

Guía de recetas.

Recetas,
consejos &
más!



nutribullet
JUICER™

Por favor, lea la Guía de usuario
incluida antes de usar esta unidad.



Contenido.

05	Introducción
06	Qué se incluye
07	Ensamblaje del extractor
08	Perilla de control de extracción
09	Consejos de extracción
10	Guía de selección de velocidad
12	Íconos en recetas
15	Recetas
15	Jugos
27	Shots
31	Recetas con pulpas

Gracias por comprar la NutriBullet Juicer™.



Guía de recetas de la NutriBullet Juicer™.

El jugo fresco hecho en casa no tiene por qué ser un lujo. Con la NutriBullet Juicer™, podrá preparar deliciosos y nutritivos jugos de frutas y verduras en cualquier momento.

Si busca aumentar el consumo de vitaminas y minerales de origen vegetal o reducir la cantidad de azúcar procesada y preservativos que contienen los jugos preparados, o si simplemente quiere disfrutar de una bebida refrescante, la NutriBullet Juicer™ es una excelente aliada para un estilo de vida saludable.

¿No sabe por dónde empezar? Esta Guía de recetas presenta todo lo que necesita para dominar el arte de la extracción. Además de instrucciones, consejos y recetas de jugos, este manual incluye ideas de deliciosas comidas preparadas con la pulpa que sobra de las frutas y verduras, con lo cual podrá asegurarse de no desperdiciar ninguna parte de los nutrientes de origen vegetal.

Así que eche un vistazo, traiga sus ingredientes favoritos y empiece ahora mismo. ¡El futuro se ve muy bien!

Qué se incluye.



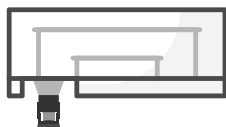
**BASE CON MOTOR
DE 800 VATIOS CON
ASA DE BLOQUEO**



**TAPA DEL CONTENEDOR
DE PULPA CON TUBO DE
ENTRADA DE 76 MM**



EMPUJADOR



**CONTENEDOR DE PULPA
DE 1,5 L CON BOQUILLA
ANTIGOTEO**



**COLADOR DE ACERO
INOXIDABLE**



JARRA PARA JUGO DE 800 ML

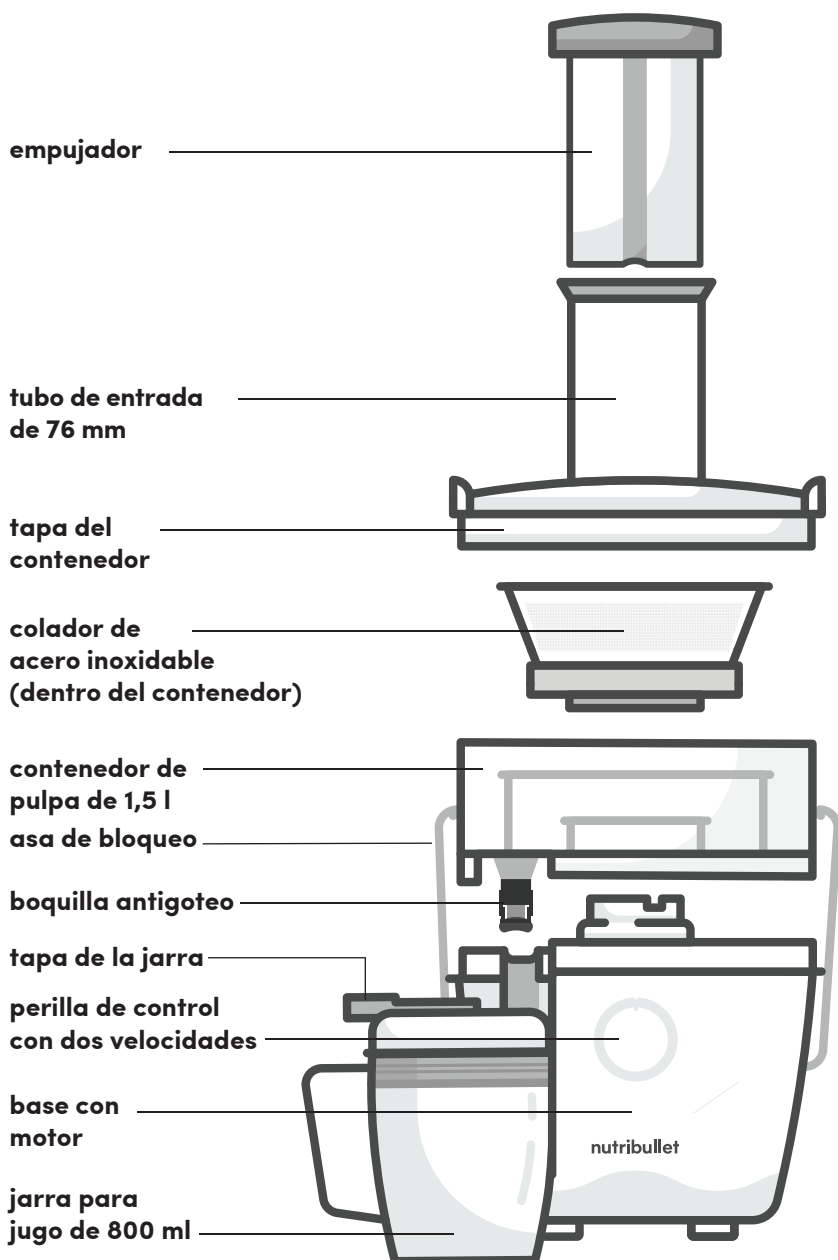


**TAPA DE LA JARRA
PARA JUGO CON
SEPARADOR DE ESPUMA**



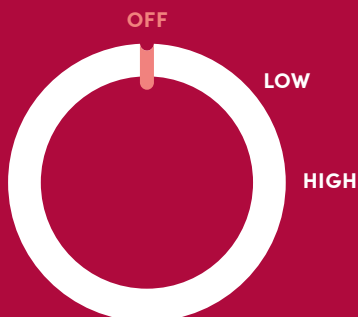
CEPILLO DE LIMPIEZA

Ensamblaje del extractor.



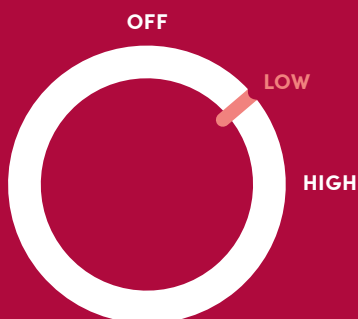
Perilla de control de extracción.

PERILLA DE CONTROL CON DOS VELOCIDADES Y OPCIONES DE EXTRACCIÓN



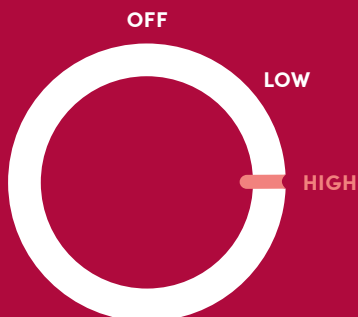
OFF:

La corriente está apagada y el extractor no está en funcionamiento.



LOW:

Más adecuado para extraer el jugo de frutas y verduras blandas.



HIGH:

Más adecuado para ingredientes duros, como zanahorias y remolachas.

Juicing tips.

PREPARACIÓN DE INGREDIENTES

Prepare las frutas y verduras antes de ponerlas en el extractor:

- Limpie bien los ingredientes (lave con agua tibia, jabón para frutas y verduras o agua y vinagre de sidra).
- Pele o quite la piel según se requiera, y corte los ingredientes para que tengan el tamaño adecuado (lo suficiente para que entren en el tubo sin tener que forzarlos con el **empujador**).
- Retire la piel de las frutas cítricas antes de la extracción.
- Retire las semillas grandes de las frutas de hueso antes de la extracción.

CONSUMO DEL JUGO & LA PULPA

En lugar de compostar o tirar la pulpa que sobra de la extracción, puede optar por consumirla. Siga leyendo esta **Guía de recetas** para aprender consejos sobre qué hacer con

la pulpa. Con estas ideas creativas, podrá disfrutar de la pulpa de muchas formas deliciosas y saludables.

- Ya sea que prefiera la sal o el dulce, puede usar la pulpa en recetas deliciosas.
- El jugo y la pulpa saben mejor si se consumen dentro de las 48 horas después de la extracción.

INGREDIENTES PROHIBIDOS

Ingredientes que NO debe usar en este extractor:

- Alimentos que no contengan jugos que extraer (por ejemplo, bananas o aguacates).
- Frutas o verduras congeladas.
- Frutas de hueso u otras frutas y verduras que tengan semillas grandes que no hayan sido retiradas. Use frutas de hueso solo después de haber retirado la semilla.

GUÍA DE SELECCIÓN DE VELOCIDAD

INGREDIENTE	VEL.	TEMPORADA	
Manzana	High	Todo el año	
Remolacha	High	Verano/otoño/invierno	
Arándano azul	High	Verano	
Brócoli	High	Otoño/primavera	
Col de Bruselas	High	Otoño/invierno	
Repollo	Low	Otoño/invierno/primavera	
Zanahoria	High	Todo el año	
Coliflor	High	Otoño	
Apio	High	Todo el año	
Pepino	Low	Verano	
Hinojo	High	Todo el año	
Jengibre	High	Otoño	
Uva	Low	Otoño	
Toronja	Low	Invierno	
Kale	High	Otoño/invierno/primavera	
Kiwi	Low	Otoño/invierno/primavera	
Lima	Low	Todo el año	
Limón	Low	Todo el año	
Melón	Low	Verano	
Naranja	High	Invierno	
Durazno	Low	Verano	
Pera	High	Otoño/invierno	
Piña	High	Otoño/invierno/primavera	
Ciruela	High	Verano	
Frambuesa	Low	Verano/otoño	
Espinaca	Low	Otoño/primavera	
Batata cruda	High	Otoño/invierno	
Tomate	Low	Verano	

VITAMINAS/NUTRIENTES

fuelle de quercetina

excelente fuente de ácido fólico

buena fuente de vitamina C

alto en vitamina C, alto en ácido fólico, buena fuente de potasio

alta en vitamina C, buena fuente de ácido fólico

alto en vitamina C,

excelente fuente de vitamina A, buena fuente de vitamina C

alta en vitamina C, buena fuente de ácido fólico

buena fuente de vitamina C, buena fuente de vitamina A

buena fuente de vitamina C

buena fuente de vitamina C y potasio

contiene vitamina C, magnesio y potasio

buena fuente de vitamina K

alta en vitamina A, alta en vitamina C

excelente fuente de vitaminas A y C, buena fuente de calcio y potasio

alto en vitamina C, buena fuente de potasio y vitamina E

alta en vitamina C

alta en vitamina C

alto en vitamina A, alto en vitamina C

alta en vitamina C

buena fuente de vitamina C

buena fuente de vitamina C

alta en vitamina C

buena fuente de vitamina C

alta en vitamina C

alta en vitaminas A y C, hierro y ácido fólico; buena fuente de magnesio

buena fuente de potasio, alta en vitaminas A y C

alto en vitaminas A y C, buena fuente de potasio

Íconos.

Hemos puesto íconos en nuestras recetas de manera que usted pueda identificar rápidamente sus beneficios para la salud y cualidades especiales. Esto es lo que significan:



BAJA EN CALORÍAS:

120 calorías o menos.



ALTA EN NUTRIENTES:

Proporciona más de 2 1/2 tazas de frutas y verduras altamente nutritivas.



POTENCIADORA INMUNITARIA:

Manténgase sano con estas recetas ricas en antioxidantes.



PARA LOS PEQUEÑOS:

Deliciosas incluso para los paladares más exigentes.



SALUDABLE PARA LA PIEL:

Cuide su piel con estas recetas.





Jugos.

¡Es hora de preparar jugos! Para obtener los mejores resultados, siga estas prácticas:

- 1 Prepare todos los ingredientes primero.
- 2 Asegúrese de que el extractor esté ajustado en la velocidad adecuada según el ingrediente. Algunas recetas mezclan ingredientes que requieren diferentes velocidades.

¿Le parece bien? Empecemos.



Para ver más recetas deliciosas,
vaya a nutribulletcolombia.com

Desayuno de raíces.



PRODUCE 300 ML

Comience bien el día con un vaso de esta deliciosa y refrescante mezcla de raíces.

- | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|
| 1 | REMOLACHA | 1 | Corte la remolacha en dos para facilitar la extracción. |
| 2 | TALLOS DE APIO | | |
| 2 | ZANAHORIAS | 2 | Procese todos los ingredientes en HIGH . |
| 1 | TROZO DE 5 CM DE JENGIBRE | | |
| 1/2 | LIMÓN PELADO (OPCIONAL) | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

90 calorías, 0,5 g de grasa, 21 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 11 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Serenidad verde.



PRODUCE 470 ML

La nutritiva espinaca, el pepino fresco con jengibre y la manzana producen un elixir reconfortante digno del menú de un spa.

- | | | | |
|---------|----------------------------------|---|--|
| 4 TAZAS | ESPINACA APRETADA | 1 | Empiece en LOW , procesando manojos de espinaca entre el pepino y el limón. |
| 1 | PEPINO | | |
| 1 | MANZANA VERDE EN MITADES | 2 | Cambie a HIGH y procese el jengibre y la manzana. |
| 1 | TROZO DE 5 CM DE JENGIBRE | | |
| 1/2 | LIMÓN PELADO (OPCIONAL) | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL PORPORCIÓN DE 240 ML

110 calorías, 0 g de grasa, 23 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 11 g de azúcar, 4 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Manzana, pera y fresa.



PRODUCE 700 ML

Este delicioso jugo es ideal para todas las edades.

1 TAZA FRESAS CON TALLOS

2 MANZANAS

2 PERAS

1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

150 calorías, 0 g de grasa, 38 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 26 g de azúcar, 1 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Naranja radiante.



PRODUCE 300 ML

Un jugo de color radiante lleno de nutrientes que fortalecen el sistema inmunitario.

2 ZANAHORIAS

2 NARANJAS PELADAS

1 TROZO DE 5 CM DE CÚRCUMA FRESCA

1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

150 calorías, 1 g de grasa, 38 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 27 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

ABC.

PRODUCE 700 ML

Este jugo sencillo pero potente le proporcionará los nutrientes que necesita para el día.

- 4 MANZANAS VERDES
- 2 REMOLACHAS
- 2 ZANAHORIAS

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

170 calorías, 0,5 g de grasa, 39 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 27 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Néctar de sandía y kiwi.



PRODUCE 800 ML

Esta refrescante preparación frutal y colorida lo ayudará a relajarse.

- 4 TAZAS SANDÍA
- 4 KIWIS
- 2 RAMITAS DE MENTA

- 1 Procese todos los ingredientes en **LOW**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

100 calorías, 0,5 g de grasa, 26 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 19 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Pera con apio.



PRODUCE 600 ML

Un jugo altamente hidratante lleno de electrolitos y dulces naturales que lo ayudarán a mantenerse fresco.

- | | | | |
|---|------------------------|---|---|
| 3 | PERAS | 1 | Comience en LOW y procese los limones. |
| 2 | LIMONES PELADOS | | |
| 4 | TALLOS DE APIO | 2 | Cambie a HIGH y procese las peras y el apio. |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

140 calorías, 0 g de grasa, 37 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 21 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Maravilla tropical.



PRODUCE 700 ML

¿Le gustan los sabores tropicales? Esta mezcla dulce y picante es ideal y tiene toda la frescura del pepino.

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 4 | BASTONES DE PIÑA | 1 | Procese todos los ingredientes en HIGH . |
| 2 | PEPINOS | | |
| 3 | TROZOS DE 5 CM DE CÚRCUMA FRESCA | | |
| 1/2 | LIMÓN | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

190 calorías, 1 g de grasa, 48 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 33 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Luz anaranjada.



PRODUCE 350 ML

Lleve el jugo de naranja del desayuno a otro nivel con esta mezcla de toronja y clementina.

- 1 **TORONJA PELADA**
- 2 **NARANJAS PELADAS**
- 3 **CLEMENTINAS PELADAS (OPCIONALMENTE, CAMBIAR POR 1 NARANJA)**

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

CONSEJO

Esta receta también queda deliciosa si le añade 2 kiwis.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

230 calorías, 1 g de grasa, 59 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 43 g de azúcar, 4 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Manzana y zanahoria.



PRODUCE 470 ML

¡Este jugo es genial! Picante, dulce y muy refrescante: seguramente le encantará.

- 4 **ZANAHORIAS**
- 2 **MANZANAS VERDES**
- 1 **TROZO DE 5 CM DE JENGIBRE**

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

150 calorías, 0,5 g de grasa, 35 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 22 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO

¡Esta pulpa es ideal para aumentar el contenido de fibra de unos muffins o una avena!

Sabor otoñal.

PRODUCE 300 ML

Aunque no es un ingrediente común en jugos, la batata cruda es la clave del enorme contenido nutricional de esta bebida.

1 **BATATA MEDIANA**
1 CRUDA

2 **PERAS**

1/8 CDITA. **CANELA**

1 Procese la batata y las peras en **HIGH**.

2 Incorpore la canela al jugo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

210 calorías, 0 g de grasa, 52 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 25 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO

¡Esta pulpa es ideal para aumentar el contenido de fibra de unos muffins o una avena!

Rayo de sol.



PRODUCE 470 ML

Ligero, dulce y con un toque muy natural, este delicioso jugo tiene todo el sabor de la mañana.

2 TAZAS **PAPAYA**

1 TAZA **MELÓN**

2 **ZANAHORIAS**

2 **TROZOS DE 5 CM**
DE CÚRCUMA FRESCA

1 Procese la papaya y el melón en **LOW**. **HIGH**

2 Cambie a **HIGH** y procese las zanahorias y la cúrcuma.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

120 calorías, 1 g de grasa, 29 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 20 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO

¡Esta pulpa es ideal para aumentar el contenido de fibra de unos muffins o una avena!

Variedad del jardín.

PRODUCE 350 ML

Los vegetales se ponen mucho más interesantes si le da a su cuerpo esta nutritiva mezcla.

- 2 TOMATES
- 4 TAZAS BRÓCOLI
- 4 TALLOS DE APIO
- ½ MANOJO PEREJIL

- 1 Comience en **LOW** para procesar el perejil.
- 2 Cambie a **HIGH** y procese los tomates, el brócoli y el apio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

110 calorías, 15 g de grasa, 20 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 9 g de azúcar, 8 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

CONSEJO

¡Añada esta pulpa a una salsa para espaguetis!

4 vegetales.

PRODUCE 470 ML

Una gran dosis de verduras en un pequeño vaso. Si le gusta la eficiencia, le encantará esta receta.

- 4 TOMATES
- 3 TALLOS DE APIO
- 1 PIMENTÓN ROJO
- 2 ZANAHORIAS

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

CONSEJO

Puede calentar este jugo y usarlo como caldo o añadir la pulpa a una salsa para espaguetis.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

100 calorías, 1 g de grasa, 21 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 13 g de azúcar, 4 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Reina de la piña.



PRODUCE 350 ML

Si el brócoli no le parece precisamente delicioso, mezclarlo con piña, jengibre y otros vegetales de sabor suave lo hará más apetitoso.

- 2 TAZAS PIÑA
- 2 TAZAS BRÓCOLI
- 4 TALLOS DE APIO
- ½ PEPINO
- 1 TROZO DE 5 CM DE JENGIBRE

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

170 calorías, 1 g de grasa, 41 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 26 g de azúcar, 5 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Pasión de piña y zanahoria.



PRODUCE 470 ML

El dulce sabor de la zanahoria y la piña se mezcla con un poco de jengibre. ¡Le gustará tanto que le recomendamos preparar el doble!

- 2 TAZAS PIÑA
- 3 ZANAHORIAS
- 1 TROZO DE 5 CM DE JENGIBRE

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

120 calorías, 31 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 21 g de azúcar, 2 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Verde intenso.

PRODUCE 700 ML

El hinojo le aporta un sutil sabor a regaliz y propiedades digestivas a esta refrescante bebida.

- 3 MANZANAS VERDES
- 2 PEPINOS
- 2 BULBOS DE HINOJO

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

180 calorías, 1 g de grasa, 41 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 25 g de azúcar, 4 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Buen comienzo.



PRODUCE 300 ML

Una combinación perfecta de fruta y verdura.

- 2½ TAZAS KALE
- 1 PEPINO
- 1 LIMÓN PELADO
- 1 MANZANA VERDE

- 1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 240 ML

150 calorías, 1 g de grasa, 24 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 18 g de azúcar, 4 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

El más verde.



PRODUCE 470 ML

Cómase sus verduras y siga con su día con esta nutritiva bebida de color verde intenso.

3 ½ TAZAS LECHUGA ROMANA

1 PEPINO

4 TALLOS DE APIO MEDIANOS

½ MANOJO PEREJIL

1 Juice all ingredients on **HIGH** speed.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN DE 240 ML**

60 calorías, 0 g de grasa, 12 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 6 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Repollo del huerto.



PRODUCE 600 ML

Si ha intentado hacer que los niños coman repollo, esta receta es para usted. Desde luego, a los adultos también les gustará.

4 TAZAS REPOLLO

1 MANZANA ROJA

1 PEPINO

1 TAZA FRESAS

1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN DE 240 ML**

110 calorías, 0,5 g de grasa, 27 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 17 g de azúcar, 3 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.



Shots de jugo.

Aunque estas bebidas superpotentes son pequeñas, tomarse una produce un efecto maravilloso.

Las recetas de esta sección, que han sido diseñadas para darle a su sistema una dosis rápida de nutrición, son excelentes para cuando necesite un refuerzo (por ejemplo, cuando sienta que le va a dar un resfriado o si necesita un poco de ayuda para la digestión).

Sin importar cuál sea la razón, están aquí para ayudarlo. ¡Salud por eso!



Para ver más recetas deliciosas,
vaya a **[nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)**

Golpe de jengibre.

PRODUCE 300 ML

¿Tiene un resfriado? Limpie sus senos nasales y obtenga una buena dosis de cítricos que ayudan al sistema inmunitario con esta bebida.

6 TROZOS DE 5 CM
DE JENGIBRE

1 LIMÓN PELADO

2 NARANJAS PELADAS

1 CDA. VINAGRE DE
SIDRA

1 PIZCA. PIMIENTA DE CAYENA

1 Procese el jengibre, el limón y las naranjas en **HIGH**.

2 Incorpore el vinagre de sidra y la pimienta de Cayena después.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 60 ML

35 calorías, 0 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 1 g de azúcar, 0 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Bebida aromática.

PRODUCE 180 ML

Disfrute el aroma. El ajo es excelente para el sistema inmunitario, y con el jengibre y el limón mejorará mucho sus defensas.

6 TROZOS DE 5 CM
DE JENGIBRE

2 LIMONES PELADOS

3 DIENTES DE AJO

1 Procese todos los ingredientes en **HIGH**.

CONSEJO

¡Este jugo también sirve como aderezo para ensaladas casero!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 60 ML

20 calorías, 0 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 1 g de azúcar, 1 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Domador de llamas.

PRODUCE 150 ML

Este shot incluye algunos compuestos antiinflamatorios altamente efectivos: jengibre, cúrcuma y pimienta. Además, la miel y el vinagre de sidra lo complementan a la perfección.

- | | | | |
|---------|----------------------------------|---|---|
| 6 | TROZOS DE 5 CM DE JENGIBRE | 1 | Procese el jengibre y la cúrcuma en HIGH . |
| 8 | TROZOS DE 5 CM DE CÚRCUMA FRESCA | 2 | Incorpore el resto de los ingredientes después. |
| 1 CDA. | MIEL | | |
| 1 PIZCA | PIMIENTA NEGRA | | |
| 1 CDA. | VINAGRE DE SIDRA | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 60 ML

50 calorías, 0,5 g de grasa, 11 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 7 g de azúcar, 1 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Domador de leones.

PRODUCE 120 ML

¿No quiere incorporar ingredientes adicionales? Esta sencilla receta es una maravilla antiinflamatoria.

- | | | | |
|---------|----------------------------------|---|---|
| 3 | TROZOS DE 5 CM DE JENGIBRE | 1 | Procese el jengibre y la cúrcuma en HIGH . |
| 2 | TROZOS DE 5 CM DE CÚRCUMA FRESCA | 2 | Incorpore la pimienta a la mezcla después. |
| 1 PIZCA | PIMIENTA NEGRA | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE 60 ML

10 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 0 g de azúcar, 0 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.



Recetas con pulpas.

Aceptémoslo: desperdiciar significa falta de creatividad. ¡Estamos hablando de la pulpa! Este "producto secundario" del proceso de extracción está lleno de fibra. Además, es muy fácil incorporar la pulpa a toda clase de recetas deliciosas.

Para aprovechar todos sus beneficios, vierta la pulpa del contenedor en un recipiente hermético después de la extracción. Selle el recipiente y refrigérelo o congélelo para después. Puede usar la pulpa en batidos, como base para caldos o como ingrediente para dips: las posibilidades son infinitas.

Estas son algunas de nuestras recetas favoritas con pulpas.



Para ver más recetas deliciosas,
vaya al nutribulletcolombia.com

Bocados de cardamomo.

CON PULPA DE MANZANA Y ZANAHORIA* (PÁGINA 20)

ALREDEDOR DE 24 BOCADOS DE 28 G

El refrigerio perfecto para antes o después del ejercicio, para la mañana o la tarde, para después del colegio, e incluso para los antojos de media noche. ¿Faltó algo?

1 ½ TAZAS **PULPA DE LA
RECETA DE MANZANA
Y ZANAHORIA***

1 TAZA **AVENA, DIVIDIDA**

½ **HARINA DE MARAÑÓN
O ALMENDRA**

¼ TAZA **HARINA DE LINAZA**

¼ TAZA **MIEL DE MAPLE**

¼ CDITA. **CARDAMOMO
MOLIDO**

½ TAZA **COCO RALLADO,
AZÚCAR DE COCO
O AZÚCAR
PULVERIZADA PARA
CUBRIR (OPCIONAL)**

* Sugerimos usar la pulpa de nuestras recetas de jugos, pero puede reemplazarla con la pulpa de cualquier jugo de sabor similar y textura adecuada para unir los demás ingredientes.

- 1 Retire los trozos grandes de pulpa para obtener una consistencia uniforme.
- 2 En una NutriBullet®, licuadora o procesador, procese ½ taza de avena para obtener un polvo grueso.
- 3 Mezcle la pulpa, la avena entera y procesada y los demás ingredientes en un tazón grande e incorpórelos bien.
- 4 Con una cuchara, forme 24 bocados de tamaño regular. Forme bolas con las manos. Cubra en coco, azúcar de coco o azúcar pulverizada si lo desea. Ponga las bolas espaciadas en una bandeja de modo que no se toquen.
- 5 Refrigere las bolas por una hora como mínimo.
- 6 Transfiera las bolas a un recipiente hermético y refrigérelas o congélelas hasta el momento de consumirlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

50 calorías, 1,5 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de azúcar, 1 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Tortas de verduras.

CON PULPAS DE DESAYUNO DE RAÍCES & 4 VEGETALES* (PÁGINAS 16 Y 22)

6 TORTAS DE VERDURAS

Estas ricas hamburguesas veganas se preparan en poco tiempo y son un excelente almuerzo o cena ligeros.

- 1 ½ TAZAS **PULPA DE DESAYUNO DE RAÍCES***
- ½ TAZA **PULPA DE 4 VEGETALES***
- 2 CDAS. **PEREJIL PICADO**
- 1 **LATA DE 425 G DE FRIJOLES NEGROS COLADOS Y ENJUAGADOS**
- 1 TAZA **ARROZ INTEGRAL COCIDO**
- ½ TAZA **HARINA DE AVENA**
- ¼ TAZA **MIGA DE PAN**
- 2 CDAS. **ACEITE DE OLIVA**
+ 1 CDA.
(para calentar)

* Sugerimos usar la pulpa de nuestras recetas de jugos, pero puede reemplazarla con la pulpa de cualquier jugo de sabor similar y textura adecuada para unir los demás ingredientes.

- 1 En un tazón grande, mezcle las pulpas de **Desayuno de raíces y 4 verduras**. Retire los trozos grandes.
- 2 Ponga el resto de los ingredientes en el tazón y mézclelos a mano hasta incorporarlos bien. Forme tortas del tamaño deseado y resérvelas.
- 3 Caliente 1 cda. de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio alto.
- 4 Ponga 2-3 tortas a la vez y fríalas por 2-3 minutos por cada lado hasta que se doren.
- 5 Sirva con sus adiciones favoritas para hamburguesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

240 calorías, 6 g de grasa, 1 g de grasa saturada, 39 g de carbohidratos, 9 g de fibra, 8 g de azúcar, 8 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

Salsa de tomate 2.0.

ALREDEDOR DE 470 ML

Mejore su marinara añadiéndole pulpa alta en fibra hecha con sus verduras favoritas.

- | | | | |
|-----------|--|---|--|
| 1-1 ½ | PULPA DE 4 VEGETALES* | 1 | Retire los trozos grandes de pulpa para obtener una consistencia uniforme. |
| 1 ½ TAZAS | CALDO DE VERDURAS | 2 | Ponga todos los ingredientes en una sartén pequeña. |
| 2 CDITAS. | PASTA DE TOMATE | 3 | Hierva a fuego bajo por 20 minutos y sirva con pasta o verduras. |
| 2 | DIENTES DE AJO EN LÁMINAS FINAS | | |
| 2 CDITAS. | SAZONADOR ITALIANO (OPCIONAL) | | |
| | SAL & PIMIENTA AL GUSTO | | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

60 calorías, 6 g de grasa, 1 g de grasa saturada, 39 g de carbohidratos, 9 g de fibra, 8 g de azúcar, 8 g de proteína. La información nutricional se basa en la receta como se indica.

- * Sugerimos usar la pulpa de nuestras recetas de jugos, pero puede reemplazarla con la pulpa de cualquier jugo de sabor similar y textura adecuada para unir los demás ingredientes.

nutribullet

JUICER™



NutriBullet, LLC | www.nutribullet.com | Todos los derechos reservados.
NUTRIBULLET® y el logo de NutriBullet son marcas registradas de
CapBran Holdings, LLC registradas en EE. UU. y en todo el mundo.

Las ilustraciones pueden diferir del producto real. Buscamos
constantemente mejorar nuestros productos y, por lo tanto, las
especificaciones que aquí figuran están sujetas a cambio sin previo aviso.

200630_NBJXX100