



-Ariete-



RICETTARIO **DRINK** **'N**GO



RICETTARIO BLEND 'N GO

Scopri tutto il gusto di un sano frullato di frutta o verdura!

Bastano pochi ingredienti freschi (che potrai scegliere in base alla stagione, alle tue preferenze o al regime alimentare che vuoi seguire), una parte di liquido (del succo di frutta, del latte, dello yogurt o semplicemente acqua o ghiaccio), pochi secondi ed il tuo frullato sarà pronto da portare con te dove vuoi! Ideale per ricaricarsi quando sei in palestra o quando stai facendo sport all'aria aperta, ma utile anche come snack in ufficio, o come merenda a scuola per i ragazzi.

Scopri quante ricette si possono preparare ed usa la tua fantasia per mischiare frutta, verdura ed altri ingredienti: avrai il tuo frullato preferito pronto in un attimo e sempre con te!

BLEND 'N GO COOKBOOK

Try the taste of healthy fruit or vegetable smoothies!

You just need a few fresh ingredients (to be chosen according to season, to your own preferences or diet), a part of liquid (fruit juice, milk, yoghurt or simply water or ice), few seconds and your smoothie will be ready and easy to take with you everywhere you go! It is suitable to recharge your batteries while practising sport at the gym or outdoor, but it can also be a healthy good snack in the office or at school for children.

Discover the various recipes you can prepare and use your imagination to mix fruits, vegetables and other ingredients: your favourite smoothie will be ready in an instant to be taken everywhere!



PROCEDIMENTO

Segui una delle ricette che trovi di seguito, oppure crea altre combinazioni in base al tuo gusto.

Per tutte, il procedimento è sempre lo stesso:

1- Versa nella bottiglia Blend 'n Go gli ingredienti, mettendo sempre la parte liquida (latte, acqua o succo di frutta) per prima.

2- Se usi anche del ghiaccio, mettilo come secondo ingrediente.

3- Aggiungi infine gli altri ingredienti.

4- Chiudi la bottiglia con il tappo con le lame, capovolgila a testa in giù ed inseriscila nella base allineando le frecce. Premere la bottiglia verso il basso, oppure ruotarla in senso orario per bloccarla nel funzionamento continuo ed avere le mani libere.

5- Frulla per circa 15/30 secondi, a seconda degli ingredienti, e fino a che il frullato non avrà raggiunto una consistenza liscia e cremosa.

6- Rimuovi la bottiglia, capovolgila e sostituisci il gruppo lama con il coperchio per bere. Oppure, versa il frullato in un bicchiere e gustalo subito.

METHOD

Follow one of the following recipes or create other combinations according to your taste.

The method is the same for all of them:

1 - Pour ingredients into the Blend 'n Go bottle, placing first of all the liquid part (milk, water or fruit juice).

2 - In case of ice, add it as second ingredient.

3 - Add the other ingredients at last.

4 - Close the bottle with the lid with blades, turn it upside down and insert it into the base by aligning the arrows. Press the bottle down or rotate it clockwise to lock it in the continuous, hand-free functioning

5 - Blend for approximately 15/30 seconds, according to ingredients, to obtain a smooth and creamy texture.

6 - Remove the bottle, invert it and replace the blade assembly with the drinking lid. Otherwise, pour the smoothie into a glass and enjoy it immediately.



FRULLATI A BASE DI FRUTTA

FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIES

**DRINK
'N GO**

Frullato alla Banana

Ingredienti:

200 ml di latte scremato (o latte di soia)
1 banana tagliata in pezzi
1 vasetto di yogurt alla vaniglia
o senza gusto (25gr.)
1 cucchiaino di zucchero di canna
2 cubetti di ghiaccio
se desiderate che sia subito freddo

Frullato ai frutti di bosco

Ingredienti:

200 ml di latte scremato (o latte di soia)
200 gr di frutti di bosco misti freschi
1 vasetto di yogurt alla vaniglia
o senza gusto (25gr.)
1 cucchiaino di zucchero di canna
2 cubetti di ghiaccio
se desiderate che sia subito freddo

Banana smoothie

Ingredients:

200 ml skimmed milk (or soy milk)
1 banana chopped into pieces
1 yoghurt little jar (25 g) vanilla flavour or plain
1 tbsp. brown sugar
2 ice cubes (if you prefer it is immediately cold)

Wild berry smoothie

Ingredients:

200 ml skimmed milk (or soy milk)
200 g mixed, fresh wild berries
1 yoghurt little jar (25 g) vanilla flavour or plain
1 tbsp. brown sugar
2 ice cubes (if you prefer it is immediately cold)



FRUIT AND VEGETABLE SMOOTHIES

FRULLATI A BASE DI FRUTTA

**DRINK
'N GO**

Frullato tropicale

Ingredienti:

200 ml di succo di ananas
250 gr di frutta a pezzi tra ananas, mango e banana
1 cucchiaino di zucchero di canna
2 cubetti di ghiaccio se desiderate che sia subito freddo

Frullato Multi-vitaminico

Ingredienti

200 ml di succo di arancia
250 gr di frutta a pezzi tra pesche, albicocche, fragole
1 cucchiaino di zucchero di canna
2 cubetti di ghiaccio se desiderate che sia subito freddo

Tropical smoothie

Ingredients:

*200 ml pineapple juice
250 g fruit in pieces (pineapple, mango and banana)
1 tbsp. brown sugar
2 ice cubes (if you prefer it is immediately cold)*

Multivitamin smoothie

Ingredients:

*200 ml orange juice
250 g fruit in pieces (peaches, apricots, strawberries)
1 tbsp. brown sugar
2 ice cubes (if you prefer it is immediately cold)*

A glass jar filled with a vibrant orange smoothie. A wooden honey dipper is resting on the rim of the jar, with some honey dripping from it. The background is white.

TASTY SMOOTHIES
FRULLATI
GOLOSI

DRINK
'N GO

Frullato latte, miele e noci

Ingredienti:

200 ml di latte scremato (o latte di soia)
2 cucchiaini di miele
una manciata di noci
1 vasetto di yogurt alla vaniglia
o senza gusto (25gr.)

Frullato al cacao

Ingredienti:

200 ml di latte scremato (o latte di soia)
2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di gelato al cioccolato
1 vasetto di yogurt alla vaniglia
o senza gusto (25gr.)

Milk, honey, walnut smoothie

Ingredients:

200 ml skimmed milk (or soy milk)
2 tbsp. honey
a handful of walnuts
1 yoghurt little jar (25 g) vanilla flavour or plain

Cocoa smoothie

Ingredients:

200 ml skimmed milk (or soy milk)
2 tbsp. unsweetened cocoa powder
1 tbsp. chocolate ice-cream
1 yoghurt little jar (25 g) vanilla flavour or plain



TASTY SMOOTHIES

FRULLATI
GOLOSI

**DRINK
'N GO**

Frullato al caffè (caffè freddo alla greca)

Ingredienti:

2-3 cucchiaini di caffè in polvere
(in base al vs gusto)
100 ml di acqua (se lo volete macchiato, mettere il latte al posto dell'acqua)
6 cubetti di ghiaccio
un cucchiaino di zucchero grezzo
(per i più golosi, si può guarnire con panna montata ed una spolverata di cacao in polvere)

Frullato maya (cioccolato e cannella)

Ingredienti:

200 ml di latte scremato (o latte di soia)
2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di gocce di cioccolato
1 cucchiaino di polvere di cannella
1 cucchiaino di zucchero semolato fine

Coffee smoothie (cold Greek coffee)

Ingredients:

2-3 tbsp. coffee powder (according to your taste)
100 ml water (should you wish "latte", replace water with milk)
6 ice cubes
1 tbsp. raw sugar
(Gourmands can garnish with whipped cream and cocoa powder)

Maya smoothie (chocolate and cinnamon)

Ingredients:

200 ml skimmed milk (or soy milk)
2 tbsp. unsweetened cocoa powder
1 tbsp. chocolate chips
1 tsp. cinnamon powder
1 tbsp. caster sugar

A close-up photograph of avocados and spinach leaves. One avocado is sliced open, showing its green flesh and brown pit. Two whole avocados are in the background, and several green spinach leaves are visible at the bottom left.

FRULLATI DI VERDURA VEGETABLE SMOOTHIE

**DRINK
'N GO**

Frullato Bloody Mary

Ingredienti:

2 grandi pomodori maturi spellati
un pizzico di sale e pepe
qualche goccia di tabasco
(per un gusto piccante)
una foglia di basilico spezzata con le mani
3 cubetti di ghiaccio

Frullato verde all'Avocado

Ingredienti:

1 avocado tagliato in piccoli pezzi
un pizzico di sale e pepe
il succo di 1 limone spremuto
qualche foglia di prezzemolo fresco
3 cubetti di ghiaccio
(potrebbe essere necessario
un goccio di acqua)

Bloody Mary smoothie

Ingredients:

2 big peeled ripe tomatoes
a pinch of salt and pepper
some drops of tabasco sauce (for a spicy flavour)
a leaf of basil broken with hands
3 ice cubes

Avocado green smoothie

Ingredients:

1 avocado in small pieces
a pinch of salt and pepper
juice of 1 lemon
some leaves of fresh parsley
3 ice cubes
(some water could be required)



FRULLATI DI VERDURA

VEGETABLE SMOOTHIE

**DRINK
'N GO**

Gazpacho (zuppa fredda spagnola ai pomodori)

Ingredienti:

1/4 di cipolla
qualche tocchetto di peperone
1/4 di cetriolo a rondelle
2 grandi pomodori maturi spellati
un pizzico di sale, pepe e paprika
olio extra vergine ed una spruzzata di aceto
(potrebbe essere necessario un goccio di acqua)

Frullato carote e sedano

Ingredienti:

1 gambo di sedano ben pulito
e tagliato a tocchetti
1 carota pulita ed a piccoli pezzi
un pizzico di sale e pepe
il succo di 1 limone spremuto
3 cubetti di ghiaccio
(potrebbe essere necessario un goccio di acqua)

Gazpacho (*Spanish cold tomato soup*)

Ingredients:

*1/4 onion
some pieces of paprika
1/4 sliced cucumber
2 big peeled ripe tomatoes
a pinch of salt and pepper
extra virgin olive oil and some vinegar
(some water could be required)*

Carrot and celery smoothie

Ingredients:

*1 celery stem well cleaned and chopped in pieces
1 cleaned carrot in small pieces
a pinch of salt and pepper
juice of 1 lemon
3 ice cubes
(some water could be required)*

Ariete

cod.6015120400



DRINK 'N GO

199 202 250
NUMERO UNICO



www.ariete.net

