

Lee las instrucciones adjuntas de Ninja® antes de usar el producto.



# NINJA® Foodi®

**POWER NUTRI  
FRULLATORE 2-IN-1**

**RICETTE FACILI E VELOCI**  
Per saperne di più, visitare il sito  
[cookingcircle.com](http://cookingcircle.com)



INTEGRATO  
Power Paddle

Ruota



## Ti presentiamo la ciotola POWER NUTRI

Creare frullati in ciotola (“smoothie bowl”) densi e appetitosi, burro di frutta a guscio e molto altro è ora più facile che mai. Tutto ciò che devi fare è ruotare il Power Paddle mentre frulli, per spingere gli ingredienti verso la lama. È un po’ come avere un pestello integrato.

## Basi del frullato in ciotola

### UTILIZZO DELLA CIOTOLA POWER NUTRI

#### LO SAPEVI?

Mentre i normali frullati sono liquidi e perciò da bere, i frullati in ciotola sono più densi e si gustano con il cucchiaino.



1.

Aggiungere il latte o l'alternativa vegetale, come il latte di soia, cocco, mandorla o avena, fino alla linea di riempimento **LIQUID FILL**.

**QUESTO VA SEMPRE FATTO COME PRIMA COSA.**



2.

Aggiungere, **direttamente dal freezer, la frutta congelata** e/o le bacche açaí\* fino alla linea di riempimento **MAX FILL**.

Tagliare in quarti la frutta più grande, ad esempio le banane.

\*Se si usano le açaí, scongelare leggermente il contenuto dei sacchetti e tagliare in quarti.



3. (Facoltativo)

Arricchire la base aggiungendo 1 cucchiaino di yogurt, aromi in polvere, proteine in polvere e/o burro di frutta a guscio.



4.

Avvitare il corpo lame e installare la ciotola sulla base motore.

Durante la lavorazione, selezionare **MIX** e ruotare **continuamente** il Power Paddle in senso antiorario.

5.

Una volta frullati gli ingredienti, guarnire con i topping preferiti, come fiocchi di cocco, granola, banane fresche, frutti di bosco e sciroppo d'agave.



# Guida dei colori per i frullati in ciotola

Stai provando a creare un frullato di un determinato colore?  
Utilizza questa guida degli ingredienti per ottenere il risultato desiderato.



# Utilizzo della tazza Power Nutri

Suggerimento per creare smoothie ed estratti\* salutari da gustare dove vuoi.

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

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



5



Completare aggiungendo il ghiaccio o gli ingredienti congelati.

4



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

3



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

2



Aggiungere poi le verdure in foglia e le erbe aromatiche.

1



Iniziare inserendo la frutta e la verdura fresca.

## CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

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



# TRUCOS PARA PREPARAR SMOOTHIES Y BATIDOS



- Quando si utilizza frutta congelata, inserire prima i liquidi.
- Generalmente, per creare le proprie ricette di smoothie, la proporzione ottimale è due terzi di liquidi e un terzo di frutta.
- Notare che in caso di frutti particolarmente acquosi, potrebbe essere necessario utilizzarne quantità maggiori.

- Se si preferiscono frullati dalla consistenza più densa e cremosa, aggiungere banana, avocado o anacardi, insieme agli altri frutti, per addensare.
- Datteri (denocciolati) o albicocche secche, se aggiunti al frullato, lo dolcificano e ne aumentano l'apporto di fibre.
- Flocchi d'avena e semi, se aggiunti al frullato o cosparsi come guarnizione, ne cambiano la consistenza e aiutano a sentirsi sazi più a lungo.



- Le banane molto mature si possono affettare e congelare per utilizzarle in seguito come ingredienti per smoothie e frullati. Essendo così mature, saranno anche un dolcificante naturale.
- Per i frullati in ciotola, aggiungere frutta e verdure congelate fino alla linea di riempimento massimo della ciotola se si preferisce una consistenza più densa.



- Flocchi d'avena o semi di chia rendono più densi i frullati in ciotola, aumentandone anche l'apporto di proteine e fibre.
- Se si preferisce uno smoothie freddo, aggiungere frutta congelata e ingredienti refrigerati.
- Raffreddare la ciotola per smoothie/yogurt in freezer per qualche minuto aiuta a mantenere fresco il tutto durante il consumo.
- Aggiungere ai frullati del gelato di ottima qualità ne arricchisce il gusto e la consistenza.



## BIBITA DEL TRAMONTO

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

### INGREDIENTI

125 ml di succo d'arancia

120 g di ananas a pezzi

½ arancia sbucciata, tagliata a metà, senza semi

80 g di mango congelato in pezzi

80 g di fragole congelate



TAZZA  
POWER NUTRI



### ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND (MISCELA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

# FRULLATO ALLA BANANA

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

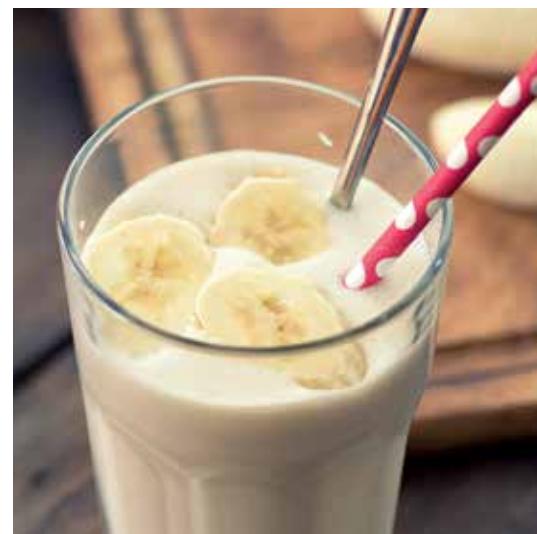
**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

300 g di banane con la buccia, successivamente sbucciate e tagliate a metà

200 ml di latte parzialmente scremato

2 cucchiaini di gelato alla vaniglia



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND (MISCELA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

# SMOOTHIE ALL'ARANCIA, FRUTTO DELLA PASSIONE E MELONE

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

125 ml di succo d'arancia

3 frutti della passione, tagliati a metà e privati dei semi

1 pesca nettarina media, affettata

150 g di melone maturo, tritato

100 g di gelato alla vaniglia



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA nell'ordine elencato
- 2 Seleziona BLEND (MISCELA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

# FRAPPÈ AI BISCOTTI OREO®

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

200 ml di latte intero

8 biscotti Oreo®

100 g di gelato alla vaniglia

Guarnisci con panna montata e biscotti Oreo® sbriciolati



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND (MISCELA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

# BIBITA ALL'ANANAS E MENTA

**PROGRAMMA:** CRUSH (TRITA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

½ mela verde, tagliata in quarti

165 g di ananas, tagliato in pezzi da 2,5 cm

½ cucchiaino di succo di lime

5 foglie di menta

60 ml di acqua di cocco

2 cubetti di ghiaccio



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Posiziona tutti ingredienti nella TAZZA nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona CRUSH (TRITA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

**SUGGERIMENTO** puoi usare l'ananas in scatola al posto dell'ananas fresco.

**SUGGERIMENTO** se non ami la menta o desideri assaporare meglio l'ananas, non mettere la menta.

# ESTRATTO DI ARANCIA E ZENZERO

**PROGRAMMA:** CRUSH (TRITA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTES

120 ml di succo d'arancia

Pezzi di zenzero da 2,5 cm, pelati e tagliati in quarti

1 arancia, sbucciata e senza semi, tagliata in quarti

80 g di lamponi

60 g di ananas congelato in pezzi

60 g di mango congelato in pezzi



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona CRUSH (TRITA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

# CIOTOLA DI SMOOTHIE TROPICALE

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLO)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

Leche de coco

Trozos de piña congelada

Trozos de mango congelado

Edulcorante elegido, al gusto

## ISTRUZIONI

- 1 Vierte la leche de coco en el CIOTOLA, llenando hasta la línea Liquid Fill (llenado líquido).
- 2 Añade piña congelada, trozos de mango y edulcorante (opcional), asegurándose de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 3 Selecciona MIX (mezclar). Gira la varilla Power Paddle en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate, hasta que el programa esté completo.
- 4 Retira las cuchillas después de batir.
- 5 Decora con toppings de tu elección y sirve.

CIOTOLA  
POWER NUTRI



# CIOTOLA DI SMOOTHIE ALLE FRAGOLE, PESCA E MANGO

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLA)  
**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI  
**CONTENITORE:** CIOTOLA  
**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTES

Latte intero  
Mango congelato in pezzi  
Fragole congelate  
Fettine di pesca congelate  
Dolcificante a scelta, a seconda del gusto



CIOTOLA  
POWER NUTRI



## ISTRUCCIONES

- 1 Versa il latte nella CIOTOLA, riempiendola fino alla linea Liquid Fill.
- 2 Aggiungi le fragole, le fette di pesca, i pezzi di mango congelati e il dolcificante (facoltativo) fino alla linea Max Fill, ma senza superarla. Installa il gruppo lame.
- 3 Seleziona MESCOLA (MIX), poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 5 Guarnisci con decorazioni a scelta e servi.

# CIOTOLA GREEN POWER

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLA)  
**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI  
**CONTENITORE:** CIOTOLA  
**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTES

Latte di soia  
Cavolo nero fresco  
Mango congelato in pezzi  
Ananas congelato in pezzi  
Dolcificante a scelta, a seconda del gusto



CIOTOLA  
POWER NUTRI



## ISTRUCCIONES

- 1 Versa il latte di soia nella CIOTOLA, riempiendo fino alla linea Liquid Fill.
- 2 Aggiungi il cavolo nero fresco e spingilo verso il fondo della ciotola prima di aggiungere il mango, l'ananas e il dolcificante (facoltativo), senza superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 3 Seleziona MESCOLA (MIX), poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 5 Guarnisci con decorazioni a scelta e servi.



# CIOTOLA DI SMOOTHIE ALL'AVOCADO, BANANA E NUTELLA

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

- 1 banana congelata, tagliata a fette
- 75 g di pezzi di avocado surgelati
- 50 g di Nutella
- 75 g di ricotta

## ISTRUZIONI

- 1 Versa gli ingredienti nella CIOTOLA assicurandoti di non superare la linea MAX FILL. Installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MESCOLA. Gira il Power Paddle in senso antiorario mentre mescoli fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 4 Decora con guarnizioni a scelta e servi.

**SUGGERIMENTO** Tagliare la banana a fette, prima di congelarla. Scegliere avocado maturi, se congelati in casa e tagliarli in piccoli pezzi.



# FROZEN YOGURT AL LAMPONE

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTES

- 150 g di lamponi congelati
- 100 ml di yogurt greco alla vaniglia
- Dolcificante a scelta, a seconda del gusto

## ISTRUCCIONES

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato. Poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MESCOLA (MIX), poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

**SUGGERIMENTO** Se i lamponi hanno molti semi, selezionare CRUSH per un risultato più omogeneo.



# SALSA ALLA FRAGOLA

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 250 G

## INGREDIENTES

200 g di fragole fresche

2 cucchiaini di miele



CIOTOLA  
POWER NUTRI



## ISTRUCCIONES

- 1 Versa gli ingredienti nella CIOTOLA assicurandoti di non superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MESCOLA (MIX), poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 4 Metti la salsa alla fragola in un contenitore di vetro nel frigorifero.

# SEMIFREDDO DI RICOTTA AL LIMONE E ZENZERO

**PROGRAMMA:** PULSE (IMPULSO)/BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 10 MINUTI PIÙ 2 ORE PER RAFFREDDARE

**CONTENITORE:** CIOTOLA E TAZZA

**PREPARA:** 6 PORZIONI

## INGREDIENTI

### BASE

150 g di biscotti allo zenzero, sbriciolati

75 g di burro, fuso e raffreddato a temperatura ambiente

1 pizzico di sale

### RIPIENO

250 g di ricotta

300 g di latte condensato dolcificato

100 ml di succo di limone fresco

50 g di pezzi di zenzero canditi

Spruzzata di estratto di vaniglia

Scorza di 1 limone



CIOTOLA  
POWER NUTRI



TAZZA  
POWER NUTRI



## ISTRUZIONI

- 1 Versa gli ingredienti della base nella CIOTOLA assicurandoti di non superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona PULSE (IMPULSO) 2-3 volte. Durante la lavorazione, gira continuamente il Power Paddle in senso antiorario.
- 3 Aggiungi gli ingredienti del ripieno nella TAZZA assicurandoti di non superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 4 Seleziona MISCELA (BLEND). Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 5 Usando coppette da semifreddo o 1 contenitore di vetro di medie dimensioni, versa la base e il ripieno a strati alternati.
- 6 Fai raffreddare per circa 2 ore prima di servire.

# BURRO D'ARACHIDI CLASSICO

**PROGRAMMA:** POWERMIX

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

CIOTOLA  
POWER NUTRI



## INGREDIENTI

200 g di arachidi tostate

1 cucchiaino di olio di colza

Sale, a piacere

## ISTRUZIONI

- 1** Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato. Poi installa il gruppo lame.
- 2** Seleziona POWERMIX. Gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3** Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.



# PATÉ DI SGOMBRO AFFUMICATO

**PROGRAMMA:** POWERMIX

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** CIOTOLA

**PREPARA:** 1 PORZIONE

CIOTOLA  
POWER NUTRI



## INGREDIENTI

200 g di filetti di sgombro affumicato conditi con pepe, senza pelle e tagliati a pezzi

Succo e scorza di 1/2 limone

100 g di formaggio spalmabile

2 cucchiaini di crema di rafano

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

## ISTRUZIONI

- 1** Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2** Seleziona POWERMIX, poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3** Rimuovi le lame dalla tazza una volta terminato di frullare.

**NOTA:** Se preferisci un paté più rustico, seleziona PULSE (IMPULSO).





# HUMMUS AI PEPERONI ROSSI ARROSTITI

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLO)  
**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI  
**CONTENITORE:** CIOTOLA  
**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

### HUMMUS CLASSICO

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati  
50 ml di liquido dei ceci  
15 ml di succo di limone  
30 ml di olio di oliva  
1 spicchio d'aglio, sbucciato  
1 cucchiaino di cumino macinato  
½ cucchiaino di paprika  
1 cucchiaino di salsa tahina  
1 cucchiaino di sale marino  
Olio d'oliva e paprika per guarnire

### HUMMUS AI PEPERONI ROSSI

Aggiungi agli ingredienti 100 g di peperoni rossi arrostiti.

### HUMMUS AL CORIANDOLO

Aggiungi agli ingredienti ½ cucchiaino di coriandolo macinato e 10 g di foglie e gambi di coriandolo fresco.

**SUGGERIMENTO** Se si preferisce un houmous più corposo, premere PULSE più volte al punto 2 fino a raggiungere la consistenza desiderata.

## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato. Poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MIX (MESCOLO). Gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.



# PESTO DI BASILICO E PREZZEMOLO

**PROGRAMMA:** MIX (MESCOLO)  
**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI  
**CONTENITORE:** CIOTOLA  
**PREPARA:** 1 PORZIONE

## INGREDIENTI

10 g di foglie di basilico  
10 g di prezzemolo fresco a foglia piatta, senza gambo  
1 spicchio d'aglio 90 ml di olio d'oliva  
25 g di pinoli  
25 g di parmigiano grattugiato (o equivalente vegetariano)  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di pepe nero

## ISTRUZIONI

- 1 Metti il basilico, il prezzemolo e l'aglio nella CIOTOLA. Installa il gruppo lame, poi premi PULSE (IMPULSO) per 5 secondi.
- 2 Versa l'olio, i pinoli, il parmigiano e seleziona MESCOLO (MIX). Gira Power Paddle in senso antiorario continuamente mentre frulli per formare un pesto omogeneo. Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 3 Condisci a gusto con sale e pepe, poi trasferisci in una ciotola.



**SUGGERIMENTO** Se preferisci un pesto più rustico, premi PULSE (IMPULSO) al punto 2 fino a raggiungere la consistenza desiderata.

# GUACAMOLE

**PROGRAMMA:** PULSE (IMPULSO)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

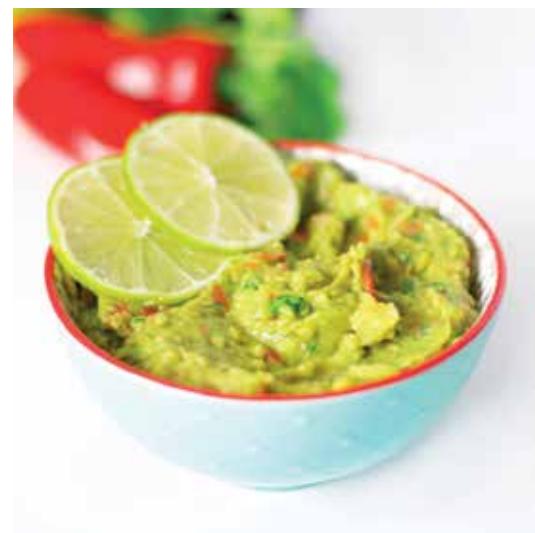
**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 4 PORZIONI



## INGREDIENTI

½ cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti  
1 peperoncino piccolo, senza semi  
1 spicchio d'aglio, sbucciato  
1 pomodoro grande, senza semi e tagliato in quarti  
10 g di coriandolo fresco, foglie e gambi  
2 avocado maturi  
Succo di mezzo lime  
Un pizzico di sale e pepe



## ISTRUZIONI

- 1 Posiziona i primi cinque ingredienti nella TAZZA, poi installa il gruppo lame.
- 2 Premi PULSE (IMPULSO) 2-3 volte, fino a tritare grossolanamente. Raschia i residui dal bordo della tazza.
- 3 Aggiungi l'avocado, cospargi con succo di lime e condisci. Premi PULSE 2-4 volte, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

**SUGGERIMENTO** Se preferisci un guacamole dalla consistenza più grossolana, premi PULSE 1-2 volte.

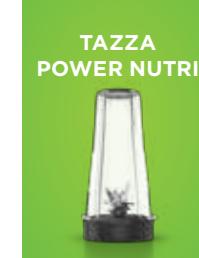
# SALSA ALLA MENTA FRESCA

**PROGRAMMA:** PULSE (IMPULSO)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 4 PORZIONI



## INGREDIENTI

1 mazzetto di foglie di menta (30 g), senza lo stelo  
2 cucchiai di aceto di vino bianco  
1 cucchiaino di zucchero semolato  
2 cucchiaini di acqua bollente



## ISTRUZIONI

- 1 Metti la menta nella TAZZA, poi installa il gruppo lame.
- 2 Premi PULSE (IMPULSO) 2-3 volte per tritare grossolanamente.
- 3 Aggiungi aceto, zucchero e acqua. Premi PULSE (IMPULSO) 2-3 volte fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

**SUGGERIMENTO** Aggiungere 1-2 cucchiaini di acqua bollente per diluire, se si preferisce.

# MARINATURA TANDOORI

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 10 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** CIRCA 300 ML



## INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di curcuma macinata
- 1 cucchiaino di pepe di cayenna
- 1 cucchiaio di garam masala
- 1 cucchiaio di paprika
- 250 ml di yogurt greco
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 4 spicchi d'aglio
- 30 g di radice di zenzero, 1 peperoncino rosso sbucciato (senza semi)\*
- 1 cucchiaino di sale \*Facoltativo



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND (MISCELA).
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Copri tutto con un coperchio piatto e conserva in frigorifero per il tempo necessario.

**SUGGERIMENTO** Per una salsa più piccante, usare 2 peperoncini.

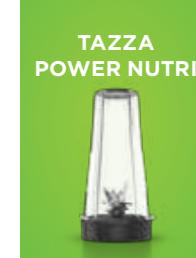
# PANCAKE

**PROGRAMMA:** BLEND (MISCELA)

**PREPARAZIONE:** 5 MINUTI

**CONTENITORE:** TAZZA

**PREPARA:** 1 PORZIONE



## INGREDIENTI

- 1 uovo medio
- 150 ml di latte
- 60 g di farina 00
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di olio di girasole normale o spray
- Limone e zucchero per servire



## ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti ingredienti nella TAZZA nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MISCELA (BLEND). Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 3 Scalda una padella a fuoco moderato. Passaci sopra con carta oleata o spruzza dell'olio.
- 4 Versa un po' di pastella nella padella e allarga il composto uniformemente per formare uno strato sottile e coprire completamente la padella. Cuoci da un lato finché non diventa marrone dorato e la parte superiore comincia a formare delle bolle.
- 5 Gira con una spatola e cuoci l'altro lato. Ripeti con la pastella restante.
- 6 Servi con una spruzzata di limone e cosparsi di zucchero.

**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**<sup>®</sup>

**POWER NUTRI  
BATIDORA 2 EN 1**

**CB100EU\_IG\_IT\_15Recipe\_MP\_211130\_Mv1**

AUTO IQ, FOODI e NINJA sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC