

# nutribullet®

## Equilibra o teu verão.

As melhores receitas do teu Verão!



**#1**  
Personal  
Blenders  
EUA\*

\* Fonte: Instituto de Investigação  
Independente. Ano 2021 - Valor

# O guia de um verdadeiro Nutribuller!

Dicas para preparares facilmente receitas saudáveis e nutritivas, em segundos.

- 1 Acrescentar sempre um líquido antes de começar a triturar.
- 2 Não ultrapassar a indicação de quantidade MAX presente no copo
- 3 Para um smoothie bem fresco e colorido, recomendamos usar frutas e legumes congelados. Também podes acrescentar gelo, mas nunca mais de 25% da capacidade total do copo.



## O nosso smoothie perfeito:

- 6 **GELO** (opcional)  
Até 25% da capacidade total do copo
- 5 **SUPLEMENTO** (opcional)
- 4 **LÍQUIDO**  
Não ultrapassar a linha MAX
- 3 **NOZES** (opcional)
- 2 **FRUTA**  
A variedade que gostares
- 1 **VERDURAS E LEGUMES**



## Batido de Pitaia

### Já experimentaste a Fruta do Dragão?

Em termos de textura e sabor, é como um cruzamento entre um kiwi e uma pera. Mas a casca é vermelha brilhante, enquanto o interior é branco e salpicado de sementes pretas.

É linda, deliciosa e, o resultado é um smoothie saboroso e suave, não muito doce. Um ótimo energizante matinal ou estimulante para a tarde!

### INGREDIENTES

- 1 pitaia
- 2 bananas
- 3 morangos
- 1/2 chávena de bebida vegetal de amêndoa

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



## Smoothie anti-envelhecimento

Uma verdadeira proteção contra os radicais livres.  
Uma combinação saborosa e fácil de preparar!

### INGREDIENTES

- 2 molhos de couve acelga
- 1 abacate
- 1 chávena de melancia
- 1 chávena de amoras
- 1/2 chávena de mirtilos
- 1/8 chávena de sementes de linhaça
- 1 chávena de líquido a gosto (água de coco, bebida vegetal)

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



## Bebida de Chia e Coco

A combinação deste Verão: chia, coco, espinafres e bebida vegetal de amêndoa, uma mistura que vai agitar o teu paladar e ajudar-te a manter a linha e o nível de energia ao longo do dia!

### INGREDIENTES

- 1 chávena de espinafres
- 1 chávena de frutos vermelhos congelados
- 1 colher de chá de curcuma
- 1/2 chávena de bebida vegetal de amêndoa
- 1 colher de chá de manteiga de coco
- 1 colher de chá de sementes de chia

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



## Tónico de Abacaxi Gelado

Saudável, fresco e nutritivo. Uma combinação simples e fácil de preparar em poucos segundos, ideal para te maneres hidratado em dias quentes!

### INGREDIENTES

- 1 chávena de couve-galega
- 1 chávena de cenoura
- 1 chávena de abacaxi congelado
- 1 colher de chá de gengibre
- 1/2 chávena de água
- 1/8 colher de chá de pimenta caiena moída
- 40gr de gelo

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



## Limonada de Mirtilos

Desfruta do sabor surpreendente desta bebida e aproveita para eliminar toxinas! Doce pelo sabor dos mirtilos, cítrico e refrescante pelo limão e hortelã-pimenta, esta combinação vai impressionar-te desde o primeiro gole.

### INGREDIENTES

- 1 chávena de mix de verduras
- 1 chávena de mirtilos congelados
- 5 folhas de hortelã-pimenta
- 1/2 laranja
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1/2 chávena de água
- 120gr de gelo

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



## Batido de Beterraba e Hortelã

Para além de delicioso, contém uma dose generosa de fibras que te vai ajudar a sentir mais leve, por dentro e por fora!

### INGREDIENTES

- 2 chávenas de espinafres
- 5 folhas de hortelã-pimenta
- 1/2 beterraba
- 1 chávena de amoras congeladas
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1/2 chávena de bebida vegetal de amêndoa
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de mel ou agave
- 1 chávena de gelo

### MODO DE PREPARAÇÃO

- Adiciona os ingredientes pela ordem indicada e tritura até ficar homogéneo.
- Desfruta!



# nutribullet® Personal Blenders

## UTILIZAÇÃO PASSO A PASSO



1

Colocar os ingredientes escolhidos no **copo nutribullet®**.



2

Encaixar a **lâmina extratora** no **copo nutribullet®** e girar até ficar totalmente selado.



3

Colocar o copo na **base do motor** com a zona lâmina para baixo. Pressionar e girar.



4

Para **desligar**, basta girar no sentido oposto (contrário aos ponteiros do relógio) e retirar o copo da **base do motor**.



5

Assim que a lâmina parar totalmente, basta desencaixar a lâmina e **está pronto a desfrutar** ou conservar!



**ATENÇÃO:** Não deixar triturar em intervalos de mais de 1 minuto. Após 3 intervalos de trituração de 1 minuto, deixar o motor descansar por cerca de 2-3 minutos. Desta forma são evitados o aquecimento e o excesso de pressão no interior do copo.

# nutribullet®



## Nutribullet® Original

NB606DG

**600**  
watts

Motor de 600W  
de potência

**18.500**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
1 Copo 710ml  
1 Copo 532ml  
1 anilha  
1 anilha com pega



## Nutribullet® Pro

NB907B

**900**  
watts

Motor de 900W  
de potência

**21.000**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
1 Copo 946ml  
1 anilha  
1 anilha com pega  
1 tampa com abertura



## Nutribullet® Pro

NB907W

**900**  
watts

Motor de 900W  
de potência

**21.000**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
1 Copo 946ml  
1 anilha  
1 anilha com pega  
1 tampa com abertura



## Nutribullet® Pro

NB910CP

**900**  
watts

Motor de 900W  
de potência

**21.000**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
2 Copos 946ml  
2 anilhas  
2 anilhas com pega  
2 tampas com abertura



## Nutribullet® Pro 1000

NB100DG

**1000**  
watts

Motor de 1000W  
de potência

**20.700**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
Copo 946ml  
Copo 710ml  
2 tampas para conservar  
com abertura



## Nutribullet® Select

NB200DG

**1000**  
watts

Motor de 1000W  
de potência

**20.700**

Trituração rápida,  
textura perfeita



Accessórios incluídos:  
1 jarro com tampa (946ml)  
1 copo com pega (710ml)  
1 tampa co abertura  
1 empurrador



## Nutribullet® Full Size Blender Combo

NBF500DG

**1200**  
watts

Motor de 1200W  
de potência



Controlo e Versatilidade.  
3 velocidades + pulse  
Função Extract  
(definição automática  
de tempo e velocidade)



Accessórios incluídos:  
Jarro com tampa 1,89L  
Copo 946ml  
Copo com pega 710ml  
Lâmina EASY-TWIST  
2 tampas para conservar  
com abertura  
Empurrador

## Uma alimentação nutritiva tem o poder de energizar o teu dia, torná-lo mais ativo, saudável e colorido!

Os produtos nutribullet são simples de utilizar e permitem criar inúmeras receitas de forma rápida e intuitiva, acessível a todos. Com 20 anos de história, a nutribullet é marca líder em Personal Blenders nos EUA, com mais de 80 milhões de Nutribullers em todos o mundo. O seu design minimalista, a inovação dos seus componentes e a versatilidade de acessórios são perfeitos para um estilo de vida ativo, exigente mas... saudável!

### Máxima nutrição, mínimo esforço.

