei liquidi (max liquid).

Un riempimento eccessivo può danneggiare l'unità durante l'utilizzo. Se il gruppo lame Pro Extractor® oppone resistenza quando viene fissato alla tazza, rimuovere alcuni ingredienti.

5

Completare aggiungendo il ghiaccio o gli ingredienti congelati.

4

Successivamente, aggiungere eventuali ingredienti secchi o viscosi, come semi, ingredienti in polvere e burro di noci.

3

Quindi, versare il liquido o lo yogurt. Per risultati meno densi o bevande più simili a un succo, aggiungere del liquido fino a ottenere la consistenza desiderata.

2

Aggiungere poi le verdure in foglia e le erbe aromatiche.

1

Iniziare inserendo la frutta e la verdura.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

Per un risultato ottimale, tagliare gli ingredienti in pezzi di 2,5 cm. Per ultimi, mettere nella tazza gli ingredienti congelati.

Rimuovere il gruppo lame Pro Extractor Blades® dalla tazza monodose una volta terminato di frullare. NON conservare gli ingredienti prima o dopo la miscelazione nella tazza con il gruppo lame applicato. Alcuni alimenti possono contenere degli ingredienti attivi o rilasciare dei gas che si espandono se lasciati in un contenitore sigillato, portando alla formazione di una pressione eccessiva che può comportare un rischio di lesioni. Per la conservazione degli ingredienti nella tazza, utilizzare solo coperchi a beccuccio.

SMOOTHIE E BEVANDE

SMOOTHIE E BEVANDE

NINJA VERDE SNELLEZZA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

40 g di ananas fresco, pezzi da 2,5 cm

40 g di mango fresco, pezzi da 2,5 cm

½ banana piccola, sbucciata

15 g di spinaci

15 g di foglie di cavolo riccio, tritate

100 ml di acqua

60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame. Spingere verso il basso gli spinaci e le foglie di cavolo riccio.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

BIBITA RINFRESCANTE COCOMERO E LAMPONE

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

140 g di cocomero, pezzi da 2,5 cm

75 g di lamponi

60 ml di acqua

60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

SMOOTHIE POWERBALL

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

½ banana piccola, sbucciata

180 g di latte di noce di cocco non dolcificato

½ cucchiaino di cacao in polvere non dolcificato

180 g di mirtilli congelati

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

FRUTTI DI BOSCO E TROPICALI SMOOTHIE

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

40 g fragole, senza calici e tagliate in quarti
40 g di mirtilli
75 g di mango fresco, pezzi da 2,5 cm
50 g di ananas fresco, pezzi da 2,5 cm
5 g di spinaci, pressati
60 ml di acqua
60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

ZENZERO VERDEGGIANTE

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

1 kiwi, sbucciato e tagliato in quarti
¼ di avocado maturi, denocciolato e sbucciato
1 dattero, denocciolato e tagliato a metà
1 cm di zenzero fresco, sbucciato
15 g di foglie di cavolo riccio
5 g di foglie di coriandolo
5 ml di succo di lime
90 ml di acqua di cocco
60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

OTTIMISMO AL CAFFÈ

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

½ banana piccola matura, sbucciata (50 g)

60 ml caffè americano forte freddo

120 ml di latte di mandorla

1½ cucchiaino di burro di mandorle

1 cucchiaino di polvere di cacao

1 cucchiaino di nettare di agave

140 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS

PROFUSIONE DI FRUTTI DI BOSCO

SMOOTHIE E BEVANDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

5 fragole, senza calici e tagliate a metà

1 arancia, sbucciata e tagliata in quarti

60 ml di acqua di cocco

70 g di mirtilli congelati

60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

SMOOTHIE E BEVANDE

BUONGIORNO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

½ banana piccola matura, sbucciata (50 g)

1 arancia piccola (80 g)

240 ml di latte di mandorla

½ cucchiaino di cannella

1 misurino di proteine in polvere (11 g)

60 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

SMOOTHIE E BEVANDE

FRESCHEZZA DI CETRIOLO E MELONE D'INVERNO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

¼ cetriolo medio, sbucciato e tagliato a metà

80 g di melone d'inverno, pezzi da 2,5 cm

100 g di ananas fresco, pezzi da 2,5 cm

ISTRUZIONI

1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.

2 Frullare fino a rendere il composto omogeneo.

3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

SOLLIEVO SOLARE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA MONOPORZIONE DA 470ML
QUANTITÀ: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

½ banana piccola, sbucciata e tagliata a metà

pezzo di cetriolo da 6 cm, tagliato a metà

¼ lime, sbucciato

100 g di ananas fresco, pezzi da 2,5 cm

100 ml di acqua di cocco

1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia

30 g di ghiaccio

ISTRUZIONI

1. Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
2. Frullare fino a rendere il composto omogeneo.
3. Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

FRULLATORE PER SMOOTHIE

QB3001EUS_30_IG_IT_MP_211203_Mv1

©2021 SharkNinja Operating LLC. All rights reserved.
NINJA e PRO EXTRACTOR BLADES sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.