

blendtec®

★ Ricettario ★



INDICE

Frullatori Blendtec: potenza e innovazione	2	Burri	42	Dessert e sorbetti	78
5 buoni motivi per scegliere Blendtec	3	Burro di noci	43	Crème brûlée speziata	79
Molto più di un frullatore	5	Burro di latte	44	Frozen yogurt al limone	80
Pancake	6	Burro al rosmarino	45	Sorbetto alla Piña Colada	81
Pancake ai mirtilli rossi e arancia	7	Contorni	46	Sorbetto all'albicocca	82
Pancake ai lamponi senza glutine	8	Frittata di verdure	47	Mousse vegana al cioccolato	83
Antipasti	10	Purè di patate	48	Gelato alla fragola	84
Hummus di ceci	11	Snack	50	Marmellate e composte	86
Hummus di pomodori secchi	12	Barrette per la colazione ai mirtilli	51	Composta di mele	87
Cheesecake salata	13	Popcorn al cioccolato e cannella	52	Marmellata di fragole in freezer	88
Tortini di patate e spinaci	14	Popcorn Chipotle-Ranch	53	Cocktail	90
Aioli all'aglio	15	Pane e farinacei	54	Frozen mimosa all'arancia	91
Zuppe	16	Cracker senza glutine	55	Mojito all'arancia rossa	92
Zuppa di piselli spezzati	17	Pane alla soda irlandese	56	Piña Colada	93
Gazpacho	18	Cracker integrali croccanti	57	Frozen Mojito	94
Zuppa di tortilla	19	Pane di zucca vegano	58	Frullati	96
Zuppa di asparagi crudi	20	Pane all'uovo	59	Frullato di lamponi	97
Marinature	22	Pretzel	60	Frullato di mirtilli rossi e arance	98
Marinatura per il manzo	23	Pasta integrale agli spinaci	61	Frullato alla fragola e zenzero	99
Salsa BBQ tradizionale	24	Dolci e torte	62	Delizia all'arancia	100
Marinatura al lime e coriandolo	25	Muffin di crusca ai mirtilli rossi	63	Frappè alla moka	101
Salse e condimenti	26	Muffin di farina d'avena	64	Succo di anguria e frutti rossi	102
Topping al cetriolo e tahini	27	Muffin alla zucca e banana	65	Succo di frutta energizzante	103
Topping allo zenzero e fragole	28	Biscotti al cioccolato senza glutine	66	Succo verde detox	104
Topping per Caesar Salad	29	Biscotti integrali al latticello	67	Alimenti per bambini	106
Vinaigrette di Digione e acero	30	Brownies al cioccolato	68	Omogeneizzato alla pesca	107
Salsa di arachidi alla thailandese	31	Crêpes al cacao	69	Pappa di carote	108
Salsa olandese	32	Crêpes	70	Pappa di piselli al vapore	109
Topping allo zenzero	33	Cheesecake classica	71	Pappa di patate dolci	110
Salsa di albicocche al curry	34	Cheesecake alla zucca	72		
Salsa cremosa agli spinaci	35	Base per crostata	73		
Topping al Bloody Mary	36	Biscotti alle mandorle			
Pesto di basilico e pistacchi	37	con gocce di cioccolato	74		
Salsa di pomodori arrostiti al forno	38	Biscotti allo zenzero e quinoa	75		
Pesto di noci e prezzemolo	39	Scones alla panna	76		
Topping al papavero rubino	40				

Frullatori Blendtec: potenza e innovazione

Blendtec progetta e produce i frullatori ad alta velocità più sicuri e potenti al mondo. Nasce da un'idea dell'inventore e imprenditore Tom Dickson. Appassionato di fai da te fin dall'infanzia, Tom iniziò a progettare un frullatore quasi indistruttibile quando quello che aveva ricevuto come regalo di nozze si ruppe. Nel 1975 fondò l'azienda di famiglia a Orem, nello Utah, con l'obiettivo di realizzare i frullatori più tecnologicamente avanzati.

Passione made in USA

La passione per i frullatori si concretizza nel continuo lavoro di perfezionamento delle tecnologie per renderli sempre più efficienti.

Mentre la tendenza generale è quella di esternalizzare la produzione, noi di Blendtec realizziamo tutto il possibile in casa: dallo sviluppo all'assemblaggio, fino alla spedizione, tutto avviene nei 25.000 m² del nostro stabilimento americano. È l'unico modo per soddisfare i nostri rigorosi standard di qualità.

Materiali di qualità, assemblati con cura

Utilizziamo solo componenti e materie prime di altissima qualità per garantire una lunga durata delle apparecchiature, come ad esempio le lame in acciaio forgiato a freddo, che sono fino all'80% più spesse e 10 volte più resistenti di quelle comunemente usate. In Blendtec, la tecnologia all'avanguardia incontra la maestria artigianale nell'assemblaggio dei piccoli team che costruiscono e confezionano con cura ogni frullatore dall'inizio alla fine.

5 buoni motivi per scegliere Blendtec

★ Caraffa in Tritan™ brevettata

Il Tritan™ è una plastica rigida, priva di Bisfenolo (BPA-free), resistente agli urti e durevole nel tempo. La caraffa ha 4 lati piatti, un design innovativo che permette agli ingredienti di scendere verso il fondo dove si trovano le lame senza bisogno di utilizzare un pressino. Inoltre è facile da pulire: si può lavare in lavastoviglie, o utilizzare acqua e una goccia di detersivo e avviare il frullatore e risciacquarlo con acqua pulita.

★ Lame sicure e resistenti

Le lame Blendtec sono in acciaio temprato forgiato a freddo e sono fino all'80% più spesse rispetto allo standard. Gli speciali contorni smussati le rendono più sicure e resistenti; grazie alla velocità di rotazione pari a 480 km/h sminuzzano e polverizzano ogni tipo di ingrediente.

★ Interfaccia touch intuitiva

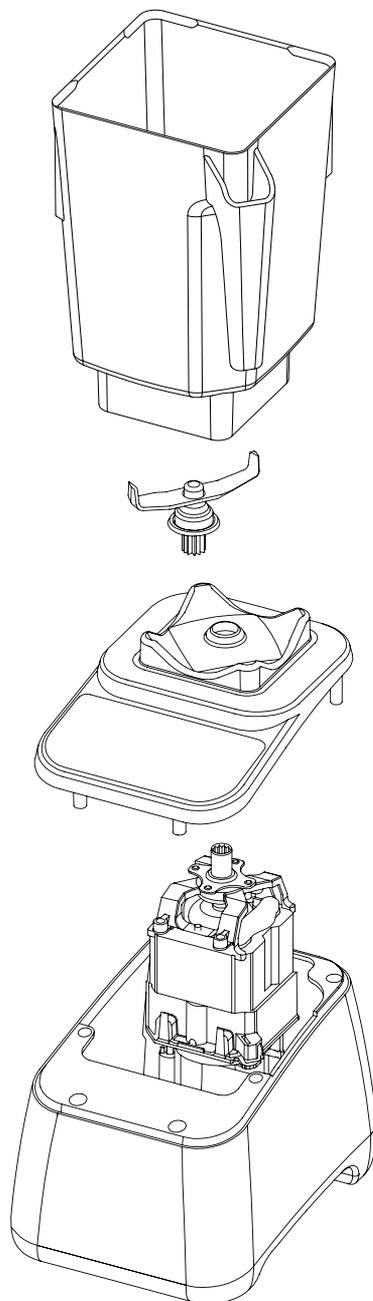
I comandi touch sono intuitivi e la superficie piatta del pannello di controllo è più igienica e facile da pulire. I programmi automatici semplificano la miscelazione e la pulizia.

★ Albero di trasmissione in acciaio

L'albero di trasmissione che trasmette la potenza del motore alla lama è in acciaio temprato anziché in plastica e garantisce una lunga durata all'apparecchiatura.

★ Motore ad altissima velocità

Il motore di tipo professionale è estremamente potente, affidabile e garantisce una miscelazione rapida e omogenea.





Molto più di un frullatore



Abbiamo sviluppato la nostra passione per aiutarvi a coltivare la vostra. Che siate amanti di uno stile di vita salutare, sportivi o cuochi provetti, con Blendtec potete fare cose meravigliose.

In questo ricettario abbiamo raccolto alcune idee per utilizzare al meglio il vostro frullatore; ci auguriamo che possa essere il punto di partenza per liberare la vostra creatività in cucina.

Le ricette sono tradotte dall'originale in lingua inglese.

Per le quantità degli ingredienti si è scelto di mantenere il sistema di misurazione americano in tazze, oramai familiare anche per gli appassionati di cucina italiani.

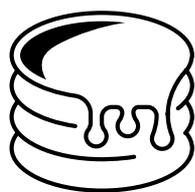
Ecco una tabella con alcune conversioni indicative:

INGREDIENTI LIQUIDI

1 tazza = 240 ml
½ tazza = 120 ml
⅓ di tazza = 80 ml
¼ di tazza = 60 ml = 4 cucchiari
1 cucchiaino = 15 ml = 3 cucchiaini
1 cucchiaino = 5 ml

INGREDIENTI SECCHI

1 tazza di farina bianca = 120 g
1 tazza di farina integrale = 130 g
1 tazza di farina di riso = 150 g
1 tazza di zucchero bianco = 200 g
1 tazza di zucchero di canna = 220 g
1 tazza di gocce di cioccolato = 170 g
1 tazza di formaggio grattugiato = 85 g
1 tazza di cacao = 120 g



Pancake

Soffici frittelle impilate l'una sull'altra e guarnite con sciroppo d'acero, frutta fresca o altri ingredienti a piacere, i pancake sono dolci tipici dell'America settentrionale. Questi deliziosi e morbidi dischi a base di uova, latte e farina sono facilissimi e veloci da fare. Grazie al vostro Blendtec, senza alcuno sforzo otterrete in pochi secondi una pastella liscia e omogenea, la base perfetta per una gustosa colazione americana.





Pancake ai mirtilli rossi e arancia

Aggiungete questi pancake alla vostra tradizionale colazione. Il gusto dei mirtilli rossi e degli agrumi si sposterà egregiamente con i vostri pancake.

Tempo 1 M 40 S

Porzioni 9

Calorie 165

Ingredienti

- $\frac{3}{4}$ di tazza di farina bianca
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{4}$ di tazza di zucchero di canna
- 1 tazza di mirtilli rossi
- 2 uova
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- 1 e $\frac{1}{2}$ tazze di latticello magro
- $\frac{1}{2}$ tazza di succo d'arancia
- $\frac{3}{4}$ di tazza di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 tazza di farina integrale
- 2 cucchiaini di scorza d'arancia (circa 1 arancia)

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 pancake

Grassi: 2 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 49 mg

Sodio: 410 mg

Carboidrati: 31 g

Fibre: 3 g

Zucchero: 8 g

Proteine: 6 g

Procedimento

- 1 Versare nella caraffa WildSide+ il latticello, il succo d'arancia, le uova e la vaniglia. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 2-3 volte.
- 2 Aggiungere nella caraffa la farina integrale, la farina bianca, l'avena, lo zucchero, il lievito in polvere, il bicarbonato di sodio e il sale. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.
- 3 Aggiungere i mirtilli rossi e la scorza d'arancia. Chiudere il coperchio e frullare 7-10 volte o fino a raggiungere la dimensione desiderata dei mirtilli. Lasciare riposare la pastella per 5 minuti.
- 4 Riscaldare la piastra o un'altra padella a fuoco medio o medio-alto; ungere la piastra.
- 5 Versare circa $\frac{1}{4}$ di tazza di pastella sulla padella riscaldata e cuocere per circa 1 minuto o finché le bolle non si rompono sulla superficie del pancake e la parte inferiore è dorata. Capovolgere e cuocere per circa 30 secondi. Ripetere con la pastella rimanente.
- 6 Tenere in caldo in forno a 100°C, avvolto in un foglio di alluminio, o servire immediatamente.



Pancake ai lamponi senza glutine

Questa è una valida proposta per una colazione senza glutine. Queste frittelle sono piene di sapore e deliziose da sole, ma per qualcosa di più speciale, completatele con lamponi freschi e panna.

Tempo 2 M 40 S

Porzioni 8

Calorie 195

Ingredienti

- 4 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 tazza di amido di mais
- 2 uova
- 1 e ½ tazze di latte scremato
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- ½ cucchiaino di sale
- ½ tazza di marmellata o confettura di lamponi
- 1 tazza di farina di riso
- 1 cucchiaino di gomma di xantano

Procedimento

- 1 Versare nella caraffa FourSide o WildSide+ 1 tazza di latte, la marmellata e tutti gli ingredienti secchi.
- 2 Aggiungere il latte rimanente e le uova, quindi chiudere il coperchio. Selezionare "Pastella".
- 3 Utilizzare un raschietto di gomma per eliminare la farina non mescolata e premere "Pulse" fino a incorporare gli ingredienti. Lasciare riposare la pastella per 5 minuti.
- 4 Ungere la piastra o un'altra padella e riscaldarla a fuoco medio-basso.
- 5 Versare un quarto di tazza di pastella sulla padella riscaldata e cuocere per circa 90 secondi o finché le bolle non si rompono sulla superficie del pancake e la parte inferiore è dorata. Capovolgere e cuocere per circa 30 secondi. Ripetere l'operazione con la pastella rimanente.
- 6 Servire immediatamente o tenere in caldo in forno a 100°C, avvolto in un foglio di alluminio.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 pancake

Grassi: 1 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 54 mg

Sodio: 442 mg

Carboidrati: 41 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 15 g

Proteine: 4 g

Nota

La gomma di xantano è un addensante naturale, molto utilizzato nelle ricette gluten-free e ormai facilmente reperibile in commercio (negozi specializzati, farmacie, erboristerie).





Antipasti

Fantasiosi, colorati, stuzzicanti: gli antipasti stimolano la creatività in cucina come forse nessun'altra portata sa fare. Sono l'occasione perfetta per osare con ingredienti diversi e stupire con nuove combinazioni di sapori. Le ricette che seguono sono ispirate alla cucina internazionale, ma i procedimenti consigliati possono essere facilmente applicati anche a piatti tipici della tradizione italiana.



Hummus di ceci



L'hummus è un alimento sano, ricco di fibre e proteine, eppure solo pochi si diletano con questa salsa. Questa miscela mediorientale di ceci può essere utilizzata come antipasto dal sapore etnico.

Tempo 30 S

Porzioni 7

Calorie 100

Ingredienti

- Lattina di ceci da 400 g scolata
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 spicchio d'aglio tagliato in quattro
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di salsa tahini

Procedimento

- 1 Versare, nell'ordine indicato, gli ingredienti nella caraffa FourSide.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.
- 3 Se l'impasto risulta troppo compatto, aggiungere acqua e frullare 2 o 3 volte con "Pulse".

Informazioni nutrizionali

Dose: ¼ di tazza

Grassi: 7 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 350 mg

Carboidrati: 12 g

Fibre: 3 g

Zucchero: 1 g

Proteine: 5 g

Hummus di pomodori secchi



Potete stupire i vostri commensali con questa variante dell'hummus di ceci.

Tempo 30 S

Porzioni 7

Calorie 100

Ingredienti

- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ¼ di cucchiaino di paprika
- 4 fette di pomodori secchi
- 2 cucchiaini di tahini
- Lattina di ceci da 400 g scolata

Procedimento

- 1 Versare, nell'ordine indicato, gli ingredienti nella caraffa FourSide.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.
- 3 Se l'impasto risulta troppo compatto, aggiungere acqua e frullare 2 o 3 volte con "Pulse".

Informazioni nutrizionali

Dose: ¼ di tazza

Grassi: 7 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 350 mg

Carboidrati: 12 g

Fibre: 3 g

Zucchero: 1 g

Proteine: 5 g



Cheesecake salata

Servite questa sana e sfiziosa cheesecake salata con alcune crudité di verdure.

Tempo 5 H 15 M

Porzioni 20

Calorie 140

Ingredienti

- 1 cucchiaino di burro
- 1 fetta di pane integrale tostato e tagliato in quarti
- 1 uovo grande
- 3 albumi grandi
- 900 g formaggio Philadelphia tagliato a quarti
- 170 g di cuori di carciofo confezionati
- 2 cipollotti tagliati e tritati grossolanamente
- 1 spicchio d'aglio tritato grossolanamente
- 1 tazza di formaggio feta
- ½ cucchiaino di origano secco
- ½ cucchiaino di basilico essiccato

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 12 g
Grassi saturi: 6 g
Colesterolo: 50 mg
Sodio: 280 mg
Carboidrati: 4 g
Fibre: 0 g
Zucchero: 2 g
Proteine: 7 g

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 170°C.
- 2 Imburrare il pane tostato e metterlo nella caraffa WildSide+. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 4-6 volte o fino a raggiungere la dimensione desiderata delle briciole. Premere il composto di briciole sul fondo di una teglia rotonda da 22-24 centimetri.
- 3 Pulire la caraffa o utilizzarne una pulita e versare l'uovo, gli albumi e il formaggio Philadelphia. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 4-6 volte.
- 4 Aggiungere carciofi, cipollotti, aglio, formaggio feta, origano e basilico. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 3-5 volte.
- 5 Versare la miscela nella teglia e infornare per 35 minuti o finché il centro non è quasi cotto. Lasciare raffreddare per 30 minuti prima di rimuovere lo stampo.
- 6 Lasciare riposare per almeno 4 ore prima di servire.



Tortini di patate e spinaci

Questi tortini di patate e spinaci sono un'idea facile e leggera per aprire una cena con gli amici.

Tempo 25 M

Porzioni 7

Calorie 200

Ingredienti

- 2 fette di pane integrale tostate e tagliate in quarti
- 300 g di spinaci cotti al vapore e asciugati
- $\frac{3}{4}$ di tazza di latticello magro
- 2 uova grandi
- 3 patate cotte al forno o bollite e tagliate in quarti
- 3 spicchi d'aglio tagliati in quarti
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero macinato
- $\frac{1}{4}$ di tazza di parmigiano
- $\frac{1}{3}$ di tazza di formaggio feta
- 1 e $\frac{1}{2}$ cucchiaini di olio d'oliva, da dividere

Procedimento

- 1 Mettere il pane tostato nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 6-8 volte o fino a raggiungere la dimensione desiderata delle briciole. Mettere da parte le briciole di pane.
- 2 In una padella grande, soffriggere gli spinaci in $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio finché non sono appassiti.
- 3 Versare nella caraffa gli spinaci, il latticello, le uova, le patate, l'aglio, il sale, il pepe, il parmigiano e il pane tostato. Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa".
- 4 Aggiungere il formaggio feta e incorporarlo con una spatola.
- 5 Preriscaldare il forno a 200°C.
- 6 Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella. Versare circa un terzo di tazza di composto di patate nella padella.
- 7 Cuocere ogni lato dei tortini di patate fino a doratura, per circa 1-2 minuti.
- 8 Disporre i tortini su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere per 10 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 tortini	Carboidrati: 26 g
Grassi: 8 g	Fibre: 3 g
Grassi saturi: 3 g	Zucchero: 4 g
Colesterolo: 70 mg	Proteine: 9 g
Sodio: 340 mg	

Aioli all'aglio



Per un pranzo dal sapore spagnolescente, questo aioli può essere servito insieme a pane croccante e olive.

Tempo 20 S

Porzioni 8

Calorie 16

Ingredienti

- 1 tazza di yogurt greco senza grassi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di succo di limone
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di aneto essiccato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di pepe nero macinato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa Twister e posizionare il coperchio.
- 2 Frullare a bassa velocità per 20 secondi; girare il coperchio in senso antiorario mentre si frulla.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 0 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 82 mg

Carboidrati: 1 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 1 g
Proteine: 3 g

Nota

Se si prepara questa ricetta nella caraffa FourSide, raddoppiare gli ingredienti. Se si prepara questa ricetta nella caraffa WildSide+, triplicare gli ingredienti.



Zuppe

La zuppa è il comfort food per eccellenza, da gustare fumante nelle gelide serate d'inverno. Può essere tuttavia altrettanto piacevole la sua versione fredda, servita come piatto estivo dissetante e rinfrescante. Nelle zuppe solitamente sono le verdure e i legumi a fare da protagonisti, ma il bello di questa pietanza tradizionale è la possibilità di arricchirla con gli ingredienti più vari, in base alla fantasia e ai gusti personali.





Zuppa di piselli spezzati

Con più della metà del fabbisogno giornaliero di fibre e 25 grammi di proteine per porzione, questa zuppa vi terrà caldi e in forma.

Tempo 1 H 45 M **Porzioni** 7 **Calorie** 350

Ingredienti

- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla media tagliata in quarti
- 230 g di pancetta a cubetti
- 2 carote tagliate grossolanamente
- 2 gambi di sedano tritati grossolanamente
- 1 cucchiaio di timo fresco tritato
- 6 tazze di brodo di pollo o vegetale
- 450 g di piselli spezzati verdi puliti
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 tazza
Grassi: 9 g
Grassi saturi: 3 g
Colesterolo: 10 mg
Sodio: 400 mg

Carboidrati: 45 g
Fibre: 17 g
Zucchero: 7 g
Proteine: 25 g

Procedimento

- 1 Mettere l'aglio e la cipolla nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 4-5 volte finché gli ingredienti non sono tritati.
- 2 In una pentola grande, soffriggere aglio, cipolla e pancetta finché la cipolla non è traslucida e la pancetta non è cotta.
- 3 In una caraffa WildSide+ pulita, mettere carote, sedano e versare acqua sufficiente a coprire le verdure; chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 10-12 volte fino a quando le verdure non saranno tritate.
- 4 Eliminare l'acqua in eccesso e unire le verdure appena tritate e tutti gli ingredienti rimanenti nella pentola con la cipolla, l'aglio e la pancetta.
- 5 Portare a ebollizione, quindi abbassare la fiamma e lasciar cuocere a fuoco lento per 1 ora e mezza o finché i piselli non saranno morbidi, aggiungendo altra acqua se necessario. Rimuovere le foglie di alloro.
- 6 Separare 2 tazze di zuppa e metterle in una caraffa WildSide+ pulita, fissando il coperchio. Selezionare "Salsa".
- 7 Versare di nuovo nella zuppa e mescolare per renderla un po' più densa. Servire.

Gazpacho



Il gazpacho freddo è un tonico ideale per le calde giornate estive.

Tempo 1 M 30 S **Porzioni** 4 **Calorie** 100

Ingredienti

- 1 pomodoro cuore di bue tagliato in quarti
- ½ cetriolo sbucciato e tagliato in quarti
- ½ peperone verde privato dei semi e del torsolo
- 2 cucchiaini di cipollotti tritati
- ⅛ di cucchiaino di pepe nero macinato
- ⅛ di cucchiaino di salsa piccante
- ⅛ di cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ½ cipolla
- 1 e ½ tazze di succo di pomodoro

Procedimento

- 1 Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato. Chiudere il coperchio e selezionare "Zuppa".
- 2 Servire immediatamente o conservare in frigorifero.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 tazza

Grassi: 7 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 310 mg

Carboidrati: 9 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 6 g

Proteine: 2 g



Zuppa di tortilla

Questa zuppa è ottima per una cena veloce e saporita.

Tempo 1 M 35 S

Porzioni 4

Calorie 60

Ingredienti

- ¼ di avocado
- ½ carota grande
- 2 rametti di coriandolo fresco
- ¾ di cucchiaino di aglio in polvere
- ¾ di cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di cipolla tritata
- 1 pezzo di formaggio aromatizzato al pepe
- 1 fetta di peperone rosso, circa ½ di tazza
- 2 pomodori datterini tagliati a quarti
- ½ tazza di tortilla chips
- 2 tazze di acqua calda

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti, eccetto le tortilla chips, nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine elencato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare il ciclo "Zuppa" o "Caldo" o "90" (potrebbe essere necessario eseguire il ciclo due volte per ottenere il calore desiderato) o frullare ad alta velocità per 90-180 secondi.
- 3 Aggiungere le tortilla chips, chiudere il coperchio e premere "Pulse" 2-3 volte.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 tazza
Grassi: 3 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 5 mg
Sodio: 350 mg
Carboidrati: 5 g
Fibre: 2 g
Zucchero: 3 g
Proteine: 2 g

Nota

Per una maggiore consistenza, quando si aggiungono le tortilla chips nella caraffa, includere ingredienti come ½ tazza di fagioli neri, chicchi di mais, formaggio o pollo. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 2-3 volte o fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Zuppa di asparagi crudi



Il sapore e l'aroma degli asparagi sono il punto forte di questa zuppa dal colore brillante.

Tempo 1 M 40 S

Porzioni 3

Calorie 170

Ingredienti

- 450 g di asparagi
- 2 cucchiaini di succo di limone, divisi
- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze d'acqua
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di aneto essiccato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di semi di sedano
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale
- 1 spicchio d'aglio
- $\frac{1}{2}$ tazza di anacardi crudi messi a bagno per 2 ore e poi scolati

Procedimento

- 1 Rimuovere le estremità dure degli asparagi e scartarle.
- 2 Tagliare le punte tenere degli asparagi e marinarle con 1 cucchiaino di succo di limone; mettere da parte.
- 3 Tagliare a metà gli asparagi rimanenti.
- 4 Versare gli asparagi tagliati a metà e gli altri ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato. Chiudere il coperchio e selezionare "Zuppa".
- 5 Versare nelle ciotole e guarnire con le punte di asparagi marinati.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 tazza

Grassi: 10 g

Grassi saturi: 2 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 135 mg

Carboidrati: 13 g

Fibre: 4 g

Zucchero: 4 g

Proteine: 7 g





Marinature

La marinatura è un procedimento tipico della cucina tradizionale, utilizzato per ammorbidire e insaporire gli alimenti prima della cottura o, a volte, in sostituzione della cottura stessa. Si tratta di una preparazione liquida che unisce tre elementi fondamentali: un ingrediente acido (ad esempio succo di limone, vino, aceto) che “cuoce” gli alimenti con cui entra in contatto; una componente grassa (olio, latte) e una aromatica (spezie, erbe) che danno sapore.



Marinatura per il manzo



Utilizzate questa saporita marinatura per qualsiasi taglio di manzo. Marinare la carne per almeno 1 ora; un tempo maggiore creerà un sapore più intenso della carne di manzo.

Tempo 30 S

Porzioni 8

Calorie 90

Ingredienti

- $\frac{1}{3}$ di tazza di olio d'oliva
- $\frac{1}{4}$ di tazza di succo di limone fresco
- $\frac{1}{4}$ di tazza di salsa di soia
- 3 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di basilico essiccato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di prezzemolo essiccato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero macinato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Salsa" o frullare a velocità medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini

Grassi: 9 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 580 mg

Carboidrati: 3 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 1 g

Proteine: 0 g



Salsa BBQ tradizionale

Questa salsa versatile può essere utilizzata per le costine, il pollo, il maiale e persino il tofu, oppure come salsa per verdure e patatine fritte.

Tempo	10 M 30 S	Porzioni	14	Calorie	28
--------------	-----------	-----------------	----	----------------	----

Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cipolla media
- 1 e ½ tazze di pomodori schiacciati, senza acqua
- 3 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 2 cucchiaini di melassa oppure miele
- 1 cucchiaio di fumo liquido
- ½ cucchiaio di senape macinata
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- ¼ di cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 pizzico di pepe di Caienna macinato

Procedimento

- 1 Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.
- 2 Aggiungere l'aglio e la cipolla e cuocere finché la cipolla non è tenera e traslucida.
- 3 Aggiungere gli altri ingredienti alla padella e mescolare bene per incorporarli. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti.
- 4 Lasciar raffreddare e poi versare il composto nella caraffa FourSide, Mini WildSide o WildSide+ e chiudere il coperchio.
- 5 Frullare con il ciclo "Salsa" o a velocità media per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini	Carboidrati: 5 g
Grassi: 1 g	Fibra: 0 g
Grassi saturi: 0 g	Zucchero: 3 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 0 g
Sodio: 160 mg	

Nota

Il fumo liquido è un aroma alimentare utilizzato per conferire una nota di affumicato. Si possono usare anche altri aromi.



Marinatura al lime e coriandolo

Da usare come marinatura per fajitas o spiedini o come salsa per tacos di pesce e pico de gallo.

Tempo 23 S

Porzioni 10

Calorie 80

Ingredienti

- 2 spicchi d'aglio
- 2 pezzi di cipolla rossa, circa $\frac{1}{4}$ di tazza
- 4 lime sbuccati e tagliati a metà
- $\frac{1}{3}$ di tazza di olio di semi
- 1 cucchiaino di miele
- $\frac{1}{2}$ tazza di foglie di coriandolo fresco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero macinato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di origano secco

Procedimento

- 1 Versare nella caraffa tutti gli ingredienti nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare il ciclo "Salsa" o frullare a velocità media o medio-bassa per 25-30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 7 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 95 mg
Carboidrati: 5 g
Fibra: 1 g
Zucchero: 2 g
Proteine: 0 g



Salse e condimenti

Salse e condimenti possono essere i protagonisti assoluti di un piatto, soprattutto se si tratta di un primo, oppure accompagnare ogni genere di pietanza, dolce o salata, esaltandone il sapore. Apparentemente semplici da preparare, in realtà richiedono grande attenzione nel dosare gli ingredienti per ottenere la giusta consistenza e un gusto equilibrato. Dalle ricette classiche a quelle più moderne, con Blendtec otterrete risultati perfetti in pochi secondi.





Topping al cetriolo e tahini

Utilizzate questo condimento cremoso per decorare un'insalata o per intingere le verdure fresche.

Tempo 30 S

Porzioni 15

Calorie 50

Ingredienti

- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di foglie di basilico
- 1 cucchiaino di foglie di menta
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 cucchiaino di nettare d'agave
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di tahini
- 1 cetriolo tagliato in quarti

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa WildSide+ nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Condimenti" o frullare a velocità media o medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 4 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 79 mg

Carboidrati: 3 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 1 g
Proteine: 0 g

Nota

Per realizzare questa ricetta nella caraffa FourSide, eseguire il ciclo "Condimenti" e poi premere più volte "Pulse" per ottenere la consistenza desiderata.

Topping allo zenzero e fragole



Questo condimento è fresco e delizioso!

Tempo 30 S

Porzioni 12

Calorie 20

Ingredienti

- 3 cucchiaini di succo di lime fresco
- 2 tazze di fragole congelate
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine elencato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Condimenti" o frullare a velocità medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
 Grassi: 0 g
 Grassi saturi: 0 g
 Colesterolo: 0 mg
 Sodio: 0 mg

Carboidrati: 5 g
 Fibra: 1 g
 Zucchero: 4 g
 Proteine: 0 g

Topping per Caesar Salad



Questo cremoso condimento, ideale per la Caesar Salad, può essere usato anche come salsa. Conviene prepararlo in anticipo e lasciarlo riposare in frigorifero per una notte prima di utilizzarlo.

Tempo 30 S

Porzioni 14

Calorie 150

Ingredienti

- 1 tazza di olio d'oliva
- $\frac{1}{4}$ di tazza di acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 tuorlo d'uovo grande
- 2 spicchi d'aglio
- $\frac{1}{4}$ di tazza di parmigiano grattugiato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Condimenti" o frullare a velocità medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 16 g
Grassi saturi: 2 g
Colesterolo: 15 mg
Sodio: 180 mg
Carboidrati: 0 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 0 g
Proteine: 1 g

Vinaigrette di Digione e acero



Questa vinaigrette dolce e leggermente piccante può essere utilizzata come topping per insalate verdi arricchite con mele e mandorle, oppure come marinatura per carni come il pollo e il maiale.

Tempo 30 S

Porzioni 18

Calorie 93

Ingredienti

- ½ tazza di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- ½ tazza di aceto balsamico
- ⅔ di tazza di sciroppo d'acero
- ½ tazza di yogurt greco al naturale

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Condimenti" o frullare a velocità medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 6 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 40 mg

Carboidrati: 10 g
Fibre: 0 g
Zucchero: 8 g
Proteine: 0 g

Salsa di arachidi alla thailandese



Questa tradizionale salsa thailandese di arachidi è ottima come accompagnamento a pollo e maiale cotti alla piastra o alla griglia. Può essere usata anche in abbinamento a molluschi e crostacei.

Tempo 30 S

Porzioni 8

Calorie 90

Ingredienti

- ¼ di tazza di latte di cocco
- 2 cucchiaini di succo di lime fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di salsa al peperoncino
- ⅓ di tazza di burro di arachidi
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Salsa" o frullare a velocità medio-bassa per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini	Carboidrati: 6 g
Grassi: 7 g	Fibra: 1 g
Grassi saturi: 2 g	Zucchero: 4 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 190 mg	

Salsa olandese



Questa elegante salsa è un ottimo accompagnamento per un piatto a base di asparagi. L'uovo, il pepe e il limone ne esalteranno il sapore.

Tempo 30 S

Porzioni 5

Calorie 220

Ingredienti

- 3 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaio di succo di limone fresco
- ½ cucchiaino di sale
- ⅛ di cucchiaino di pepe di Cayenna macinato
- 9 cucchiaini di burro non salato fuso

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti, tranne il burro, nella caraffa FourSide e chiudere il coperchio. Selezionare "Salsa".
- 2 Rimuovere l'inserto del coperchio, selezionare la velocità 1 e versare lentamente il burro fuso per tutta la durata del ciclo.
- 3 Tenere la salsa in caldo fino al momento di servirla.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini

Grassi: 23 g

Grassi saturi: 14 g

Colesterolo: 180 mg

Sodio: 200 mg

Carboidrati: 0 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 0 g

Proteine: 2 g

Topping allo zenzero



Questo condimento può essere versato su un'insalata croccante di lattuga romana, cetrioli e carote. Oppure, grazie alla freschezza dello zenzero, può completare un piatto asiatico.

Tempo 23 S

Porzioni 10

Calorie 90

Ingredienti

- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 3 cucchiaini di olio di semi
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 1 e ½ spicchi d'aglio
- 2 cipollotti puliti e tritati
- 1 cucchiaino di miele
- ⅓ di tazza di succo d'arancia
- 3 cucchiaini di olio di sesamo
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di acqua
- 2 e ½ cucchiaini di zenzero fresco pelato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Condimenti".

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 8 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 140 mg
Carboidrati: 4 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 3 g
Proteine: 0 g

Salsa di albicocche al curry



Questa semplice salsa ha un sapore deciso ed è un ottimo accompagnamento per gamberi o carne alla griglia.

Tempo 23 S

Porzioni 10

Calorie 40

Ingredienti

- 400 g di albicocche in scatola sgocciolate
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di maionese

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa".

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
 Grassi: 2 g
 Grassi saturi: 0 g
 Colesterolo: 0 mg
 Sodio: 15 mg

Carboidrati: 5 g
 Fibra: 1 g
 Zucchero: 8 g
 Proteine: 0 g

Nota

Per una versione più saporita e meno calorica, sostituire la maionese con yogurt magro.

Salsa cremosa agli spinaci



Per uno spuntino salato che vi aiuterà ad aggiungere più verdure alla vostra dieta, provate questa salsa.

Tempo 1 M 30 S

Porzioni 7

Calorie 100

Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato grossolanamente
- 4 tazze di spinaci freschi
- ½ cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 tazza di ricotta magra
- 125 g di formaggio Philadelphia
- ¼ di tazza di parmigiano grattugiato

Procedimento

- 1 Scaldare l'olio in una padella e aggiungere l'aglio, gli spinaci e il peperoncino. Cuocere finché gli spinaci non sono appassiti; mettere da parte.
- 2 Versare la ricotta ed il formaggio Philadelphia nella caraffa FourSide. Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa".
- 3 Aggiungere nella caraffa il parmigiano e gli ingredienti saltati in padella. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 4-6 volte o finché gli ingredienti non sono incorporati; non mescolare troppo.
- 4 Servire o conservare in frigorifero fino al momento dell'uso.

Informazioni nutrizionali

Dose: ¼ di tazza

Grassi: 6 g

Grassi saturi: 3 g

Colesterolo: 15 mg

Sodio: 260 mg

Carboidrati: 3 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 1 g

Proteine: 7 g

Topping al Bloody Mary



Questo condimento è ottimo per insalate con fette di avocado e gamberetti al vapore. Un suggerimento: servire il topping al Bloody Mary in un bicchierino di fianco all'insalata.

Tempo	23 S	Porzioni	14	Calorie	45
--------------	------	-----------------	----	----------------	----

Ingredienti

- ¼ di tazza di aceto di mele
- ⅔ di tazza di succo di pomodoro
- ¼ di tazza di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di rafano fresco o in polvere
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- ¼ di cucchiaino di semi di sedano
- ¼ di cucchiaino di aneto essiccato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare il ciclo "Condimenti".

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini	Carboidrati: 2 g
Grassi: 4 g	Fibra: 0 g
Grassi saturi: 1 g	Zucchero: 1 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 0 g
Sodio: 42 mg	

Pesto di basilico e pistacchi



Spalmate questo pesto saporito su del pane croccante come antipasto, oppure utilizzatelo per condire la vostra pasta preferita.

Tempo 14 S

Porzioni 10

Calorie 140

Ingredienti

- ½ tazza di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 3 tazze di foglie di basilico
- ⅓ di tazza di pistacchi non salati, sgusciati e tostati
- ½ tazza di parmigiano grattugiato
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato

Procedimento

- 1 Versare l'olio, l'aglio e il basilico nella caraffa FourSide e chiudere il coperchio.
- 2 Premere "Pulse" 6-8 volte o finché il basilico non è tritato grossolanamente.
- 3 Aggiungere gli altri ingredienti nell'ordine elencato e chiudere il coperchio.
- 4 Premere "Pulse" 4-6 volte o fino a ottenere una purea omogenea.
- 5 Conservare in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 14 g
Grassi saturi: 3 g
Colesterolo: 3 mg
Sodio: 110 mg

Carboidrati: 2 g
Fibra: 1 g
Zucchero: 0 g
Proteine: 3 g

Nota

Per ridurre le calorie per porzione, sostituire una parte dell'olio d'oliva con brodo vegetale.

Salsa di pomodori arrostiti al forno



Questa salsa è semplice da preparare e riempirà la vostra casa di un profumo delizioso.

Tempo 1 H 10 M

Porzioni 6

Calorie 100

Ingredienti

- 2 cucchiaini di origano fresco
- 8 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla media tritata grossolanamente
- 900 g di pomodori tagliati in quarti

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C.
- 2 Versare tutti gli ingredienti in una pirofila di vetro e cuocere per 1 ora.
- 3 Togliere la teglia dal forno e lasciare raffreddare gli ingredienti.
- 4 Trasferire tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide. Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa".

Informazioni nutrizionali

Dose: ½ tazza

Grassi: 7 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 330 mg

Carboidrati: 8 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 4 g

Proteine: 2 g

Pesto di noci e prezzemolo



Questa rivisitazione del pesto tradizionale con prezzemolo e un leggero tocco di limone è un condimento delizioso per la pasta e aggiunge un tocco in più a riso, quinoa e patate al vapore.

Tempo 5 M

Porzioni 8

Calorie 130

Ingredienti

- ⅓ di tazza di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- Scorza di limone grattugiata
- ⅓ di tazza di parmigiano grattugiato
- ½ cucchiaino di sale
- 2 tazze di prezzemolo a foglia piatta
- ½ tazza di noci tostate

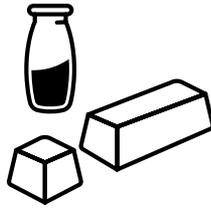
Procedimento

- 1 Versare olio, succo di limone e prezzemolo nella caraffa FourSide.
- 2 Chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 6-8 volte o finché il prezzemolo non è tritato grossolanamente.
- 3 Aggiungere gli altri ingredienti e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 6-8 volte o fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 13 g
Grassi saturi: 2 g
Colesterolo: 3 mg
Sodio: 150 mg
Carboidrati: 2 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 0 g
Proteine: 3 g





Burri

Il burro è un ingrediente che non può mai mancare in casa, data la moltitudine di preparazioni in cui viene utilizzato: dagli impasti ai condimenti, dal soffritto alla mantecatura. Con il vostro Blendtec potete realizzare in casa dei deliziosi burri aromatizzati, per dare un tocco in più alle vostre creazioni sia dolci che salate. Le ricette che seguono sono semplici da eseguire e molto versatili: alcune possibili varianti sono indicate in nota.





Burro di noci

Preparare il burro di noci non è mai stato così facile come nella caraffa Twister!

Tempo 50 S

Porzioni 7

Calorie 175

Ingredienti

- 1 e $\frac{1}{2}$ tazze di noci
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale

Procedimento

- 1 Versare le noci ed il sale nella caraffa Twister.
- 2 Frullare a velocità media o medio-alta per circa 50 secondi o fino a raggiungere la consistenza desiderata. Ruotare il coperchio del Twister in senso antiorario mentre si frulla.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini
Grassi: 16 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 0 mg
Carboidrati: 6 g
Fibre: 3 g
Zucchero: 1 g
Proteine: 7 g

Nota

È possibile utilizzare altri tipi di frutta a guscio come mandorle, arachidi, nocciole, nella stessa quantità e seguendo lo stesso procedimento.

Burro di latte



Questa ricetta consente una grande versatilità. È la base per realizzare burri aromatici che potrete usare in cucina.

Tempo 10 M Porzioni 16 Calorie 100

Ingredienti

- 2 tazze di panna da montare

Procedimento

- 1 Lasciare riposare a temperatura ambiente la panna da montare per 30-45 minuti.
- 2 Versare la panna da montare nella caraffa FourSide e chiudere il coperchio. Frullare a velocità 2 per 15-20 secondi.
- 3 Usare una spatola per portare la panna montata verso il centro della caraffa e chiudere il coperchio. Frullare per 2-3 secondi.
- 4 Usare la spatola per spingere la panna montata verso il centro della caraffa e poi premere "Pulse" per 10-12 volte.
- 5 Ripetere il processo finché il siero non si separa dalla crema di burro.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 cucchiaio
Grassi: 11 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 40 mg
Sodio: 10 mg

Carboidrati: 0 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 0 g
Proteine: 0 g

Nota

Se si usa la panna fredda occorrerà più tempo per trasformarla in burro.



Burro al rosmarino

Utilizzate questo burro per esaltare il sapore delle verdure saltate, della carne o del pesce alla griglia. Questo burro è così versatile che potrebbe diventare un punto fermo della vostra cucina e sorprendere i vostri ospiti.

Tempo 5 M

Porzioni 8

Calorie 48

Ingredienti

- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2 cucchiaini di rosmarino fresco tritato grossolanamente
- 1 tazza di panna da montare lasciata a temperatura ambiente per 30 minuti prima di frullarla
- ½ cucchiaino di sale

Procedimento

- 1 Versare la panna da montare nella caraffa Twister e posizionare il coperchio sul contenitore. Selezionare la velocità 2 e avviare il ciclo completo. Mentre si frulla, ruotare il coperchio di Twister in senso antiorario.
- 2 Aggiungere gli altri ingredienti, mettere il coperchio sulla caraffa e selezionare la velocità 2. Eseguire il ciclo completo o finché il liquido non si separa dal burro solido. Mentre si frulla, girare il coperchio di Twister in senso antiorario.
- 3 Scolare il liquido dal burro. Riporre il burro in un contenitore ermetico o avvolgerlo strettamente nella pellicola trasparente.
- 4 Il burro si manterrà per 3 giorni in frigorifero.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 cucchiaino

Grassi: 4 g

Grassi saturi: 3 g

Colesterolo: 19 mg

Sodio: 78 mg

Carboidrati: 0 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 0 g

Proteine: 0 g

Nota

Si possono creare tipologie di burro differenti utilizzando altri ingredienti. Per il burro al lime e coriandolo, sostituire il succo di limone con succo di lime e il rosmarino con il coriandolo. Per il burro alla cipolla o all'aglio, sostituire il rosmarino con erba cipollina fresca e aggiungere ¼ di cucchiaino di aglio o cipolla in polvere.



Contorni

Quando non c'è tempo di fare la spesa e occorre cucinare con gli ingredienti che si hanno in casa, vengono in soccorso ricette "svuota frigo", semplici ma gustose. Grazie al vostro Blendtec, questi piatti richiedono solo pochi secondi di preparazione prima della cottura, lasciandovi più tempo da dedicare ad altro.





Frittata di verdure

Ricca di verdure e ricca di proteine, questo piatto veloce è perfetto quando si ha poco tempo.

Tempo 13 M 20 S

Porzioni 6

Calorie 87

Ingredienti

- ½ tazza di cimette di broccoli al vapore
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in polvere
- 6 uova
- ¼ di cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ di peperone verde tritato grossolanamente
- ¼ di cucchiaino di sale
- ½ tazza di latte
- ¼ di cipolla tritata grossolanamente
- ½ tazza di spinaci

Procedimento

- 1 Versare le uova e il latte nella caraffa FourSide o WildSide+ e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Pastella" o azionare a velocità medio-bassa per 30 secondi.
- 3 Aggiungere i restanti ingredienti e chiudere il coperchio. Azionare la velocità bassa per 5 secondi.
- 4 Versare in una padella di circa 20 centimetri di diametro; coprire.
- 5 Cuocere a fuoco medio-basso per 8-12 minuti o finché le uova non sono quasi pronte.
- 6 Togliere la padella dal fuoco e lasciare riposare finché le uova non sono completamente cotte e non rimane più liquido. Tagliare a spicchi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 5 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 212 mg
Sodio: 180 mg
Carboidrati: 3 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 2 g
Proteine: 7 g



Purè di patate

Questo purè di patate è ricco di sapore, ma facile da preparare.

Tempo 30 M

Porzioni 10

Calorie 275

Ingredienti

- 8 patate sbucciate, tagliate a cubetti, bollite e scolate
- 240 ml di panna acida
- 230 g di formaggio cremoso
- 1 cucchiaino di sale all'aglio
- 3 cucchiai di burro
- ½ cucchiaino di paprika

Procedimento

- 1** Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2** Versare le patate nella caraffa e mescolare. Aggiungere la panna acida, il formaggio cremoso e il sale all'aglio; mescolare bene.
- 3** Versare in una casseruola da 2 litri.
- 4** Cospargere di burro e di paprika. Cuocere per 20 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: ¾ di tazza

Grassi: 16 g

Grassi saturi: 10 g

Colesterolo: 44 mg

Sodio: 114 mg

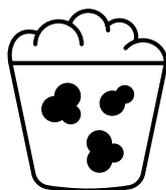
Carboidrati: 0 g

Fibra: 4 g

Zucchero: 2 g

Proteine: 5 g





Snack

Quando è il momento di fare una pausa, uno spuntino è l'ideale per spezzare la fame e concedersi un piccolo piacere. La soddisfazione è ancora più grande se lo snack è fatto in casa! Che preferiate una merenda sana e nutriente o qualcosa di più goloso, Blendtec vi aiuterà a realizzare il vostro stuzzichino in poco tempo.



Popcorn al cioccolato e cannella



Snack

Per una delizia dolce-salata, provate questi popcorn facili da preparare.

Tempo 10 S

Porzioni 3

Calorie 239

Ingredienti

- ¼ di tazza di cacao in polvere
- ½ tazza di zucchero semolato
- ½ cucchiaino di cannella macinata
- ½ cucchiaino di sale
- 9 tazze di popcorn scoppiati

Procedimento

- 1 Versare il cacao in polvere, lo zucchero, la cannella e il sale nella caraffa e chiudere il coperchio.
- 2 Frullare a velocità media per 8-10 secondi o finché gli ingredienti non sono incorporati.
- 3 Versare il composto sui popcorn e mescolare bene con un cucchiaio.

Informazioni nutrizionali

Dose: 3 tazze

Grassi: 2 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 325 mg

Carboidrati: 56 g

Fibre: 6 g

Zucchero: 34 g

Proteine: 4 g

Nota

Se i popcorn non sono imburattati, si consiglia di versare 2 cucchiaini di burro fuso sui popcorn prima di versare la miscela, per aiutarla ad aderire.

Popcorn Chipotle-Ranch



Amate il gusto della salsa ranch, ma non volete versare il condimento sui popcorn? Questa ricetta fa per voi. Il pepe dà una spinta di gusto a questo delizioso spuntino.

Tempo 10 S

Porzioni 3

Calorie 227

Ingredienti

- 2 cucchiaini di burro
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaino di amido di mais
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di aneto essiccato
- 1 cucchiaino di prezzemolo essiccato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di aglio in polvere
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe nero macinato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cipolla in polvere
- 9 tazze di popcorn scoppiati
- $\frac{1}{3}$ di tazza di latticello in polvere

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti, tranne il burro e i popcorn, nella caraffa e chiudere il coperchio.
- 2 Frullare a velocità media per 8-10 secondi o finché gli ingredienti non sono incorporati.
- 3 Versare il burro fuso sui popcorn e poi aggiungere il composto frullato. Mescolare bene con un cucchiaino.

Informazioni nutrizionali

Dose: 3 tazze
Grassi: 9 g
Grassi saturi: 5 g
Colesterolo: 30 mg
Sodio: 514 mg
Carboidrati: 29 g
Fibre: 4 g
Zucchero: 7 g
Proteine: 9 g



Pane e farinacei

Farina e acqua: questi due semplici ingredienti costituiscono la base di innumerevoli preparazioni, dalla pasta fresca al pane, con tutti i suoi derivati e sostitutivi. Se pensate che impastare non faccia per voi, lasciate che sia il vostro Blendtec a occuparsi della maggior parte del lavoro: il profumo e il sapore di un buon prodotto da forno fatto in casa vi ripagheranno appieno.



Cracker senza glutine

Questa alternativa croccante e senza glutine ai classici cracker si sposa bene con il formaggio morbido, l'hummus e altre creme spalmabili.

Tempo 2 H 13 M 20 S

Porzioni 7

Calorie 196

Ingredienti

- 1 uovo
- 1 tazza di farina di quinoa
- 1 tazza di mandorle sgusciate
- ¼ di cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di acqua

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Versare le mandorle, l'uovo, l'acqua e il sale nella caraffa Twister e chiudere il coperchio. Selezionare la velocità 6 e azionare per 20 secondi o finché il composto non diventa una pasta.
- 3 Aggiungere metà della farina e chiudere il coperchio. Selezionare la velocità 6 e far girare per 30 secondi.
- 4 Aggiungere la farina rimanente e chiudere il coperchio. Selezionare la velocità 6 e far girare per 30 secondi.
- 5 Ungere la teglia con olio d'oliva.
- 6 Stendere la pasta fino a ottenere uno spessore di 2-3 millimetri.
- 7 Cuocere i cracker per 18-20 minuti o finché i bordi non saranno dorati. Togliere dal forno e tagliare i cracker in pezzi di 3 centimetri di lato. Lasciare raffreddare e poi togliere dalla teglia.
- 8 Se i cracker sono ancora morbidi, farli asciugare in un essiccatore per 4 ore o in forno a 100°C per 2 ore.

Informazioni nutrizionali

Dose: 12 cracker

Carboidrati: 16 g

Grassi: 12 g

Fibre: 5 g

Grassi saturi: 1 g

Zucchero: 1 g

Colesterolo: 30 mg

Proteine: 7 g

Sodio: 98 mg



Nota

Per un gusto più ricco, prima di infornare cospargere la parte superiore dei cracker con uno dei seguenti ingredienti: sale, parmigiano, semi di sesamo, pepe nero, peperoncino in polvere.



Pane alla soda irlandese

Il tradizionale soda bread irlandese è fatto con farina, bicarbonato di sodio, sale e latte acido. Questa ricetta ne esalta il sapore con scorza d'arancia e ribes, per un pane leggermente dolce perfetto per la colazione o il brunch.

Tempo 50 M 19 S Porzioni 8 Calorie 190

Ingredienti

- 1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 3 cucchiaini di burro freddo
- $\frac{3}{4}$ di tazza di ribes
- $\frac{1}{4}$ di tazza di zucchero semolato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- 1 tazza di latticello magro
- 2 pezzi di scorza d'arancia
- 2 tazze di farina bianca integrale

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C.
- 2 Ungere una tortiera da 24 centimetri di diametro e metterla da parte.
- 3 Versare il latticello, il burro, lo zucchero e la scorza d'arancia nella caraffa e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" per 6-10 volte o fino a quando il burro non assume la dimensione di briciole grossolane.
- 4 Aggiungere il lievito, il bicarbonato di sodio, il sale e metà della farina. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 2-3 volte.
- 5 Aggiungere la farina rimanente e i ribes e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 4-6 volte o finché la farina e i ribes non sono incorporati.
- 6 Trasferire l'impasto inclinando la caraffa sulla tortiera e usando una spatola; modellare l'impasto (l'impasto non deve arrivare ai bordi della tortiera). Utilizzare un coltello seghettato per incidere leggermente una X sulla parte superiore della pagnotta.
- 7 Cuocere in forno per 40-50 minuti o finché lo stuzzicadenti inserito al centro non esce pulito.
- 8 Servire tiepido o a temperatura ambiente.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 pezzo	Carboidrati: 32 g
Grassi: 5 g	Fibre: 4 g
Grassi saturi: 3 g	Zucchero: 9 g
Colesterolo: 15 mg	Proteine: 6 g
Sodio: 340 mg	



Cracker integrali croccanti

Questi cracker soddisferanno sicuramente la vostra voglia di croccantezza.

Tempo 25 M

Porzioni 8

Calorie 55

Ingredienti

- 1 cucchiaio di brodo di pollo
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di zenzero macinato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale o polvere di verdure (opzionale)
- $\frac{1}{3}$ di tazza di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- $\frac{1}{2}$ tazza di acqua
- $\frac{3}{4}$ di tazza di farina integrale

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella". Se necessario, aggiungere altra farina per evitare che l'impasto risulti appiccicoso.
- 2 Disporre l'impasto su una teglia unta (meglio se senza lati). Stendere l'impasto con uno spessore di circa un centimetro.
- 3 Cospargere con sale o polvere di verdure, se si desidera. Usare un coltello affilato o un taglia-pizza per tagliare la pasta in rettangoli di 4 o 5 centimetri di lato.
- 4 Infornare a 180°C fino a leggera doratura, circa 15 minuti. Se i bordi si scuriscono troppo velocemente, rimuovere i cracker esterni e continuare a cuocere il resto dei cracker.

Informazioni nutrizionali

Dose: 6 cracker

Grassi: 3 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 43 mg

Carboidrati: 6 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 0 g

Proteine: 2 g



Pane di zucca vegano

Questo pane ha un'ottima consistenza e non è troppo dolce. Appena sfornato, il suo profumo vi scorderà in una piovosa giornata autunnale.

Tempo 1 H Porzioni 16 Calorie 140

Ingredienti

- 1 e ½ tazze di farina integrale
- ½ tazza di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini e mezzo di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di cannella macinata
- ¼ di cucchiaino di pimento macinato
- ¼ di cucchiaino di noce moscata macinata
- ½ tazza di noci
- ½ tazza di uvetta
- ⅓ di tazza di acqua
- ⅓ di latte di soia
- ¾ di tazza di sciroppo d'acero
- 1 tazza di purea di zucca
- ½ mela tagliata a metà
- 1 e ½ cucchiaini di semi di lino

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta	Carboidrati: 27 g
Grassi: 4 g	Fibre: 3 g
Grassi saturi: 0 g	Zucchero: 13 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 160 mg	

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Versare i primi 8 ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3-5 volte per setacciare gli ingredienti.
- 3 Trasferire gli ingredienti setacciati in una ciotola.
- 4 Aggiungere le noci e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3-5 volte o finché le noci non sono tritate.
- 5 Trasferire le noci e l'uvetta nella ciotola.
- 6 Mettere nella caraffa gli ingredienti rimanenti e chiudere il coperchio. Selezionare "Pastella".
- 7 Versare gli ingredienti umidi nella ciotola e incorporare gli ingredienti umidi e secchi.
- 8 Versare la pastella in uno stampo unto da 10x20 centimetri e cuocere per 45-50 minuti o finché uno stuzzicadenti inserito al centro non esce pulito.

Nota
Se il vostro frullatore non ha il ciclo "Pastella", frullate a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.

Pane all'uovo

Con questa ricetta di pane all'uovo senza glutine si ottengono due pagnotte ed è ottima per panini, tramezzini e grissini.

Tempo 1 H 11 M 40 S Porzioni 24 Calorie 100

Ingredienti

- 1 e ½ cucchiaini di lievito secco attivo
- 1 cucchiaino di aceto di sidro di mele
- ¼ di tazza di olio di semi
- 3 uova grandi
- 2 tuorli d'uovo
- ¼ di tazza di miele
- 1 e ½ cucchiaini di sale
- 1 e ¾ tazze di amido di tapioca
- 1 e ⅔ tazze di acqua calda
- 2 tazze di riso bianco
- 1 cucchiaino di gomma di xantano

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 2 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 35 mg
Sodio: 140 mg
Carboidrati: 19 g
Fibra: 0 g
Zucchero: 2 g
Proteine: 2 g



Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C.
- 2 Versare il riso, il sale e la gomma di xantano nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Selezionare la velocità 9 e avviare il ciclo completo.
- 3 Aggiungere l'amido di tapioca e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 2-3 volte per incorporare e setacciare gli ingredienti secchi; mettere da parte.
- 4 Aggiungere l'acqua, il miele e il lievito e chiudere il coperchio. Premere 2 volte "Pulse" e lasciare riposare il lievito per 5-10 minuti.
- 5 Aggiungere olio, aceto e uova. Chiudere il coperchio e premere 3 volte "Pulse".
- 6 Rimuovere l'inserito del coperchio e selezionare la velocità 1.
- 7 Aggiungere circa ¾ degli ingredienti secchi lungo tutta la durata del ciclo.
- 8 Aggiungere gli ultimi ingredienti secchi e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 6-8 volte o fino a quando tutti gli ingredienti secchi sono incorporati. Potrebbe essere necessario usare una spatola per raschiare i lati e incorporare la farina rimanente.
- 9 Dividere l'impasto tra due teglie da 12x24 centimetri unte. Coprite e lasciate lievitare in un luogo caldo per 25-30 minuti o fino a quando l'impasto non sarà cresciuto di circa 1 centimetro.
- 10 Cuocere per 30-35 minuti.

Nota

La gomma di xantano è un addensante naturale, molto utilizzato nelle ricette gluten-free e ormai facilmente reperibile in commercio (negozi specializzati, farmacie, erboristerie).

Pretzel

Questo impasto versatile è veloce, facile da preparare e perfetto per i pretzel.

Tempo 21 M 40 S

Porzioni 8

Calorie 130

Ingredienti

- 1 cucchiaio di lievito secco attivo
- 1 tazza di farina bianca
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 1 cucchiaio di miele
- ½ cucchiaino di sale
- ¾ di tazza di acqua tiepida
- 1 tazza di farina bianca integrale

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 230°C.
- 2 Versare l'acqua, il lievito e il miele nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 1-2 volte e lasciare riposare il lievito per 5-10 minuti.
- 3 Unire le farine in una ciotola separata. Aggiungere l'olio, il sale e un terzo della farina miscelata nella caraffa e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 2 volte. Aggiungere un altro terzo di farina nella caraffa e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3-5 volte. Aggiungere la farina rimanente e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 8-10 volte o fino a quando tutta la farina è incorporata e si forma un panetto.
- 4 Lasciare lievitare l'impasto nella caraffa con il coperchio chiuso fino al raddoppio del volume. Dopo la lievitazione, formare otto cordoncini lunghi 60 centimetri e attorcigliarli a forma di pretzel.
- 5 Portare a ebollizione un litro d'acqua in una pentola grande. Aggiungere ¼ di tazza di bicarbonato di sodio all'acqua bollente.
- 6 Lasciare cadere con delicatezza i pretzel saggomati, uno alla volta, nell'acqua bollente e lasciarli per circa 30 secondi.
- 7 Togliere i pretzel, disporli su una teglia foderata, spennellarli con un tuorlo d'uovo sbattuto con poca acqua e cospargerli di sale grosso.
- 8 Cuocere in forno fino a doratura, circa 7-10 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 pezzo

Grassi: 2 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 100 mg

Carboidrati: 25 g

Fibre: 4 g

Zucchero: 2 g

Proteine: 5 g





Pasta integrale agli spinaci

Questa pasta agli spinaci fatta in casa è sana e semplicemente deliziosa, e porta colore e nutrimento nel vostro piatto.

Tempo 40 M

Porzioni 3

Calorie 230

Ingredienti

- 1 uovo grande
- 3 tazze di spinaci in foglia
- 1 cucchiaino di acqua
- 1 e ½ tazze di farina bianca integrale

Procedimento

- 1 Versare l'uovo, l'acqua e gli spinaci nella caraffa Twister e chiudere il coperchio. Tenere il coperchio con una mano e con l'altra premere "Pulse" per 6-8 volte o finché gli spinaci non saranno ridotti in purea.
- 2 Aggiungere la farina e rimettere il coperchio. Tenere il coperchio con una mano e con l'altra premere "Pulse" 10-14 volte per incorporare la farina. Ruotare il coperchio del Twister in senso antiorario durante la frullatura.
- 3 Versare l'impasto sulla superficie di lavoro e formare una palla di pasta. Stendere l'impasto, tagliare le tagliatelle della dimensione desiderata e lasciare asciugare per 20 minuti.
- 4 Bollire in acqua salata per 6-8 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 120 g

Grassi: 3 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 62 mg

Sodio: 47 mg

Carboidrati: 45 g

Fibre: 8 g

Zucchero: 0 g

Proteine: 11 g



Dolci e torte

A colazione, a merenda o a fine pasto, c'è sempre spazio per il dolce! Le ricette che vi proponiamo accontentano tutti i gusti e sono adatte a diverse occasioni, dallo spuntino dei bambini a una cena con gli amici. Queste torte e dolcetti sono profumati, facili da preparare e, soprattutto, squisiti. Con un po' di creatività e fantasia, potrete anche realizzare delle varianti personalizzate.





Muffin di crusca ai mirtilli rossi

Preparate questi muffin per le colazioni in quelle giornate in cui avete bisogno di energie.

Tempo 30 M

Porzioni 12

Calorie 200

Ingredienti

- 1 tazza di latte
- $\frac{1}{4}$ di tazza di nettare d'agave
- $\frac{1}{4}$ di tazza di melassa
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio di semi
- 2 uova grandi
- 1 tazza di farina integrale per dolci
- 1 tazza di crusca d'avena
- $\frac{1}{2}$ tazza di germe di grano
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze di mirtilli rossi secchi

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C.
- 2 Versare il latte, il nettare d'agave, la melassa, l'olio e le uova nella caraffa FourSide o WildSide+. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella".
- 3 Aggiungere la farina, la crusca d'avena, il germe di grano, il lievito e la cannella. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 4-6 volte o finché gli ingredienti secchi non sono incorporati; non mescolare troppo.
- 4 Aggiungere i mirtilli rossi e incorporarli con un cucchiaino o una spatola. Lasciare riposare l'impasto per qualche minuto.
- 5 Nel frattempo, ungere uno stampo per muffin.
- 6 Versare la pastella nello stampo per muffin e cuocere per circa 20 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 muffin
Grassi: 7 g
Grassi saturi: 1 g
Colesterolo: 35 mg
Sodio: 45 mg
Carboidrati: 33 g
Fibre: 4 g
Zucchero: 14 g
Proteine: 5 g



Muffin di farina d'avena

Questi muffin sono gustosi e nutrienti, grazie all'avena che aggiunge anche croccantezza.

Tempo 23 M

Porzioni 12

Calorie 136

Ingredienti

- 1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 tazza di latticello
- ¼ di tazza di olio di semi
- 1 uovo grande
- ½ cucchiaino di sale
- ½ tazza di zucchero di canna, o di salsa di mele, o di succo d'arancia concentrato congelato
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 1 tazza di farina integrale

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C.
- 2 Versare l'avena e il latticello nella caraffa WildSide+ e lasciare riposare per 5 minuti. Aggiungere l'uovo, lo zucchero di canna (o la salsa di mele o il succo d'arancia concentrato) e l'olio. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella".
- 3 Aggiungere i restanti ingredienti e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" per 4-6 volte o finché gli ingredienti secchi non sono incorporati; non mescolare troppo.
- 4 Versare in uno stampo per muffin unto. Cuocere per 14-15 minuti o fino a leggera doratura.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 muffin	Carboidrati: 19 g
Grassi: 6 g	Fibre: 2 g
Grassi saturi: 0 g	Zucchero: 7 g
Colesterolo: 18 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 240 mg	



Muffin alla zucca e banana

Concedetevi questi muffin autunnali, perfetti per la colazione, il dessert o un dolce pomeriggio.

Tempo 29 M 10 S

Porzioni 12

Calorie 103

Ingredienti

- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 banana
- ¾ di tazza di zucchero di canna
- 2 uova
- ¼ di cucchiaino di cannella macinata
- ⅛ di cucchiaino di noce moscata
- ¼ di cucchiaino di sale
- 1 tazza di purea di zucca
- ¾ di tazza di farina integrale
- ¼ di tazza di semi di lino

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Versare i primi 4 ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 3 Selezionare "Succo integrale" o frullare a velocità medio-alta (velocità 6 o 7) per 50-60 secondi.
- 4 Aggiungere i restanti ingredienti e chiudere il coperchio.
- 5 Premere "Pulse" 7-10 volte o finché gli ingredienti secchi non sono incorporati; non mescolare troppo.
- 6 Lasciare riposare l'impasto per 5-10 minuti. Versare la pastella nello stampo per muffin.
- 7 Cuocere per 15-18 minuti o finché uno stuzzicadenti inserito al centro del muffin non esce pulito.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 muffin
Grassi: 2 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 35 mg
Sodio: 177 mg
Carboidrati: 19 g
Fibre: 2 g
Zucchero: 11 g
Proteine: 3 g



Biscotti al cioccolato senza glutine

Un delizioso biscotto senza glutine che piacerà a tutti.

Tempo 8 M 28 S

Porzioni 24

Calorie 130

Ingredienti

- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ tazza di zucchero di canna
- ½ tazza di burro ammorbidito
- ¾ di tazza di gocce di cioccolato
- 1 uovo grande
- 1 e ¾ tazze di farina senza glutine
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 e ½ cucchiaini di gomma di xantano

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 190°C.
- 2 Versare la farina senza glutine, la gomma di xantano, il bicarbonato di sodio, il lievito in polvere e il sale nella caraffa FourSide. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 3-5 volte per setacciare gli ingredienti.
- 3 Trasferire gli ingredienti in una ciotola e aggiungere le gocce di cioccolato.
- 4 Versare gli ingredienti rimanenti nella caraffa. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella".
- 5 Versare il composto nella ciotola. Utilizzare una spatola per amalgamare gli ingredienti umidi e secchi.
- 6 Lasciare cadere l'impasto a cucchiainate sulla teglia per biscotti e cuocere per 6-8 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 biscotto

Grassi: 6 g

Grassi saturi: 4 g

Colesterolo: 20 mg

Sodio: 120 mg

Carboidrati: 19 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 10 g

Proteine: 1 g

Nota

La gomma di xantano è un addensante naturale, molto utilizzato nelle ricette gluten-free e ormai facilmente reperibile in commercio (negozi specializzati, farmacie, erboristerie).

Biscotti integrali al latticello

Questi biscotti leggeri e teneri hanno un tocco di bontà integrale fatta in casa e sono veloci da preparare nel frullatore Blendtec. Provate a servirli con marmellata o miele.

Tempo 16 M 40 S

Porzioni 10

Calorie 170

Ingredienti

- 1 tazza di farina bianca
- 1 tazza di farina integrale
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ cucchiaino di sale
- 6 cucchiaini di burro tagliato a pezzetti
- 1 tazza di latticello magro

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 230°C.
- 2 Versare la farina integrale, la farina bianca, il lievito in polvere, il bicarbonato di sodio e il sale nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3-4 volte per setacciare gli ingredienti secchi.
- 3 Rimuovere l'insero trasparente del coperchio, aggiungere il burro, rimettere l'insero e premere "Pulse" 8-10 volte fino a ottenere un composto grossolano.
- 4 Aggiungere ½ tazza di latticello attraverso l'apertura sul coperchio e premere "Pulse" 6-8 volte.
- 5 Aggiungere l'altra ½ tazza di latticello attraverso l'apertura sul coperchio e premere "Pulse" 8-12 volte fino a quando gli ingredienti secchi sono incorporati.
- 6 Utilizzare un cucchiaino o una spatola per raschiare i lati della caraffa WildSide+, quindi rovesciare l'impasto dei biscotti su una superficie infarinata. Con le mani infarinate, stendere l'impasto fino a raggiungere uno spessore di circa 2 centimetri.
- 7 Usare un tagliabiscotti o un bicchiere rovesciato infarinato per tagliare. Unire i ritagli di pasta e ritagliare altri biscotti.
- 8 Disporre sulla teglia per biscotti e cuocere per 12-14 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 biscotto

Grassi: 8 g

Grassi saturi: 4 g

Colesterolo: 20 mg

Sodio: 270 mg

Carboidrati: 23 g

Fibre: 3 g

Zucchero: 2 g

Proteine: 5 g





Brownies al cioccolato

Questi brownies ricchi e friabili sono irresistibili.

Tempo 50 M

Porzioni 15

Calorie 270

Ingredienti

- $\frac{7}{8}$ di tazza di farina bianca
- $\frac{3}{4}$ di tazza di burro ammorbidito o fuso
- $\frac{1}{2}$ tazza di cacao in polvere
- 3 uova grandi
- 1 tazza di zucchero semolato
- $\frac{2}{3}$ di tazza di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Versare il burro e le gocce di cioccolato nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio.
- 3 Selezionare "Pastella" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.
- 4 Aggiungere le uova, il cacao, lo zucchero e la vaniglia nella caraffa e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3-5 volte.
- 5 Aggiungere la farina e chiudere il coperchio. Impastare 3-5 volte e utilizzare una spatola per raschiare le pareti della caraffa.
- 6 Versare in una teglia unta da 22x22 o 18x30 centimetri.
- 7 Cuocere per 30 minuti o finché uno stuzzicadenti inserito nel centro non esce pulito.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 pezzo	Carboidrati: 36 g
Grassi: 15 g	Fibre: 2 g
Grassi saturi: 7 g	Zucchero: 27 g
Colesterolo: 65 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 80 mg	



Crêpes al cacao

Per un tocco di classe, provate queste deliziose crêpes al cacao.

Tempo 1 H 15 M

Porzioni 4

Calorie 210

Ingredienti

- $\frac{3}{4}$ di tazza di farina bianca
- 1 cucchiaio di burro fuso
- 3 cucchiaini di cacao in polvere
- 2 uova grandi
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di sale
- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze di latte
- $\frac{1}{4}$ di tazza di zucchero a velo

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa nell'ordine indicato. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi.
- 2 Lasciare riposare la pastella per un massimo di 1 ora in frigorifero.
- 3 Scaldare una padella o una crêpiera a fuoco medio-basso e ricoprirla leggermente con olio o spray da cucina.
- 4 Per ogni crêpe, versare circa un quarto di tazza di pastella al centro della padella e farla roteare delicatamente per distribuire la pastella in uno strato sottile. Cuocere per 1 minuto o finché la parte superiore non inizia ad asciugarsi.
- 5 Capovolgere e cuocere per 30 secondi o fino a cottura ultimata. Ripetere l'operazione con la pastella rimanente.
- 6 Impilare le crêpes cotte su un piatto, mettendo della carta oleata tra una crêpe e l'altra per evitare che si attacchino.
- 7 Guarnire a piacere.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 crêpes

Grassi: 7 g

Grassi saturi: 3 g

Colesterolo: 115 mg

Sodio: 130 mg

Carboidrati: 31 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 12 g

Proteine: 9 g

Crêpes

Con soli quattro ingredienti, questa semplice ricetta è ideale per la colazione, il pranzo, la cena o la merenda.

Tempo 1 H 15 M

Porzioni 5

Calorie 170

Ingredienti

- 1 tazza di farina bianca
- 1 cucchiaio di burro fuso
- 2 uova grandi
- 1 e ½ tazze di latte

Procedimento

- 1 Refrigerare la pastella per crêpes in frigorifero per 1 ora prima di cuocerle.
- 2 Versare gli ingredienti nella caraffa nell'ordine elencato e chiudere il coperchio. Premere "Pastella".
- 3 Scaldare una padella o una crêpiera a fuoco medio e rivestirla leggermente con olio o spray da cucina.
- 4 Per ogni crêpe, versare un quarto di tazza di pastella al centro della padella e farla roteare delicatamente per distribuire la pastella in uno strato sottile. Cuocere per 1 minuto o finché la parte superiore inizia ad asciugarsi e la parte inferiore è leggermente dorata.
- 5 Capovolgere e cuocere altri 30 secondi fino a cottura ultimata. Ripetere l'operazione con la pastella rimanente.
- 6 Impilare le crêpes cotte su un piatto mettendo della carta oleata tra una crêpe e l'altra per evitare che si attacchino.
- 7 Farcire con i ripieni o i condimenti desiderati.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 crêpes

Grassi: 5 g

Grassi saturi: 2 g

Colesterolo: 95 mg

Sodio: 75 mg

Carboidrati: 23 g

Fibre: 0 g

Zucchero: 4 g

Proteine: 8 g



Note

Per una variante dolce, seguire le indicazioni di cui sopra e aggiungere 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia prima di frullare.

Per una variante salata, seguire le indicazioni di cui sopra e aggiungere ¼ di cucchiaino di sale prima di frullare.

Cheesecake classica

Facile da preparare, questa cheesecake classica è un'idea gustosa per concludere un pasto.

Tempo 5 H 15 M

Porzioni 16

Calorie 250

Ingredienti

- 6 cracker Graham interi
- ½ tazza di noci tostate
- 1 e ⅛ tazze di zucchero semolato, diviso
- 2 cucchiaini di burro fuso
- 1 cucchiaino di acqua
- 4 uova grandi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 4 confezioni da 250 g di formaggio Philadelphia

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 160°C.
- 2 Versare i cracker Graham e le noci nella caraffa WildSide+. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 16-20 volte o finché i cracker e le noci non saranno ridotti in briciole. Togliere il coperchio e mescolare.
- 3 Aggiungere 2 cucchiaini (o ⅛ di tazza) di zucchero, burro e acqua. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 3-5 volte. Schiacciare il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 22 centimetri.
- 4 Aggiungere le uova, la vaniglia, il formaggio Philadelphia e lo zucchero rimanente nella caraffa WildSide pulita. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi. Versare il composto sulla base di cracker.
- 5 Cuocere per 55 minuti o finché il centro non è quasi cotto. Lasciar raffreddare; rimuovere il bordo dello stampo.
- 6 Conservare in frigorifero per 4 ore prima di servire.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 17 g
Grassi saturi: 8 g
Colesterolo: 45 mg
Sodio: 230 mg
Carboidrati: 21 g
Fibre: 0 g
Zucchero: 18 g
Proteine: 6 g



Nota

Per una cottura più uniforme e per evitare che si creino crepe o affossamenti, si consiglia di cuocere la cheesecake a bagnomaria per 65-75 minuti o finché il centro non è quasi cotto.

Cheesecake alla zucca

Chiudete il vostro pranzo con una rivisitazione della tradizionale torta di zucca. I vostri ospiti non crederanno che questa deliziosa torta sia un dessert a ridotto contenuto calorico.

Tempo 1 H 16 M 40 S

Porzioni 10

Calorie 430

Ingredienti

- ¼ di tazza di burro fuso
- 3 uova
- 225 g di formaggio cremoso senza grassi
- 40 biscotti allo zenzero
- 1 tazza di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di cannella macinata
- ½ cucchiaino di sale
- 450 g di formaggio Philadelphia ammorbidito
- 1 e ½ cucchiaini di spezie per torta di zucca*
- ¾ di tazza di purea di zucca
- ½ tazza di noci tostate completamente raffreddate
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di acqua

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 160°C.
- 2 Usare 1-2 fogli di carta d'alluminio per coprire il fondo e i lati di uno stampo a cerniera da 22 centimetri (questa tecnica ridurrà le infiltrazioni durante la cottura a bagnomaria).
- 3 Versare i biscotti allo zenzero e le noci nella caraffa WildSide+. Chiudere il coperchio, selezionare la velocità 1 e azionare per 5 secondi.
- 4 Aggiungere il burro, l'acqua e la cannella e chiudere il coperchio. Selezionare la velocità 1 e frullare per 10 secondi.
- 5 Pressare il composto in modo uniforme sul fondo e sui lati dello stampo fino a circa 2 centimetri di spessore.
- 6 Pulire la caraffa WildSide+ e aggiungere zucca, uova, formaggio Philadelphia, crema di formaggio, zucchero, vaniglia, sale e spezie per torta di zucca. Chiudere il coperchio e selezionare "Pastella" o frullare a velocità medio-bassa (velocità 3 o 4) per 30 secondi. Versare il ripieno sulla base di biscotti.
- 7 Posizionare lo stampo all'interno di una teglia più grande, profonda circa 5 cm. Versare circa un centimetro di acqua bollente nella teglia più grande.
- 8 Posizionare delicatamente la teglia nel forno e cuocere per 90 minuti (il centro della cheesecake si muoverà ma completerà la cottura durante il processo di raffreddamento).
- 9 Lasciar raffreddare completamente la cheesecake prima di riporla in frigorifero per circa 10-12 ore.
- 10 Servire con panna montata o caramello.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 22 g
Grassi saturi: 10 g
Colesterolo: 112 mg
Sodio: 649 mg
Carboidrati: 46 g
Fibre: 2 g
Zucchero: 29 g
Proteine: 12 g

* La miscela per torte di zucca si realizza unendo:
1 cucchiaino (8 g) di cannella in polvere
2 cucchiaini (2 g) di zenzero in polvere
½ cucchiaino (1 g) di pimento
½ cucchiaino (1 g) di chiodi di garofano in polvere
½ cucchiaino (1 g) di macis o cardamomo in polvere
½ cucchiaino (1 g) di noce moscata in polvere



Base per crostata

Questa base ha tutto il sapore di una crostata classica, ma con meno grassi. Per ottenere risultati ottimali, assicuratevi che il burro sia molto freddo e raffreddate la caraffa Twister in frigorifero prima di preparare la crostata.

Tempo 2 H 3 M

Porzioni 8

Calorie 140

Ingredienti

- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze di farina bianca
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero semolato
- 5 cucchiaini di burro freddo tagliato a pezzi
- 4 cucchiaini di acqua ghiacciata

Procedimento

- 1 Versare farina, sale, zucchero e burro nella caraffa Twister. Posizionare e tenere il coperchio del Twister sulla caraffa, quindi premere "Pulse" 10-12 volte fino a ottenere un impasto simile a briciole grossolane.
- 2 Aggiungere l'acqua. Riposizionare il coperchio del Twister e tenerlo premuto, premendo "Pulse" 8-10 volte fino a formare l'impasto, ruotando il coperchio del Twister in senso antiorario durante la miscelazione. Non frullare troppo.
- 3 Rimuovere l'impasto e formare un disco liscio.
- 4 Avvolgere il disco nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero per almeno 2 ore prima di stendere l'impasto.
- 5 Si ottiene una base per crostata da 22 cm.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 fetta
Grassi: 7 g
Grassi saturi: 4 g
Colesterolo: 20 mg
Sodio: 110 mg
Carboidrati: 1 g
Fibra: 1 g
Zucchero: 1 g
Proteine: 2 g



Biscotti alle mandorle con gocce di cioccolato

Questa ricetta utilizza la polpa di mandorle al posto delle uova.

Tempo	17 M 10 S	Porzioni	15	Calorie	180
--------------	-----------	-----------------	----	----------------	-----

Ingredienti

- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze di pasta di mandorle
- $\frac{1}{2}$ tazza di olio di cocco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{2}$ tazza di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di estratto di mandorle
- $\frac{1}{2}$ tazza di farina integrale
- $\frac{3}{4}$ di tazza di avena
- $\frac{2}{3}$ di tazza di gocce di cioccolato

Procedimento

- 1** Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2** Versare la pasta di mandorle, l'olio di cocco, il sale, il bicarbonato di sodio, lo zucchero di canna, l'estratto di vaniglia e l'estratto di mandorla nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Selezionare "Pastella".
- 3** Aggiungere la farina e l'avena e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 5 volte.
- 4** Aggiungere le gocce di cioccolato.
- 5** Aiutandosi con un cucchiaio, disporre le porzioni su una teglia rivestita di carta da forno.
- 6** Cuocere per 15-17 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 biscotti	Carboidrati: 16 g
Grassi: 12 g	Fibre: 2 g
Grassi saturi: 8 g	Zucchero: 5 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 121 mg	

Biscotti allo zenzero e quinoa

Questi deliziosi biscotti integrali sono arricchiti dai profumi delle spezie autunnali.

Tempo 15 M

Porzioni 18

Calorie 113

Ingredienti

- ½ mela tagliata a metà
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¾ di tazza di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- ½ cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 cucchiaino di zenzero macinato
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di tazza di melassa
- ¾ di tazza di quinoa non cotta e sciacquata
- 1 cucchiaino di mandorle sgusciate
- ¼ di tazza di acqua
- 2 tazze di farina integrale

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 biscotti

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 107 mg

Carboidrati: 24 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 9 g

Proteine: 3 g



Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Versare la farina, il bicarbonato di sodio, il sale, la cannella, i chiodi di garofano, lo zenzero macinato e lo zucchero di canna nella caraffa FourSide o WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 2-4 volte per mescolare gli ingredienti. Versare in una ciotola.
- 3 Aggiungere nella caraffa la mela, la melassa, le mandorle, l'acqua e la quinoa. Chiudere il coperchio e selezionare "Suco integrale" (o frullare a velocità medio-alta, 6 o 7, per 50-60 secondi). Utilizzare una spatola per spingere il contenuto sul fondo della caraffa.
- 4 Aggiungere metà degli ingredienti secchi nella caraffa e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 4-6 volte. Aggiungere gli ingredienti secchi rimanenti. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 8-10 volte. Utilizzare una spatola per compattare il composto dall'alto verso il basso.
- 5 Foderare una teglia per biscotti con carta da forno e versare sulla teglia delle palline di impasto della grandezza di un cucchiaino. Appiattire delicatamente i biscotti con la mano per ottenere la forma desiderata.
- 6 Cuocere per 7-9 minuti. Lasciare raffreddare i biscotti sulla teglia per 5 minuti, quindi trasferirli su una griglia per raffreddarli.



Scones alla panna

Croccanti all'esterno, burrosi e leggeri all'interno, questi dolcetti britannici sono perfetti.

Tempo 25 M

Porzioni 12

Calorie 130

Ingredienti

- 2 tazze di farina bianca
- 4 cucchiaini di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- ½ cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini di burro
- 2 uova grandi, separate
- ⅓ di tazza di panna

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C.
- 2 Versare la farina, il lievito, lo zucchero e il sale nella caraffa del frullatore. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 3-5 volte per setacciare gli ingredienti secchi.
- 3 Aggiungere il burro alla caraffa e chiudere il coperchio. Impastare fino a quando il burro non avrà assunto la dimensione di un panetto.
- 4 Aggiungere i tuorli d'uovo, la maggior parte degli albumi e la panna.
- 5 Trasferire l'impasto su una spianatoia infarinata, appiattirlo e poi stenderlo fino a raggiungere 2 cm di spessore.
- 6 Tagliare in piccole porzioni, spennellare con l'albume rimasto, cospargere di zucchero e infornare per 12-15 minuti.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 scone	Carboidrati: 17 g
Grassi: 5 g	Fibre: 0 g
Grassi saturi: 3 g	Zucchero: 1 g
Colesterolo: 42 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 140 mg	





Dessert e sorbetti

Dolci al cucchiaino, mousse, sorbetti e gelati fanno felice ogni palato con la loro cremosità e il gusto morbido. Vengono spesso suddivisi in porzioni già durante la preparazione, per questo da un lato sono comodi e veloci da servire e dall'altro lasciano ampia libertà sulla presentazione: coppette, ciotole, bicchierini possono essere scelti con cura in base all'occasione, che si tratti di un pranzo in famiglia, di un buffet o di una serata elegante.



Crème brûlée speziata

Un piccolo tocco natalizio a un tradizionale dessert a base di crema pasticcera: le spezie rendono questa delizia ancora più speciale.

Tempo 30 S

Porzioni 8

Calorie 457

Ingredienti

- 3 tazze di panna da montare
- 1 e ½ cucchiaini di estratto di vaniglia
- ¾ di tazza di zucchero semolato, diviso
- 10 tuorli d'uovo
- ⅓ di tazza di purea di zucca
- 1 cucchiaino di spezie per torta di zucca*

Procedimento

- 1 Preriscaldare il forno a 160°C.
- 2 Scaldare la panna a 60 °C con la vaniglia.
- 3 Mentre la panna si scalda, versare ½ tazza di zucchero, la purea di zucca e i tuorli d'uovo nella caraffa FourSide o WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 3 volte.
- 4 Temperare la miscela di tuorli d'uovo e zucchero aggiungendo 2-3 cucchiaini di panna calda e frullare con la funzione Pulse 2-3 volte.
- 5 Aggiungere la panna rimanente e premere "Pulse" 4-6 volte fino a quando non è ben amalgamata. Versare lentamente la crema attraverso un colino per eliminare le bolle.
- 6 Versare il composto filtrato in 8 piccole ciotole. Mettere le ciotole in una teglia con circa un centimetro di acqua bollente. Mettere la teglia con le ciotole in forno per 30-35 minuti.
- 7 Al termine della cottura, trasferire le ciotole in una nuova teglia, lasciarle raffreddare a temperatura ambiente e poi riporle in frigorifero per almeno 4 ore.
- 8 Una volta che la crema si è raffreddata a sufficienza, unire il restante quarto di tazza di zucchero e le spezie della torta di zucca e cospargerle sulla crema.
- 9 Utilizzare un cannello per caramellare lo zucchero e le spezie sulla superficie.

Informazioni nutrizionali

Dosi: ½ tazza (1 ciotolina)
Grassi: 39 g
Grassi saturi: 23 g
Colesterolo: 385 mg

Sodio: 45 mg
Carboidrati: 23 g
Fibra: 1 g
Zucchero: 19 g
Proteine: 5 g

* La miscela per torte di zucca si realizza unendo:

1 cucchiaino (8 g) di cannella in polvere

2 cucchiaini (2 g) di zenzero in polvere

½ cucchiaino (1 g) di pimento

½ cucchiaino (1 g) di chiodi di garofano in polvere

½ cucchiaino (1 g) di macis o cardamomo in polvere

½ cucchiaino (1 g) di noce moscata in polvere

Frozen yogurt al limone



Amate il frozen yogurt? Questa ricetta offre tutta la bontà, senza sensi di colpa. Servite questo frozen yogurt con i vostri frutti di bosco preferiti.

Tempo 45 S

Porzioni 8

Calorie 72

Ingredienti

- ⅓ di tazza di succo di limone fresco
- 1 e ½ tazze di yogurt intero alla vaniglia
- 2 cucchiaini di nettare d'agave
- ½ banana
- 4 tazze di ghiaccio

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa WildSide+ nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Gelato" o frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità medio-alta per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: ½ tazza

Grassi: 1 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 6 mg

Sodio: 25 mg

Carboidrati: 13 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 11 g

Proteine: 1 g

Sorbetto alla Piña Colada



Una perfetta combinazione tropicale di dolce e aspro, questo sorbetto è una delizia nelle giornate più calde.

Tempo 45 S

Porzioni 6

Calorie 120

Ingredienti

- $\frac{2}{3}$ di tazza di latte di cocco
- $\frac{1}{2}$ banana piccola
- 1 cucchiaino di succo di lime fresco
- 4 cucchiaini di nettare d'agave
- 11 pezzi di ananas congelati (2 tazze e $\frac{1}{2}$ circa)
- $\frac{2}{3}$ di tazza di cubetti di ghiaccio (circa 5-6 cubetti di ghiaccio)

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa FourSide nell'ordine indicato e chiudere il coperchio. Selezionare "Gelato" e servire.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 bicchiere
Grassi: 6 g
Grassi saturi: 6 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 85 mg

Carboidrati: 17 g
Fibre: 2 g
Zucchero: 13 g
Proteine: 1 g

Nota

Se il vostro Blendtec non dispone del pulsante Gelato/Frozen yogurt, frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità medio-alta per 30 secondi. Se è necessario frullare di più, premere più volte il tasto Pulse fino a raggiungere la consistenza desiderata.



Sorbetto all'albicocca

Un dessert sano prevede l'utilizzo di alimenti freschi, come la frutta. Se amate le albicocche, adorerete questo sorbetto!

Tempo 1 M 15 S

Porzioni 10

Calorie 60

Ingredienti

- 4 tazze di albicocche denocciolate
- ½ tazza di zucchero semolato o dolcificante a scelta
- ½ cucchiaino di succo di limone fresco
- 4 tazze di ghiaccio

Procedimento

- 1** Versare le albicocche, lo zucchero e il succo di limone nella caraffa FourSide o WildSide+ e chiudere il coperchio.
- 2** Frullare con il ciclo "Pastella" o con una velocità da media a medio-bassa per 30 secondi.
- 3** Versare 4 tazze di ghiaccio nella caraffa e chiudere il coperchio.
- 4** Selezionare "Gelato" o frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità medio-alta per 30 secondi.
- 5** Se il sorbetto non è abbastanza congelato, mescolare e aggiungere un'altra tazza di ghiaccio e chiudere il coperchio. Frullare a velocità media fino a quando il ghiaccio è tritato e la consistenza desiderata è raggiunta.

Informazioni nutrizionali

Dose: ½ tazza

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 0 mg

Carboidrati: 14 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 12 g

Proteine: 1 g

Nota

Se il vostro Blendtec non dispone del pulsante Gelato/Frozen yogurt, frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità medio-alta per 30 secondi. Se è necessario frullare di più, premere più volte il tasto Pulse fino a raggiungere la consistenza desiderata.



Mousse vegana al cioccolato

Questa mousse al cioccolato è l'ottima chiusura di un pranzo. Si accompagna bene con i vostri frutti di bosco preferiti.

Tempo 1 H 15 M

Porzioni 4

Calorie 291

Ingredienti

- 2 cucchiaini di nettare d'agave
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di sale
- 60 g di cioccolato fondente 70%
- 1 cucchiaino di cacao non zuccherato o di cacao in polvere
- 2 avocado molto maturi sbucciati e snocciolati

Procedimento

- 1 Versare il cioccolato, l'olio di cocco, il nettare d'agave, il sale e il cacao in polvere in una ciotola adatta al microonde. Cuocere al microonde per 20-30 secondi. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.
- 2 Versare l'avocado nella caraffa Twister e mettere il coperchio. Selezionare la velocità 1 e azionare per 10 secondi.
- 3 Versare il composto di cioccolato e mettere il coperchio sulla caraffa. Selezionare la velocità 1 e azionare per 5-10 secondi o finché il cioccolato non è incorporato.
- 4 Versare in 4 ciotoline e lasciar raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.

Informazioni nutrizionali

Dosi: 1 ciotolina (70 g) Carboidrati: 26 g
Grassi: 22 g Fibre: 8 g
Grassi saturi: 7 g Zucchero: 16 g
Colesterolo: 0 mg Proteine: 3 g
Sodio: 82 mg



Gelato alla fragola

Questa ricetta è così facile da realizzare che potrete preparare un gelato freddo e cremoso in qualsiasi giorno della settimana.

Tempo 50 S

Porzioni 8

Calorie 115

Ingredienti

- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 450 g di fragole congelate
- 1 e ½ cucchiaini di zucchero semolato
- 1 tazza di half-and-half
- ⅓ di tazza di latte condensato zuccherato

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa nell'ordine indicato. Chiudere il coperchio e selezionare "Gelato" o frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità media o medio-alta per 30 secondi.
- 2 Se il gelato non è omogeneo come desiderato, mescolare il contenuto della caraffa, chiudere il coperchio e premere "Pulse" per 3-5 secondi o finché non è omogeneo.

Note

L'half-and-half è una miscela costituita da 50% di latte e 50% di panna.

Se il vostro Blendtec non dispone di un pulsante Gelato/Frozen yogurt, frullare a velocità bassa per 15 secondi, quindi frullare a velocità medio-alta per 30 secondi. Se è necessario frullare di più, premere più volte il tasto "Pulse" fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Il gelato sarà morbido. Se lo si desidera più duro, congelarlo in una ciotola o in un contenitore a chiusura ermetica fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Informazioni nutrizionali

Dose: ½ tazza

Grassi: 4 g

Grassi saturi: 3 g

Colesterolo: 15 mg

Sodio: 25 mg

Carboidrati: 17 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 13 g

Proteine: 2 g





Marmellate e composte

Bastano frutta fresca, zucchero e pochissimi altri ingredienti per creare in breve tempo marmellate e composte fatte in casa, una gustosa e salutare alternativa ai prodotti confezionati. Provate queste deliziose ricette, tutte da spalmare: con il vostro Blendtec saranno ancora più facili e veloci da realizzare.





Composta di mele

Questo dessert è un ottimo modo per utilizzare le mele insieme al gelato o sul pane.

Tempo 25 M 20 S

Porzioni 4

Calorie 154

Ingredienti

- 3 mele private del torsolo e tagliate in quarti
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella macinata
- $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 3 cucchiaini di succo d'arancia
- $\frac{1}{4}$ di tazza di noci pecan

Procedimento

- 1 Versare metà delle mele nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 8-10 volte.
- 2 Versare le mele frullate in una casseruola media.
- 3 Versare l'altra metà delle mele e i restanti ingredienti nella caraffa WildSide+ e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 8-10 volte.
- 4 Versare il composto nella casseruola e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti o fino a quando i pezzi di mela sono morbidi e il composto è denso.

Informazioni nutrizionali

Dose: $\frac{1}{2}$ tazza
Grassi: 5 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 0 mg
Sodio: 3 mg
Carboidrati: 29 g
Fibre: 4 g
Zucchero: 23 g
Proteine: 1 g



Marmellata di fragole in freezer

Godetevi il gusto dell'estate tutto l'anno con questa veloce marmellata di fragole da congelare senza cottura, deliziosa su pane tostato o frittelle. Quando aprite un nuovo vasetto, iniziate a scongelare il vasetto successivo in frigorifero. Questa marmellata finisce presto!

Tempo 10 M Porzioni 80 Calorie 25

Ingredienti

- 900 g di fragole surgelate mondate
- 2 tazze di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 85 g di pectina liquida

Procedimento

- 1 Versare metà delle fragole e tutto lo zucchero nella caraffa WildSide+. Chiudere il coperchio e selezionare "Salsa". Lasciare riposare il composto per 5 minuti.
- 2 Aggiungere l'altra metà delle fragole e chiudere il coperchio. Premere "Pulse" 4-6 volte per tritare le fragole.
- 3 Aggiungere il succo di limone e la pectina. Chiudere il coperchio e premere "Pulse" 1-2 volte.
- 4 Lasciare riposare la marmellata per 5 minuti. Versare in contenitori di plastica puliti o in barattoli di vetro da freezer.
- 5 Conservare in frigorifero per 24 ore o finché non si sarà rappresa. Si mantiene in frigorifero fino a 3 settimane o nel freezer fino a 1 anno.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 cucchiaino
 Grassi: 0 g
 Grassi saturi: 0 g
 Colesterolo: 0 mg
 Sodio: 0 mg
 Carboidrati: 6 g
 Fibra: 0 g
 Zucchero: 6 g
 Proteine: 0 g

Nota

Provate altri frutti teneri, come frutti di bosco, pesche, ciliegie e albicocche.





Cocktail

I cocktail sono l'accompagnamento ideale di feste, aperitivi, after dinner e ogni genere di occasione mondana. Qui vi proponiamo alcune ricette classiche che non possono mancare nel vostro repertorio; ma con Blendtec, molto ghiaccio e i giusti ingredienti potrete realizzare in un attimo tutti i vostri drink preferiti, per divertirvi e stupire gli amici.





Frozen mimosa all'arancia

Provate questo delizioso frozen mimosa al profumo di arancia.

Tempo 30 S

Porzioni 2

Calorie 305

Ingredienti

- 1 tazza di succo d'arancia
- 2 bicchieri di champagne brut, extra dry o prosecco
- $\frac{3}{4}$ di tazza di sorbetto all'arancia
- Scorza d'arancia per guarnire

Procedimento

- 1 Versare il succo d'arancia in 8 scomparti di una vaschetta per cubetti di ghiaccio standard e congelare finché il succo d'arancia non è solido.
- 2 Versare i cubetti di succo d'arancia congelati, lo champagne e il sorbetto nella caraffa WildSide+ nell'ordine indicato. Chiudere il coperchio e lasciare che le bollicine dello champagne si depositino. Selezionare "Cocktail".
- 3 Versare in flûte di champagne raffreddati e guarnire con scorza d'arancia.

Informazioni nutrizionali

Dose: 450 ml

Grassi: 1 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 27 mg

Carboidrati: 36 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 24 g

Proteine: 2 g

Nota

Per una versione analcolica, sostituire lo champagne con succo d'uva bianca frizzante.

Mojito all'arancia rossa



Il sapore unico dell'arancia in questo drink è la perfetta combinazione di dolce e aspro.

Tempo 35 S

Porzioni 3

Calorie 155

Ingredienti

- 2 arance rosse sbucciate e tagliate a metà, rimuovendo la parte bianca interna
- 1 lime, spremuto
- 3 cucchiaini di rum (90 ml)
- 2 cucchiaini di zucchero
- 11 foglie di menta
- 1 tazza di acqua frizzante
- 1 tazza di cubetti di ghiaccio

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Cocktail" o frullare a velocità medio-bassa per 30-40 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 225 ml

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 4 mg

Carboidrati: 21 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 8 g

Proteine: 1 g

Nota

Per una versione analcolica, utilizzare succo d'arancia al posto del rum.

Piña Colada



Godetevi questa delizia tropicale, che contiene molto ananas fresco.

Tempo 35 S

Porzioni 3

Calorie 250

Ingredienti

- 3 cucchiaini di zucchero
- $\frac{1}{3}$ di tazza di latte di cocco
- 2 tazze di ghiaccio
- 90 ml di rum
- 1 e $\frac{1}{2}$ tazze di ananas a pezzi

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare "Cocktail" o frullare a velocità medio-bassa per 30-40 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 260 ml

Grassi: 9 g

Grassi saturi: 7 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 5 mg

Carboidrati: 27 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 24 g

Proteine: 1 g

Nota

Se non usate il rum, ottenete una Virgin Piña Colada.



Frozen Mojito

Questo cocktail cubano è il tocco in più per una festa in cortile o un barbecue estivo. Il sapore di menta e il lime lo rendono un cocktail rinfrescante e la versione frozen stupirà gli amici.

Tempo 35 S

Porzioni 3

Calorie 170

Ingredienti

- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di zucchero bianco
- ¼ di tazza di succo di lime fresco
- 11 foglie di menta fresca
- 3 rametti di menta fresca opzionale
- 2 e ½ tazze di ghiaccio
- 120 ml di rum

Procedimento

- 1 Versare gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine elencato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Cocktail" o frullare a velocità medio-bassa per 30-40 secondi.
- 3 Versare nei bicchieri e, se si desidera, guarnire con rametti di menta.

Informazioni nutrizionali

Dose: 180 ml

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 0 mg

Carboidrati: 23 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 22 g

Proteine: 0 g

Nota

Alcune ricette di mojito possono richiedere un po' di lavoro perché è necessario pestare la menta, ma frullandola nel Blendtec si ottiene lo stesso delizioso sapore senza fatica.





Frullati

Dolci, freschi e dissetanti, i frullati sono deliziose bevande a base di frutta o verdura, quasi sempre arricchiti con latte, succhi e altri ingredienti. Sono nutrienti e ricchi di fibre, minerali e vitamine; perfetti per combattere il caldo estivo, ma così facili da fare con il vostro Blendtec che non riuscirete più a farne a meno in qualsiasi stagione.





Frullato di lamponi

Tutti andranno matti per questo frullato di lamponi.

Tempo 30 S

Porzioni 2

Calorie 300

Ingredienti

- ½ tazza di lamponi congelati
- 1 cucchiaino di miele
- ½ tazza di latte magro
- 2 tazze di gelato alla vaniglia a ridotto contenuto di grassi

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Cocktail" o frullare a velocità medio-bassa per 30-40 secondi.
- 3 Servire in bicchieri freddi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 240 ml

Grassi: 8 g

Grassi saturi: 4 g

Colesterolo: 20 mg

Sodio: 40 mg

Carboidrati: 48 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 45 g

Proteine: 9 g

Note

Per un frullato lampone-pesca, aggiungere ½ tazza di pesche e ridurre il latte a ¼ di tazza.

Per un frullato ai mirtilli, sostituire i lamponi con ½ tazza di mirtilli e ridurre il miele a ½ cucchiaino.

Per un frullato alla fragola, sostituire ½ tazza di lamponi con 5-6 fragole medie e ridurre il latte a ½ di tazza.

Per un frullato al cioccolato, omettere il miele e i lamponi e utilizzare ⅓ di tazza di sciroppo di cioccolato.

Frullato di mirtilli rossi e arance



Questa semplice ricetta di frullato offre una leggera amarezza dovuta ai mirtilli rossi freschi.

Tempo 40 S

Porzioni 2

Calorie 200

Ingredienti

- $\frac{3}{4}$ di tazza di succo d'arancia
- 1 tazza di mirtilli rossi freschi
- 1 tazza di yogurt magro alla vaniglia
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 banane tagliate in quarti e congelate
- 1 tazza di cubetti di ghiaccio

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Frullato" o frullare a velocità bassa per 10 secondi, poi a velocità medio-bassa per 10 secondi, quindi a velocità medio-alta per 40 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 350 ml

Grassi: 1 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 2 mg

Sodio: 65 mg

Carboidrati: 42 g

Fibre: 4 g

Zucchero: 30 g

Proteine: 6 g

Frullato alla fragola e zenzero



Questo frullato di fragole ha un pizzico di zenzero fresco che ne esalta il sapore.

Tempo 40 S

Porzioni 2

Calorie 170

Ingredienti

- 1 banana
- 2 tazze di fragole congelate
- 1 e $\frac{1}{4}$ tazze di succo d'arancia
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero fresco sbucciato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa nell'ordine indicato.
- 2 Chiudere il coperchio e selezionare il ciclo "Frullato" o frullare a velocità medio-bassa per 10 secondi, quindi a velocità medio-alta per 30 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 450 ml

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 5 mg

Carboidrati: 43 g

Fibre: 5 g

Zucchero: 27 g

Proteine: 2 g

Delizia all'arancia



Un classico senza tempo, spumoso e cremoso, con il gusto fresco degli agrumi e l'aggiunta del nutrimento della zucca gialla.

Tempo	50 S	Porzioni	5	Calorie	140
--------------	------	-----------------	---	----------------	-----

Ingredienti

- 170 g di succo d'arancia concentrato congelato
- 2 cucchiaini di miele
- 1 e ½ tazze di ghiaccio
- 1 tazza di latte magro
- 2 arance medie sbucciate
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 piccola zucca gialla, circa 1 tazza

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa WildSide+ o FourSide nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Succo integrale" o frullare a velocità medio-alta per 50-60 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 240 ml

Grassi: 1 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 40 mg

Carboidrati: 31 g

Fibre: 2 g

Zucchero: 28 g

Proteine: 4 g

Frappè alla moka



Un modo fresco, leggero e delizioso per le calde giornate estive.

Tempo 3 M 40 S

Porzioni 4

Calorie 150

Ingredienti

- 2 tazze di caffè congelato in cubetti di ghiaccio
- 2 e $\frac{1}{4}$ tazze di latte
- $\frac{1}{4}$ di tazza di nettare d'agave
- $\frac{1}{4}$ di tazza di sciroppo di cioccolato

Procedimento

- 1 Versare 2 tazze di caffè forte raffreddato in una vaschetta per cubetti di ghiaccio e congelare per alcune ore.
- 2 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa WildSide+ o FourSide.
- 3 Chiudere il coperchio e premere "Cocktail" o frullare a velocità medio-bassa per 30-40 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 350 ml

Grassi: 2 g

Grassi saturi: 1 g

Colesterolo: 5 mg

Sodio: 100 mg

Carboidrati: 2 g

Fibra: 1 g

Zucchero: 25 g

Proteine: 7 g

Nota

Per un piacere ancora più speciale, servire con un po' di panna montata e scaglie di cioccolato.

Succo di anguria e frutti rossi



Questa rinfrescante bevanda è semplice da preparare durante il caldo estivo ed è anche un'ottima fonte di fibre.

Tempo	1 M	Porzioni	2	Calorie	160
-------	-----	----------	---	---------	-----

Ingredienti

- 3 tazze di anguria
- 1 tazza di fragole congelate
- 1 tazza di lamponi congelati
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Attivare il ciclo "Frullato" o frullare a velocità media per 50-60 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 385 ml	Carboidrati: 40 g
Grassi: 1 g	Fibre: 11 g
Grassi saturi: 0 g	Zucchero: 23 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 3 g
Sodio: 0 mg	

Succo di frutta energizzante



Per un succo sano e dal sapore gradevole, provate questa ricetta ricca di frutta.

Tempo 50 S

Porzioni 2

Calorie 195

Ingredienti

- ¼ di mela
- 1 fetta di melone senza buccia
- 2 tazze di uva
- ½ tazza di ghiaccio
- ½ kiwi
- ¼ di arancia
- 1 fetta di ananas senza buccia
- 3 fragole

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Succo integrale" o frullare a velocità medio-alta per 50-60 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 475 ml

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 12 mg

Carboidrati: 50 g

Fibra: 5 g

Zucchero: 41 g

Proteine: 2 g

Succo verde detox



Questa fresca bevanda verde, preparata con verdure ricche di sostanze nutritive, ha un leggero gusto di limone e zenzero. Regolate la quantità di limone e zenzero in base alle vostre preferenze.

Tempo	50 S	Porzioni	1	Calorie	130
-------	------	----------	---	---------	-----

Ingredienti

- ½ avocado
- 1 gambo di sedano tagliato a metà
- ½ cetriolo privato delle estremità e tagliato a metà nel senso della lunghezza
- 3 cucchiaini di succo di limone fresco
- 3 tazze di verdure in foglia
- 2 tazze di acqua fredda
- 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa FourSide o WildSide+ nell'ordine indicato e chiudere il coperchio.
- 2 Selezionare "Succo integrale" o frullare a velocità medio-alta per 50-60 secondi.

Informazioni nutrizionali

Dose: 1 litro	Carboidrati: 17 g
Grassi: 6 g	Fibre: 7 g
Grassi saturi: 1 g	Zucchero: 4 g
Colesterolo: 0 mg	Proteine: 5 g
Sodio: 210 mg	





Alimenti per bambini

Con il vostro Blendtec in pochissimi secondi potete frullare frutta o verdura cotta, ottenendo pappe lisce e senza grumi per i vostri bimbi. Un'alternativa ai prodotti confezionati fresca, semplice e veloce, che vi consente di selezionare gli ingredienti da utilizzare e di prepararli all'occorrenza.



Omogeneizzato alla pesca



Risparmiate sugli alimenti confezionati per bambini preparandoli con prodotti freschi. Le pesche sono un ottimo alimento per i bambini già abbastanza grandi da poter mangiare i cibi solidi.

Tempo 30 S

Porzioni 8

Calorie 15

Ingredienti

- 2 pesche sbucciate, snocciolate e tritate grossolanamente
- 2 cucchiaini di acqua

Procedimento

- 1 Cuocere le pesche a vapore finché non sono molto tenere.
- 2 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa Twister e mettere il coperchio Twister sulla caraffa.
- 3 Tenere il coperchio con una mano e con l'altra selezionare "Salsa" o frullare a velocità media o medio-bassa per 30 secondi. Ruotare il coperchio in senso antiorario durante la frullatura.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiaini

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 0 mg

Carboidrati: 3 g

Fibra: 0 g

Zucchero: 3 g

Proteine: 0 g

Pappa di carote



Con la caraffa Twister, frullare gli alimenti per bambini è un gioco da ragazzi.

Tempo 30 S

Porzioni 1

Calorie 72

Ingredienti

- 2 tazze di carote tritate e cotte al vapore

Procedimento

- 1 Versare le carote nella caraffa Twister e mettere il coperchio.
- 2 Selezionare "Pastella" o frullare a velocità media o medio-bassa per 30 secondi.
- 3 Ruotare il coperchio del Twister in senso antiorario durante la frullatura

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 tazze

Grassi: 0 g

Grassi saturi: 0 g

Colesterolo: 0 mg

Sodio: 0 mg

Carboidrati: 16 g

Fibre: 5 g

Zucchero: 0 g

Proteine: 2 g

Pappa di piselli al vapore



Preparate una pappa perfettamente omogenea con verdure cotte al vapore che il vostro bambino apprezzerà sicuramente.

Tempo 1 M

Porzioni 12

Calorie 27

Ingredienti

- ½ tazza di acqua
- 2 tazze di piselli freschi o surgelati cotti al vapore

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa Twister e mettere il coperchio.
- 2 Tenere il coperchio di Twister con una mano e, con l'altra, selezionare la velocità 3. Ruotare il coperchio del Twister in senso antiorario durante la frullatura.
- 3 Azionare per 20 secondi o finché il composto non risulta omogeneo.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiari
Grassi: 0 g
Grassi saturi: 0 g
Colesterolo: 1 mg
Sodio: 20 mg
Carboidrati: 4 g
Fibra: 1 g
Zucchero: 2 g
Proteine: 1 g

Pappa di patate dolci



Le patate dolci sono un'ottima scelta per la pappa dei bambini e prepararle nella caraffa Twister è semplicissimo.

Tempo 23 S

Porzioni 16

Calorie 20

Ingredienti

- ¼ di tazza di acqua
- 2 tazze di patate dolci sbucciate, tagliate e cotte al vapore

Procedimento

- 1 Versare tutti gli ingredienti nella caraffa Twister e mettere il coperchio.
- 2 Selezionare "Pastella" e ruotare il coperchio del Twister in senso antiorario durante la miscelazione.

Informazioni nutrizionali

Dose: 2 cucchiari
 Grassi: 0 g
 Grassi saturi: 0 g
 Colesterolo: 0 mg
 Sodio: 49 mg

Carboidrati: 5 g
 Fibra: 0 g
 Zucchero: 0 g
 Proteine: 0 g



 blendtec®

è in Italia con

 **BSD**
la Qualità per Scelta

Via E. Mattei, 84/11 - 40138 Bologna
Flagship Store - via G. Galilei 1 - 20124 Milano
www.bsdspace.it