

# IMETEC

## Succovivo Compact



VISITA IL SITO • VISIT THE WEBSITE • VISITA EL SITIO

[www.succovivo.imetec.com](http://www.succovivo.imetec.com)

# IMETEC



Via Piemonte, 5/11 > 24052 Azzano S. Paolo (BG) Italy  
Tel. +39 035.688.111 > Fax +39 035.320.149 > [www.imetec.com](http://www.imetec.com)

### LIBRO DI RICETTE

Tantissime idee per gustosi e salutari succhi di frutta e verdura, latte vegetale e ricette antispreco.

### COOKBOOK

Many ideas for tasty and healthy juices made with fruit, vegetable, plant milk and no-waste recipes.

### LIBRO DE RECETAS

Muchísimas ideas para sabrosos y saludables zumos de frutas y verduras, leche vegetal y recetas anti-desperdicios.

ESTRATTORE DI SUCCO • JUICE EXTRACTOR • EXTRACTOR DE ZUMO SJ 700

# **IMETEC**

## *SuccoVivo*

*Compact*

### **LIBRO DI RICETTE**

Tantissime idee per gustosi e salutari succhi di frutta e verdura, latte vegetale e ricette antispreco.

**IT** Introduzione

p. 3

### **COOKBOOK**

Many ideas for tasty and healthy juices made with fruit, vegetable, plant milk and no-waste recipes.

**EN** Introduction

p. 19

### **LIBRO DE RECETAS**

Muchísimas ideas para sabrosos y saludables zumos de frutas y verduras, leche vegetal y recetas anti-desperdicios.

**ES** Introducción

p. 35

# IMETEC

## SUCCOVIVO

Compact

Un concentrato di salute in un bicchiere

Premessa	p. 4
I benefici dei succhi estratti da frutta e verdura	p. 6
Frutta e verdura per una sana alimentazione	p. 8
I colori del benessere	p. 10
Le capacità antiossidanti della frutta e della verdura	p. 12
Come preparare la frutta e la verdura prima dell'estrazione	p. 14
Le velocità	p. 15
Indice ricette	p. 16
Succhi a base di frutta	p. 50
Succhi a base di frutta e verdura	p. 54
Succhi a base di verdura	p. 59
Latte vegetale	p. 64
Dolce e salato	p. 67
Ricette antispreco	p. 72
Letteratura scientifica di riferimento	p. 82

Il consumo adeguato di frutta e verdura, fonti preziose di minerali e vitamine, costituisce uno dei fattori essenziali per una sana e corretta alimentazione. Bere succhi vivi e naturali aiuta a sentirsi bene e in forma con il massimo dell'energia ogni giorno!

L'estrattore di succo a spremitura lenta Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 è la soluzione per chi si vuole prendere cura del proprio benessere e di quello della propria famiglia.

L'innovativa tecnologia **IMETEC DOUBLE WINGS TECHNOLOGY™** è progettata per massimizzare il risultato di spremitura. Grazie all'estrazione lenta a 48 giri al minuto e all'esclusiva coclea con doppia spirale si massimizza l'estrazione del succo e dei nutrienti anche dalla frutta e verdura più dura, con il minimo scarto. Il succo mantiene infatti il 100% delle vitamine e degli antiossidanti\*.

Il ricettario contiene 50 ricette per scoprire come combinare con gusto e fantasia tanti tipi di frutta e verdura per succhi pieni di vitalità e salute. Si trovano inoltre ricette per realizzare latte vegetale da mandorle e mais.

#### Ricette gustose, sane e sostenibili.

Con lo scarto dei succhi è possibile realizzare un'ampia varietà di ricette sostenibili, aggiungendo pochi semplici ingredienti. In questo modo la fibra del residuo troverà una gustosissima seconda vita in ricette sane e anti-spreco di antipasti, dolci e deliziosi spuntini.

La fine di un succo diventa l'inizio di una nuova ricetta!

\* Test effettuati presso laboratorio esterno accreditato dimostrano che il succo ottenuto con l'estrattore Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 mantiene il 100% della vitamina C delle arance e il 100% dei polifenoli della mela, ad azione antiossidante.

## Un concentrato di salute in un bicchiere

Mantiene il 100% delle vitamine e degli antiossidanti\*



L'estrattore di succo Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 è dedicato a tutti coloro che desiderano integrare nella propria dieta liquidi e nutrienti preziosi. In particolare è consigliato:



- agli **sportivi** che hanno bisogno di rigenerarsi con vitamine e minerali, durante o dopo un'attività sportiva;



- agli **anziani** che spesso non sentono l'esigenza di bere frequentemente e devono reintegrare i liquidi e i sali minerali perduti, soprattutto d'estate;



- ai **bambini** che di solito non amano mangiare la frutta e la verdura intera, per i quali il succo può essere un'alternativa più invitante.

Per alcuni adulti e soprattutto per i bambini la consistenza e il sapore amaro o acido di alcuni frutti e vegetali possono essere un ostacolo che può renderne poco piacevole il consumo.<sup>1</sup>

Grazie all'estrattore, si possono ottenere succhi dal gusto gradevole, mixando frutta o verdura dolce con quella più amara o acida<sup>2</sup>, così da assumere sempre alimenti ricchi di nutrienti.<sup>3</sup>

I succhi vivi migliorano il benessere generale del nostro organismo grazie alle proprietà nutritive di frutta e verdura.

Nella frutta e verdura vi sono preziosi nutrienti: il fruttosio che si trasforma in energia di maggiore durata rispetto allo zucchero e le vitamine e i minerali che sono indispensabili per il metabolismo energetico.<sup>4</sup>

Gli estratti di succo migliorano inoltre la salute e la bellezza della pelle, grazie alle seguenti sostanze naturalmente presenti nella frutta e nella verdura:

- l'esperidina, contenuta nelle membrane cellulari degli agrumi, diminuisce lo sviluppo di macchie cutanee<sup>5</sup> e protegge la pelle dal danno ossidativo indotto dai raggi UVA, contribuendo a mantenerne l'elasticità;<sup>6</sup>
- la quercetina, contenuta nelle mele, nei frutti di bosco, nel pompelmo e nell'uva, ha proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie a livello cutaneo;<sup>7-8</sup>
- la vitamina A (carotenoidi)<sup>9</sup> e la vitamina C<sup>10</sup> sono utili per la salute della pelle.





Frutta e verdura possono essere un valido aiuto a mantenere il peso forma<sup>11-12</sup>, essendo generalmente povere di grassi e calorie e assicurano l'assunzione di nutrienti molto importanti per la salute: fibre, vitamine e minerali quali potassio e magnesio.

- Le **fibre solubili**: regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.
- Le **vitamine**: svolgono una funzione antiossidante ad azione protettiva che contrasta l'azione dei radicali liberi responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare.<sup>13</sup> La vitamina C, i carotenoidi e i flavonoidi prevengono l'ossidazione del colesterolo nelle arterie.<sup>14</sup>
- Il **potassio**: contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e muscolare e al mantenimento della pressione sanguigna.<sup>15</sup>
- Il **magnesio**: contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e al riequilibrio delle normali funzioni psichiche.<sup>16</sup>






L'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** raccomanda di consumare **5 porzioni di frutta e verdura al giorno**: la dose perfetta per una corretta alimentazione.<sup>17</sup>

Per sentirsi bene ogni giorno è importante scegliere frutta e verdura di colore diverso perché ad ogni colore corrispondono specifiche sostanze, che svolgono un'azione protettiva, così facendo si possono coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.<sup>18-19</sup>

Purtroppo solo il 10% delle persone segue questo consiglio, il 48% consuma 3 porzioni, mentre il 39% solamente 1-2 porzioni al giorno.<sup>20</sup>

### Come calcolare una porzione di frutta e verdura?

La tabella riportata di seguito aiuta a capire a quanto corrisponde un porzione di frutta o verdura. Bere un bicchiere da 150 ml di succo estratto da frutta e verdura è come assumere una tra le 5 porzioni giornaliere.<sup>21</sup>

				
150 ml di succo estratto	1 mela	3 gambi di sedano	2 mandarini	6 fragole
				
1 banana	6/8 pezzi di ananas	2/3 fette di melone	2 kiwi	1/2 avocado
				
7 pomodori ciliegino	1 pera	2/3 carote	2 fiori di broccolo	2 peperoni piccoli

Il colore della frutta e verdura è un indicatore della presenza di sostanze specifiche ad azione protettiva, detti fitochimici, che aiutano a combattere i radicali liberi.<sup>20-22</sup>

Per soddisfare tutti i fabbisogni dell'organismo si consiglia di variare sempre durante l'anno il tipo di frutta e di verdura, a seconda della stagionalità degli alimenti.



COLORE	COMPOSTO FITOCHEMICO	DOVE SI TROVANO	BENEFICI
VERDE	Glucosinolati, clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina K, acido folico e luteina.	Broccoli, cavolo, asparagi, basilico, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.	Sono utili a contrastare la sensazione di stanchezza e affaticamento <sup>23</sup> e riducono i fattori di rischio cardiovascolare <sup>24</sup> . Facilitano l'assorbimento del ferro.
ARANCIONE	$\alpha$ e $\beta$ carotene.	Carota, mango, zucca, peperoni, mele (buccia), albicocche, pesche, melone.	Sono indispensabili al corretto funzionamento del sistema immunitario e della capacità visiva <sup>9</sup> .
ROSSO	Licopene ed antocianine.	Pomodoro, cavolo rosso, radicchio rosso, pompelmo rosa, peperoni rossi, melograno, fragole, barbabietole.	Sono protettivi contro le malattie cardiovascolari. Sono efficaci a contrastare i danni derivanti dall'esposizione ai raggi ultravioletti e dal fumo del tabacco <sup>18</sup> .
ROSSO, BLU E VIOLA	Antocianine, carotenoidi, resveratrolo, vitamina C, potassio e magnesio.	Uva rossa, more, lamponi, mirtilli, melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne.	Hanno proprietà antiossidanti, utili al benessere della pelle <sup>10</sup> .
GIALLO E ARANCIONE	Flavonoidi, carotenoidi, vitamina C e citrati.	Melone giallo, pesca, papaya, arancia, mandarino, limoni, pompelmi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.	Hanno proprietà antivirali, antinfiammatorie, antistaminiche e antiossidanti. Hanno capacità di contrasto ai radicali liberi. I flavonoidi contrastano l'ossidazione del colesterolo <sup>18</sup> . I citrati aiutano a prevenire la formazione di calcoli renali <sup>25</sup> .
GIALLO E VERDE	Luteina e zeaxantina.	Spinaci, mais, avocado, melone.	Innalzano la risposta immunitaria <sup>18</sup> e abbassano il rischio di patologie oftalmiche come la cataratta <sup>26</sup> .
BIANCO	Polifenoli, flavonoidi (antoxantine), potassio, vitamina C e sulfurafano.	Cavolfiore, finocchio, mele, pere, porri, sedano, banana, cipolla, zenzero.	I polifenoli sono noti per il loro potere antiossidante, possono avere un ruolo nella prevenzione di malattie cronico degenerative <sup>27</sup> . Il potassio contribuisce al corretto funzionamento del sistema muscolare, del sistema nervoso ed al mantenimento di una normale pressione arteriosa <sup>28</sup> .

Di seguito si riporta una tabella che valuta il potenziale antiossidante di alcuni alimenti utile a limitare la quantità di radicali liberi: più è alto il valore FRAP, migliore è la sua potenzialità antiossidante complessiva.

Il metodo utilizzato è il FRAP (ferric reducing-antioxidant power).<sup>29</sup>



VERDURE	VALORE FRAP
Spinaci	26.94
Peperoncino	23.54
Peperone rosso	20.98
Rapa	17.77
Barbiabetole rosse cotte	15.31
Rucola	14.30
Broccoli	11.67
Asparagi	10.60
Verza	8.17
Succo pomodoro	6.15
Avocado	4.90
Cavolfiore	4.27
Zucca	4.00
Ravanello	3.77
Zucchini	3.33
Finocchio	2.33
Sedano	1.16
Carote	1.06
Cetriolo	0.71

FRUTTA	VALORE FRAP
More	51.53
Ribes rosso	44.86
Lampone	43.03
Olive nere	39.99
Fragole selvatiche	28.00
Olive verdi	24.59
Fragole coltivate	22.74
Arancia	20.50
Mirtilli	18.61
Ananas	15.73
Prugna rossa	12.79
Uva nera	11.09
Pompelmo giallo	10.20
Mandarino	9.60
Clementina	8.88

FRUTTA	VALORE FRAP
Ciliegia	8.10
Kiwi	7.414
Fico d'india	6.97
Pesca gialla	6.57
Melone rete	5.73
Pera	5.00
Albicocca	4.02
Mela red delicious	3.84
Uva bianca	3.25
Mela gialla	3.23
Nespole	2.70
Banana	2.28
Melone giallo	2.27
Anguria	1.13





- Lavare sempre la frutta e la verdura prima di estrarre il succo.
- Alternare l'inserimento di frutta e verdura.
- Si consiglia di immergere in acqua fredda le foglie di verdura per una migliore estrazione.
- Per non danneggiare i filtri e il buon funzionamento di prodotto non vanno inseriti nell'estrattore i semi, le parti dure e la scorza di frutta e verdura:
  - privare i piccioli delle pere e delle mele
  - eliminare i noccioli della frutta come quelli del mango, della pesca, dell'albicocca, delle ciliegie, ecc.
  - sbucciare le banane
  - pelare la buccia spessa di frutta e verdura, come quella delle barbabietole rosse, dello zenzero, del kiwi, ecc.
  - sbucciare gli agrumi
  - pelare la buccia dell'ananas e togliere il torsolo centrale
  - togliere la scorza esterna dell'anguria e del melone
  - togliere la scorza della zucca ed eliminare i semi
  - mondare i peperoni dai semi
  - eliminare le foglie di sedano e tagliarlo a pezzetti di 2 cm
  - eliminare le foglie del rapanello
  - sgranare i melograni ed inserire i chicchi nell'estrattore alternandoli con altri frutti.
- Per preparare il latte di cocco aprire la noce di cocco con un martello e, una volta tolta la polpa dal guscio, sciacquarla con acqua, tagliarla a pezzetti ed inserirla nell'estrattore.
- Per preparare il latte vegetale di soia bollire i semi di soia in acqua per circa due ore, fino a quando saranno ben cotti.
- Per preparare il latte di mandorle mettere a mollo le mandorle ricoprendole con l'acqua per circa 6-8 ore prima di inserirle nell'estrattore.
- Per non danneggiare le plastiche non introdurre mai limoni.

L'estrattore Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 è dotato di tre velocità, da utilizzare a seconda dell'alimento scelto.

- l'estrazione lenta a 48 giri al minuto è l'ideale per la frutta morbida
- l'estrazione a 51 giri al minuto è l'ideale per la maggior parte di frutta e verdura
- l'estrazione a 65 giri al minuto è l'ideale per la verdura fibrosa

Per ogni ricetta viene indicato la giusta velocità da utilizzare.

### L'IMPORTANZA DELLE FIBRE:

Con il filtro a maglia sottile si ottiene un succo liquido e vellutato.

Il succo filtrato mantiene il 46% delle fibre solubili\*\* che regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.



\*\*Test effettuati presso un laboratorio esterno accreditato dimostrano che il succo ottenuto con l'estrattore Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 mantiene il 46% delle fibre solubili dell'arancia.

**SUCCHI A BASE DI FRUTTA** p. 50

Succo d'arancia e mela	p. 50
Succo d'ananas e mela	p. 50
Succo d'ananas e kiwi	p. 51
Succo di pera e zenzero	p. 51
Succo di mela, pera e cannella	p. 52
Succo di mela e fragola	p. 52
Succo di kiwi, pera e mela	p. 53
Succo di melograno e uva	p. 53

**SUCCHI A BASE DI FRUTTA E VERDURA** p. 54

Succo di cavolo rosso e pera	p. 54
Succo ace	p. 54
Succo di mela, carota e zenzero	p. 55
Succo di carota e pompelmo	p. 55
Succo di pesca, ananas e cetriolo	p. 56
Succo di pomodoro e melograno	p. 56
Succo d'arancia e barbabietola	p. 57
Succo di rapa e pera	p. 57
Succo di pomodoro, mela e aneto	p. 58
Succo cavolo e mela	p. 58

**SUCCHI A BASE DI VERDURA** p. 59

Succo di carota e sedano	p. 59
Succo di cavolo rosso e pomodoro	p. 59
Succo di pomodoro, sedano e basilico	p. 60
Succo di cavolfiore e carota	p. 60
Succo salato di zucca e carote	p. 61
Succo di cetriolo, spinaci e miele	p. 61
Succo di peperoni e pomodoro	p. 62
Succo di soia e sedano	p. 62

Succo di spinaci e cavolo	p. 63
---------------------------	-------

Succo di pomodoro e ravanelli	p. 63
-------------------------------	-------

**LATTE VEGETALE** p. 64

Latte di mandorle e cannella	p. 64
------------------------------	-------

Latte di soia	p. 65
---------------	-------

Latte di mais	p. 65
---------------	-------

Latte di mais e mandorle	p. 66
--------------------------	-------

Latte di mais e ananas	p. 66
------------------------	-------

**DOLCE E SALATO** p. 67

Estratto di basilico	p. 67
----------------------	-------

Ketchup di pomodoro	p. 68
---------------------	-------

Gelatina d'arance	p. 69
-------------------	-------

Composta d'uva	p. 69
----------------	-------

Caramelle allo zenzero	p. 70
------------------------	-------

Infuso ai frutti di bosco	p. 71
---------------------------	-------

Infuso alla pera e zenzero	p. 71
----------------------------	-------

**RICETTE ANTISPRECO** p. 72

Torta agli agrumi	p. 72
-------------------	-------

Torta alla frutta	p. 73
-------------------	-------

Marmellata di frutta mista	p. 74
----------------------------	-------

Vellutata di zucca e carote	p. 75
-----------------------------	-------

Polentino di lenticchie e mais	p. 76
--------------------------------	-------

Muffin con gli scarti dell'estrattore	p. 77
---------------------------------------	-------

Torta di frutta e verdura	p. 78
---------------------------	-------

Mini cheesecake all'arancia	p. 79
-----------------------------	-------

Torta bio alla carota e pompelmo	p. 80
----------------------------------	-------

Brutti ma sani	p. 81
----------------	-------

# IMETEC

## SUCCOVIVO

Compact

A concentration of health in a glass

Premise	p. 20
The benefits of juices extracted from fruit and vegetables	p. 22
Fruit and vegetables for a healthy diet	p. 24
The colours of well-being	p. 26
The antioxidant effects of fruit and vegetables	p. 28
How to prepare fruit and vegetables before extraction	p. 30
The speeds	p. 31
Recipe contents	p. 32
Juices made with fruit	p. 50
Juices made with fruit and vegetables	p. 54
Juice made with vegetables	p. 59
Plant milk	p. 64
Sweet and savoury	p. 67
No-waste recipes	p. 72
Reference scientific literature	p. 82



Adequate consumption of fruit and vegetables, which are valuable sources of minerals and vitamins, is one of the essential factors for a healthy diet. Drinking live and natural juices helps you feel well and fit with maximum energy every day!

The Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 slow squeezing juice extractor is the solution for those who want to take care of their well-being and that of their family.

The innovative **IMETEC DOUBLE WINGS TECHNOLOGY™** is designed to maximise the squeezing result. Slow extraction at 48 rpm and the exclusive auger with a double spiral maximises extraction of the juice and nutrients even from harder fruit and vegetables with minimal waste. The juice maintains 100% of the vitamins and antioxidants\*.

The cookbook contains 50 recipes to learn how to combine so many types of fruit and vegetables with taste and imagination for juices that are full of vitality and health. It also contains recipes to obtain plant milk from almonds and corn.

#### **Tasty, healthy and sustainable recipes.**

A wide variety of sustainable recipes can be created with the residue of the juices by adding a few simple ingredients. In this way the residual fibre will produce a very tasty second result in healthy no-waste recipes to create appetisers, desserts and delicious snacks.

The end of a juice becomes the beginning of a new recipe!

\* Tests carried out at an external accredited laboratory show that the juice obtained with the Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 extractor retains 100% vitamin C of oranges and 100% of apple polyphenols, with antioxidant action.

## **A concentration of health in a glass**

It retains 100% vitamins and antioxidants\*





The Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 juice extractor is dedicated to all those who wish to incorporate liquids and precious nutrients in their diet. In particular, it is recommended:



- for those who are **active** who need to regenerate vitamins and minerals, during or after a sports activity;



- for the **elderly** who often do not feel the need to drink often and must replenish lost fluids and minerals, especially in summer;



- for **children** who usually do not like to eat whole fruit and vegetables, for whom the juice may be more appealing.

Texture and a bitter or sour taste of certain fruit and vegetables, which can make their consumption unpleasant, may be an obstacle for some adults and especially for children.<sup>1</sup>

Thanks to the extractor, you can obtain juices with a pleasant taste by mixing fruit or sweet vegetables with more bitter or sour ones<sup>2</sup>, so as to always consume food that is rich in nutrients.<sup>3</sup>

Live juices improve the overall well-being of our body thanks to the nutritional properties of fruit and vegetables.

Fruit and vegetables contain precious nutrients: fructose that turns into longer-lasting energy than sugar, and vitamins and minerals that are essential for energy metabolism.<sup>4</sup>

Juice extracts also improve your health and the beauty of your skin thanks to the following natural substances found in fruit and vegetables:

- hesperidin, found in the cell membranes of citrus fruit, decreases the development of skin blemishes<sup>5</sup> and protects the skin from oxidative damage induced by UVA rays, thereby helping to maintain elasticity;<sup>6</sup>
- quercetin, found in apples, wild berries, grapefruit and grapes, has antioxidant and anti-inflammatory effects on the skin;<sup>7-8</sup>
- vitamin A (carotenoids)<sup>9</sup> and vitamin C<sup>10</sup> help keep skin healthy.



Fruit and vegetables can be of great help in maintaining a healthy weight<sup>11-12</sup>, as they generally are low in fat and calories and guarantee the intake of very important nutrients to be healthy: fibre, vitamins and minerals, such as potassium and magnesium.

- **Soluble fibre:** regulates the absorption of sugar and fat, thereby helping to control the level of glucose and cholesterol in the blood.
- **Vitamins:** have an antioxidant protective effect that counteracts that of free radicals responsible for degenerative diseases and cell ageing processes.<sup>13</sup> Vitamin C, carotenoids and flavonoids prevent oxidation of cholesterol in the arteries.<sup>14</sup>
- **Potassium:** helps the muscular and nervous system to function regularly and maintains the blood pressure regular.<sup>15</sup>
- **Magnesium:** helps reduce tiredness and fatigue and restores balance in normal psychic functions.<sup>16</sup>
















The **World Health Organisation (WHO)** recommends eating **5 portions of fruit and vegetables a day**: the perfect dose for proper nutrition.<sup>17</sup>

To feel good every day it is important to choose fruit and vegetables of different colors because each colour matches specific substances that have a protective effect, and by doing so you can fulfil all the body's needs.<sup>18-19</sup>

Unfortunately, only 10% of people follow this advice; 48% consume 3 portions, whereas 39% only 1-2 portions a day.<sup>20</sup>

### How to calculate a portion of fruit and vegetables?

The following table helps you understand how to match a portion of fruit or vegetables. Drink a glass of 150 ml of fruit and vegetable juice is like consuming one of the 5 daily portions.<sup>21</sup>

				
150 ml of extracted juice	1 apple	3 stalks of celery	2 tangerines	6 strawberries
				
1 banana	6-8 pieces of pineapple	2-3 slices of melon	2 kiwi	½ avocado
				
7 cherry tomatoes	1 pear	2-3 carrots	2 broccoli florets	2 small peppers

The colour of the fruit and vegetables is an indicator of the presence of specific substances with a protective action, called phytochemicals, which help fight free radicals.<sup>20-22</sup>

To fulfil all the needs of the body it is recommended to always vary the type of fruit and vegetables during the year, depending on the seasonality of the food.



	COLOUR	PHYTOCHEMICAL COMPOUND	WHERE ARE THEY FOUND	BENEFITS
	GREEN	Glucosinolates, chlorophyll, carotenoids, magnesium, vitamin K, folic acid and lutein.	Broccoli, cabbage, asparagus, basil, cucumber, chicory, lettuce, rocket, parsley, spinach, courgettes, white grapes and kiwi.	They are useful to counteract tiredness and fatigue <sup>23</sup> and reduce cardiovascular risk factors <sup>24</sup> . They facilitate the absorption of iron.
	ORANGE	$\alpha$ and $\beta$ carotene.	Carrot, mango, pumpkin, peppers, apples (peel), apricots, peaches and melon.	They are indispensable for the immune system to function properly and visual acuity <sup>9</sup> .
	RED	Lycopene and anthocyanins.	Tomato, red cabbage, red radish, pink grapefruit, red peppers, pomegranate, strawberries and beetroot.	They are protective against cardiovascular disease. They are effective in counteracting damage caused by exposure to ultraviolet rays and tobacco smoke <sup>18</sup> .
	RED, BLUE AND PURPLE	Anthocyanins, carotenoids, resveratrol, vitamin C, potassium and magnesium.	Red grapes, blackberries, raspberries, blueberries, eggplant, radish, figs, berries and plums.	They have antioxidant properties, useful to the well-being of skin <sup>10</sup> .
	YELLOW AND ORANGE	Flavonoids, carotenoids, Vitamin C and citrates.	Yellow melon, peach, papaya, orange, tangerine, lemon, grapefruit, apricot, peach, loquat, carrot, peppers, pumpkin and corn.	They have antiviral, anti-inflammatory, antihistamine and antioxidants effects. They can contrast free radicals. Flavonoids contrast the oxidation of cholesterol <sup>18</sup> . Citrates help prevent the formation of kidney stones <sup>25</sup> .
	YELLOW AND GREEN	Lutein and zeaxanthin.	Spinach, corn, avocado and melon.	They increase the immune response <sup>18</sup> and reduce the risk of eye diseases such as cataracts <sup>26</sup> .
	WHITE	Polyphenols, flavonoids (anthoxanthin), potassium, vitamin C and sulforaphane.	Cauliflower, fennel, apples, pears, leeks, celery, banana, onion and ginger.	Polyphenols are known for their antioxidant effect and can help prevent chronic degenerative diseases <sup>27</sup> . Potassium helps the muscular system and nervous system function properly and maintain regular blood pressure <sup>28</sup> .



Below is a table that evaluates the antioxidant potential of certain foods that are useful to limit the amount of free radicals: the higher the FRAP value, the better its overall antioxidant potential.

The method used is FRAP (ferric-reducing antioxidant power).<sup>29</sup>



VEGETABLES	FRAP VALUE
Spinach	26.94
Chilli	23.54
Red pepper	20.98
Turnip	17.77
Cooked beetroot	15.31
Rocket	14.30
Broccoli	11.67
Asparagus	10.60
Savoy cabbage	8.17
Tomato juice	6.15
Avocado	4.90
Cauliflower	4.27
Pumpkin	4.00
Radish	3.77
Courgettes	3.33
Fennel	2.33
Celery	1.16
Carrots	1.06
Cucumber	0.71

FRUIT	FRAP VALUE
Blackberries	51.53
Red currants	44.86
Raspberry	43.03
Black olives	39.99
Wild strawberries	28.00
Green olives	24.59
Cultivated strawberries	22.74
Orange	20.50
Blueberries	18.61
Pineapple	15.73
Red plum	12.79
Red grapes	11.09
Yellow grapefruit	10.20
Tangerine	9.60
Clementine	8.88

FRUIT	FRAP VALUE
Cherry	8.10
Kiwi	7.414
Prickly pear	6.97
Yellow peach	6.57
Musk-melon	5.73
Pear	5.00
Apricot	4.02
Red delicious apple	3.84
White grape	3.25
Yellow apple	3.23
Loquats	2.70
Banana	2.28
Yellow melon	2.27
Watermelon	1.13





- Always wash fruit and vegetables before extracting the juice.
- Alternate fruit and vegetables when filling it.
- It is advisable to submerge vegetable leaves in cold water for better extraction.
- To avoid damaging the filters and for the product to work properly, seeds, hard parts and the peel of fruit and vegetables should not be placed in the extractor:
  - remove the stalks of pears and apples
  - remove the stones of fruit such as mangos, peaches, apricots, cherries, etc.
  - peel bananas
  - peel the thick skin of fruit and vegetables, such as red beetroot, ginger, kiwi, etc.
  - peel citrus fruit
  - peel pineapple and remove the core
  - remove the outer rind of watermelon and melon
  - remove the rind and seeds of pumpkin
  - remove the seeds from peppers
  - remove celery leaves and cut the celery into 2 cm pieces
  - remove radish leaves
  - shell pomegranates and insert the seeds in the extractor, alternating with other fruit.
- Prepare the coconut milk by opening the coconut with a hammer and after removing the pulp from the shell, rinse it with water, cut it into small pieces and place it in the extractor.
- Prepare the soya plant milk by boiling the soya beans in water for about two hours, until they are thoroughly cooked.
- Prepare the almond milk by soaking the almonds, covered in water, for about 6-8 hours before placing them in the extractor.
- Never introduce lemons so as to avoid damaging the plastic.

The Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 extractor has three speeds to be used according to the food in question.

- slow extraction at 48 revolutions per minute is ideal for soft fruit
- extraction at 51 revolutions per minute is ideal for most fruit and vegetables
- extraction at 65 revolutions per minute is ideal for fibrous vegetables

The correct speed to use is indicated for each recipe.

### THE IMPORTANCE OF FIBRE:

The fine mesh filter obtains a liquid and velvety juice.

Filtered juice maintains 46% of the soluble fibre\*\* which regulates the absorption of sugar and fat, thereby helping to control the level of glucose and cholesterol in the blood.



\*\*Tests carried out at an external accredited laboratory show that the juice obtained with the Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 extractor retains 46% of the soluble fibre of orange.



<b>JUICES MADE WITH FRUIT</b>	<b>p. 50</b>
Orange and apple juice	p. 50
Pineapple and apple juice	p. 50
Pineapple and kiwi juice	p. 51
Pear and ginger juice	p. 51
Apple, pear and cinnamon juice	p. 52
Apple and strawberry juice	p. 52
Kiwi, pear and apple juice	p. 53
Pomegranate and grape juice	p. 53
<b>JUICES MADE WITH FRUIT &amp; VEGETABLES</b>	<b>p. 54</b>
Red cabbage and pear juice	p. 54
ACE juice	p. 54
Apple, carrot and ginger juice	p. 55
Carrot and grapefruit juice	p. 55
Peach, pineapple and cucumber juice	p. 56
Tomato and pomegranate juice	p. 56
Orange and beetroot juice	p. 57
Turnip and pear juice	p. 57
Tomato, apple and dill juice	p. 58
Cabbage and apple juice	p. 58
<b>JUICE MADE WITH VEGETABLES</b>	<b>p. 59</b>
Carrot and celery juice	p. 59
Red cabbage and tomato juice	p. 59
Tomato, celery and basil juice	p. 60
Cauliflower and carrot juice	p. 60
Pumpkin and carrot savoury juice	p. 61
Cucumber, spinach and honey juice	p. 61
Peppers and tomato juice	p. 62
Soya and celery juice	p. 62

Spinach and cabbage juice	p. 63
Tomato and radish juice	p. 63
<b>PLANT MILK</b>	<b>p. 64</b>
Almond milk and cinnamon	p. 64
Soya milk	p. 65
Corn milk	p. 65
Corn and almond milk	p. 66
Corn and pineapple milk	p. 66
<b>SWEET AND SAVOURY</b>	<b>p. 67</b>
Basil extract	p. 67
Tomato ketchup	p. 68
Orange jelly	p. 69
Grape compote	p. 69
Ginger candy	p. 70
Wild berry infusion	p. 71
Pear and ginger infusion	p. 71
<b>NO-WASTE RECIPES</b>	<b>p. 72</b>
Cake with citrus fruits	p. 72
Fruit cake	p. 73
Mixed fruit jam	p. 74
Pumpkin and carrot cream soup	p. 75
Lentil and corn porridge	p. 76
Muffins with extractor residue	p. 77
Fruit and vegetable cake	p. 78
Mini orange cheesecake	p. 79
Bio carrot and grapefruit cake	p. 80
Vegan biscuits	p. 81

# IMETEC

## SUCCOVIVO

Compact

Un concentrado de salud en un vaso

Introducción	p. 36
Los beneficios de los zumos concentrados de fruta y verdura	p. 38
Fruta y verdura para una alimentación sana	p. 40
Los colores del bienestar	p. 42
Las propiedades antioxidantes de la fruta y de la verdura	p. 44
Cómo preparar la fruta y la verdura antes de la extracción	p. 46
Las velocidades	p. 47
Índice de recetas	p. 48
Zumos a base de fruta	p. 50
Zumos a base de fruta y verdura	p. 54
Zumos de verdura	p. 59
Leche vegetal	p. 64
Dulce y salado	p. 67
Recetas anti-desperdicios	p. 72
Literatura científica de referencia	p. 82



El consumo adecuado de fruta y verdura, fuentes valiosas de minerales y vitaminas, es uno de los factores esenciales para una alimentación sana y correcta. Beber cada día zumos frescos y naturales ayuda a sentirse bien y en forma con el máximo de energía cada día.

El extractor de zumo de prensado lento Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 es la solución para quienes quieren proteger su bienestar y el de su familia.

La innovadora tecnología **IMETEC DOUBLE WINGS TECHNOLOGY™** ha sido ideada para maximizar el resultado de la extracción del zumo. Gracias a la extracción lenta con 48 rpm y al exclusivo tornillo sin fin, se maximiza la extracción del zumo y de los nutrientes incluso de las frutas y verduras más duras, con el mínimo desperdicio.

De hecho el zumo mantiene el 100% de vitaminas y antioxidantes\*.

El recetario contiene 50 recetas para descubrir cómo combinar con gusto y fantasía muchos tipos de fruta y verdura para obtener zumos llenos de vitalidad y salud. Además, contiene recetas para realizar leche vegetal de almendras y maíz.

#### Recetas sabrosas, sanas y sostenibles.

Con el desperdicio de los zumos se puede realizar una amplia gama de recetas sostenibles, añadiendo pocos ingredientes simples. De esta forma se le da a la fibra del residuo una muy gustosa segunda vida en recetas sanas y anti-desperdicios, dulces y deliciosas meriendas.

¡El final de un zumo se convierte en el comienzo de una nueva receta!

\* Las pruebas efectuadas en un laboratorio externo acreditado demuestran que el zumo obtenido con el extractor Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 mantiene el 100% de la vitamina C de las naranjas y el 100% de los polifenoles de la manzana, de acción antioxidante.

## Un concentrado de salud en un vaso

Mantiene el 100% de las vitaminas y de los antioxidantes\*





El extractor de zumo Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 es ideal para todas aquellas personas que desean integrar en su dieta líquidos y nutrientes valiosos. En particular, se aconseja:



- a los **deportistas** que necesitan regenerarse con vitaminas y minerales, durante o después de una actividad deportiva;



- a los **ancianos** que a menudo no sienten la necesidad de beber con frecuencia y tienen que reintegrar los líquidos y las sales minerales perdidas, sobre todo en verano;



- a los **niños** a quienes, por lo general, no les gusta comer fruta ni verdura enteras, y el zumo puede ser una óptima alternativa, más atractiva.

Para algunos adultos y sobre todo para los niños, la consistencia y el sabor amargo o ácido de algunas frutas y verduras pueden ser un obstáculo para su consumo.<sup>1</sup>

Gracias al extractor, se pueden obtener zumos de sabor agradable, mezclando fruta o verdura dulce con la más amarga o ácida<sup>2</sup>, para ingerir siempre alimentos ricos en nutrientes.<sup>3</sup>

Los zumos naturales mejoran el bienestar de nuestro organismo gracias a las propiedades nutritivas de las frutas y las verduras.

Las frutas y las verduras contienen nutrientes valiosos: la fructosa que se transforma en una energía más duradera respecto del azúcar y las vitaminas y los minerales que son indispensables para el metabolismo energético.<sup>4</sup>

Además, los concentrados de zumo mejoran la salud y la belleza de la piel, gracias a las siguientes sustancias presentes en la fruta y la verdura:

- “La hesperidina, contenida en las membranas celulares de los cítricos, disminuye el desarrollo de las machas cutáneas<sup>5</sup> y protege la piel contra la oxidación provocada por los rayos UVA, contribuyendo a mantener su elasticidad;<sup>6</sup>
- La quercetina, contenida en las manzanas, en los frutos silvestres, en el pomelo y en la uva, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que actúan en la piel;<sup>7-8</sup>
- la vitamina A (carotenoides)<sup>9</sup> y la vitamina C<sup>10</sup> son útiles para la salud de la piel.



La fruta y la verdura pueden ser una ayuda válida para mantener un peso correcto<sup>11-12</sup>, pues son, generalmente, pobres en grasas y calorías, y aseguran la ingestión de nutrientes muy importantes para la salud: fibras, vitaminas y minerales como el potasio y el magnesio.

- Las **fibras solubles**: regulan la absorción de azúcares y grasas contribuyendo al control del nivel de glucosa y de colesterol en la sangre.
- Las **vitaminas**: desempeñan una función antioxidante de acción protectora que contrasta la acción de los radicales libres responsables de las enfermedades degenerativas y de los procesos de envejecimiento celular.<sup>13</sup> La vitamina C, los carotenoides y los flavonoides previenen la oxidación del colesterol en las arterias.<sup>14</sup>
- El **potasio**: contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y muscular y al mantenimiento de la presión sanguínea.<sup>15</sup>
- El **magnesio**: contribuye a la reducción de la fatiga y el cansancio, y al reequilibrio de las funciones psíquicas normales.<sup>16</sup>
















La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda consumir **5 porciones de fruta y verdura al día**: la dosis perfecta para una correcta alimentación.<sup>17</sup>

Para sentirse bien cada día, elija la fruta y la verdura de color diferente ya que cada color corresponde a unas sustancias específicas que desempeñan una acción protectora, y de esta forma podrá cubrir todas las necesidades de su organismo.<sup>18-19</sup>

En Italia solo el 10% de las personas sigue este consejo, el 48% consume tres porciones, mientras que el 39% solo 1-2 porciones al día.<sup>20</sup>

## ¿Cómo calcular una porción de fruta y de verdura?

La tabla incluida a continuación ayuda a entender a qué corresponde una porción de fruta o verdura. Beber un vaso de 150 ml de zumo extraído de fruta y verdura es como ingerir una de las 5 porciones diarias.<sup>21</sup>

				
150 ml de zumo extraído	1 manzana	3 tallos de apio	2 mandarinas	6 fresas
				
1 plátano	6/8 trozos de piña	2/3 raja de melón	2 kiwis	½ aguacate
				
7 tomates "cereza"	1 pera	2/3 zanahorias	2 flores de brócoli	2 pimientos pequeños

El color de la fruta y la verdura es un indicador de la presencia de sustancias específicas de acción protectora, llamadas fitoquímicas, que ayudan a combatir los radicales libres.<sup>20-22</sup>

Para satisfacer todas las necesidades del organismo, se aconseja variar siempre durante el año el tipo de fruta y de verdura, según la temporada de los alimentos.



COLOR	COMPUESTO FITOQUÍMICO	DÓNDE SE ENCUENTRA	BENEFICIOS
VERDE	Glucosinolatos, clorofila, carotenoides, magnesio, vitamina K, ácido fólico y luteína.	Brócoli, col, espárragos, albahaca, pepinos, achicoria, lechuga, rúcula, perejil, espinacas, calabacines, uva blanca, kiwi.	Son útiles para contrarrestar la sensación de cansancio y fatiga <sup>23</sup> y reducen los factores de riesgo cardiovascular <sup>24</sup> . Facilitan la absorción del hierro.
NARANJA	$\alpha$ y $\beta$ caroteno.	Zanahoria, mango, calabaza, pimientos, manzanas (piel), albaricoques, melocotones, melón.	Son indispensables para el funcionamiento correcto del sistema inmunitario y de la capacidad visual <sup>9</sup> .
ROJO	Licopeno y antocianina	Tomate, col lombarda, achicoria roja, pomelo rosa, pimientos rojos, granada, fresas, remolacha.	Protegen contra las enfermedades cardiovasculares. Son eficaces para contrarrestar los daños derivados de la exposición a los rayos ultravioletas y del humo del tabaco <sup>18</sup> .
ROJO, AZUL Y VIOLETA	Antocianina, carotenoides, resveratrol, vitamina C, potasio y magnesio.	Uva roja, moras, frambuesas, arándanos, berenjenas, achicoria, higos, frutos del bosque, ciruelas.	Tienen propiedades antioxidantes, útiles para el bienestar de la piel <sup>10</sup> .
AMARILLO Y NARANJA	Flavonoides, carotenoides, vitamina C, citratos.	Melón amarillo, melocotón, papaya, naranja, mandarina, limones, pomelos, albaricoques, melocotones, nísperos, zanahorias, pimientos, calabaza, maíz.	Tienen propiedades antivirales, anti-inflamatorias, antihistamínicas y antioxidantes. Tienen propiedades para contrarrestar los radicales libres. Los flavonoides impiden la oxidación del colesterol <sup>18</sup> . Los citratos ayudan a prevenir la formación de cálculos renales <sup>25</sup> .
AMARILLO Y VERDE	Luteína y zeaxantina.	Espinacas, maíz, aguacate, melón.	Potencian la respuesta inmunitaria <sup>18</sup> y reducen el riesgo de patologías oftalmológicas como las cataratas <sup>26</sup> .
BLANCO	Polifenoles, flavonoides (antoxantina) potasio, vitamina C y sulfurafano.	Coliflor, hinojo, manzanas, peras, puerros, apio, plátano, cebolla, jengibre.	Los polifenoles son conocidos por su poder antioxidante; pueden tener un papel en la prevención de enfermedades crónico-degenerativas <sup>27</sup> . El potasio contribuye al funcionamiento correcto del sistema muscular y del sistema nervioso y al mantenimiento de una presión arterial correcta <sup>28</sup> .



A continuación se incluye una tabla que valora el potencial antioxidante de algunos alimentos útil para limitar la cantidad de radicales libres: cuanto más es el valor FRAP, mejor es su potencial antioxidante total.

El método utilizado es el FRAP (ferric reducing-antioxidant power).<sup>29</sup>



VERDURAS	VALOR FRAP
Espinacas	26.94
Guindilla	23.54
Pimiento rojo	20.98
Nabo	17.77
Remolachas rojas cocidas	15.31
Ruca	14.30
Brócoli	11.67
Espárragos	10.60
Berza	8.17
Zumo de tomate	6.15
Aguacate	4.90
Coliflor	4.27
Calabaza	4.00
Rábano	3.77
Calabacines	3.33
Hinojo	2.33
Apio	1.16
Zanahorias	1.06
Pepino	0.71

FRUTA	VALOR FRAP
Moras	51.53
Grosella roja	44.86
Frambuesa	43.03
Olivas negras	39.99
Fresas silvestres	28.00
Olivas verdes	24.59
Fresas cultivadas	22.74
Naranja	20.50
Arándanos	18.61
Piña	15.73
Ciruela roja	12.79
Uva negra	11.09
Pomelo amarillo	10.20
Mandarina	9.60
Clementina	8.88

FRUTA	VALOR FRAP
Cereza	8.10
Kiwi	7.414
Higo chumbo	6.97
Melocotón amarillo	6.57
Melón	5.73
Pera	5.00
Albaricoque	4.02
Manzana Red Delicious	3.84
Uva blanca	3.25
Manzana amarilla	3.23
Nísperos	2.70
Plátano	2.28
Melón amarillo	2.27
Sandía	1.13



- Lave siempre la fruta y la verdura antes de extraer su jugo.
- Alterne la introducción de fruta y verdura.
- Para mejorar la extracción del jugo, se aconseja sumergir en agua fría las hojas de verdura.
- Para no estropear los filtros y mantener el correcto funcionamiento del producto, no introduzca en el extractor las semillas, las partes duras ni la piel de la fruta y la verdura:
  - Quite los pecíolos de las peras y de las manzanas
  - Quite los huesos de la fruta, como los del mango, el melocotón, el albaricoque, las cerezas, etc.
  - Pele los plátanos.
  - Pele los plátanos y la piel gruesa de fruta y verdura, como la de las remolachas rojas, el jengibre, el kiwi, etc.
  - Pele los cítricos.
  - Quite la corteza de la piña y el corazón central.
  - Quite la piel de la sandía y del melón.
  - Quite la piel de la calabaza y elimine todas las semillas.
  - Elimine las semillas de los pimientos
  - Elimine las hojas del apio y córtelo en trozos de 2 cm
  - Elimine las hojas del rábano
  - Desgrane las granadas e introduzca los granos en el extractor alternándolos con otras frutas.
- Para preparar la leche de coco, abre el coco con un martillo y, una vez extraída la pulpa de la cáscara, enjuégala con agua, córtala en trozos e introdúcela en el extractor.
- Para preparar la leche vegetal de soja, hierva las semillas de soja en agua durante unas dos horas hasta que estén bien cocidas.
- Para preparar la leche de almendras, ponga en remojo las almendras cubriéndolas con agua durante 6-8 horas antes de introducirlas en el extractor.
- Para no dañar las partes plásticas nunca introduzca limones.

El extractor Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 tiene tres velocidades, que se pueden usar en función del alimento seleccionado.

- la extracción lenta con 48 rpm es la ideal para la fruta suave
- la extracción lenta con 51 rpm es la ideal para la mayor parte de las frutas y verduras
- la extracción con 65 rpm es la ideal para la verdura fibrosa

Para cada receta se indica la velocidad que hay que usar.

### LA IMPORTANCIA DE LAS FIBRAS:

Con el filtro de malla fina se consigue un zumo líquido y aterciopelado.

El zumo filtrado mantiene el 46% de las fibras solubles\*\* que regulan la absorción de azúcares y grasas contribuyendo así al control del nivel de glucosa y de colesterol en la sangre.



\*\*Las pruebas efectuadas en un laboratorio externo acreditado demuestran que el zumo obtenido con el extractor Imetec SuccoVivo Compact SJ 700 mantiene el 46% de las fibras solubles de la naranja.





**ZUMOS A BASE DE FRUTA p. 50**

Zumo de naranja y manzana	p. 50
Zumo de piña y manzana	p. 50
Zumo de piña y kiwi	p. 51
Zumo de pera y jengibre	p. 51
Zumo de manzana, pera y canela	p. 52
Zumo de manzana y fresa	p. 52
Zumo de kiwi, pera y manzana	p. 53
Zumo de granada y uva	p. 53

**ZUMOS A BASE DE FRUTA Y VERDURA p. 54**

Zumo de col lombarda y pera	p. 54
Zumo ace	p. 54
Zumo de manzana, zanahoria y jengibre	p. 55
Zumo de zanahoria y pomelo	p. 55
Zumo de melocotón, piña y pepino	p. 56
Zumo de tomate y granada	p. 56
Zumo de naranja y remolacha	p. 57
Zumo de nabos y pera	p. 57
Zumo de tomate, manzana y aneto	p. 58
Zumo de col y manzana	p. 58

**ZUMOS DE VERDURA p. 59**

Zumo de zanahoria y apio	p. 59
Zumo de col lombarda y tomate	p. 59
Zumo de tomate, apio y albahaca	p. 60
Zumo de coliflor y zanahoria	p. 60
Zumo salado de calabaza y zanahorias	p. 61
Zumo de pepino, espinacas y miel	p. 61
Zumo de pimientos y tomate	p. 62
Zumo de soja y apio	p. 62

Zumo de espinacas y col	p. 63
Zumo de tomate y rábanos	p. 63

**LECHE VEGETAL p. 64**

Leche de almendras y canela	p. 64
Leche de soja	p. 65
Leche de maíz	p. 65
Leche de maíz y almendras	p. 66
Leche de maíz y piña	p. 66

**DULCE Y SALADO p. 67**

Extracto de albahaca	p. 67
Kétchup	p. 68
Gelatina de naranja	p. 69
Compota de uva	p. 69
Caramelos de jengibre	p. 70
Infusión de frutos del bosque	p. 71
Infusión de pera y jengibre	p. 71

**RECETAS ANTI-DESPERDICIOS p. 72**

Tarta de cítricos	p. 72
Tarta de fruta	p. 73
Mermelada de fruta mixta	p. 74
Crema de calabaza y zanahorias	p. 75
Polenta de lentejas y maíz	p. 76
Muffin con los residuos del extractor	p. 77
Tarta de fruta y verdura	p. 78
Mini cheesecake de naranja	p. 79
Tarta orgánica de zanahoria y pomelo	p. 80
Feos pero sanos	p. 81



## IT SUCCO D'ARANCIA E MELA

Velocità: ①

- 1 arancia
- 1 mela rossa

È possibile utilizzare anche mele gialle.



## EN ORANGE AND APPLE JUICE

Speed: ①

- 1 orange
- 1 red apple

You can also use yellow apples.

## IT SUCCO D'ANANAS E MELA

Velocità: ②

- 500 g di ananas
- 1 mela gialla

## EN PINEAPPLE AND APPLE JUICE

Speed: ②

- 500 g pineapple
- 1 yellow apple

## ZUMO DE NARANJA Y MANZANA ES

Velocidad: ①

- 1 naranja
- 1 manzana roja

Se pueden usar también manzanas amarillas.



## ZUMO DE PIÑA Y MANZANA ES

Velocidad: ②

- 500 g de piña
- 1 manzana amarilla

## IT SUCCO D'ANANAS E KIWI

Velocità: ②

- ¼ d'ananas
- 1 mela
- 1 kiwi
- 80 g di acqua

Aggiungere l'acqua per stemperare il succo.

## EN PINEAPPLE AND KIWI JUICE

Speed: ②

- ¼ pineapple
- 1 apple
- 1 kiwi
- 80 g water

Add the water to dilute the juice.

## IT SUCCO DI PERA E ZENZERO

Velocità: ②

- 500 g di pere
- 1 fettina di ravanello
- 340 g d'arancia
- 2 g di zenzero

## EN PEAR AND GINGER JUICE

Speed: ②

- 500 g pears
- 1 slice of radish
- 340 g orange
- 2 g ginger



## ZUMO DE PIÑA Y KIWI ES

Velocidad: ②

- ¼ de piña
- 1 manzana
- 1 kiwi
- 80 g de agua

Añada el agua para diluir el zumo.



## ZUMO DE PERA Y JENGIBRE ES

Velocidad: ②

- 500 g de peras
- 1 rodaja de rábano
- 340 g de naranja
- 2 g de jengibre

## IT SUCCO DI MELA, PERA E CANNELLA

Velocità: ①

- 2 mele gialle
- 2 pere
- Cannella in polvere

Versare il succo estratto in una brocca e spolverare con della cannella in polvere.



## IT SUCCO DI KIWI, PERA E MELA

Velocità: ①

- 2 kiwi
- 300 g di pera
- 250 g di mela gialla
- 30 g di banana

È possibile utilizzare anche mele rosse.  
Il succo può essere guarnito con foglioline di menta.



## EN APPLE, PEAR AND CINNAMON JUICE ZUMO DE MANZANA, PERA Y CANELA ES

Speed: ①

- 2 yellow apples
- 2 pears
- Cinnamon powder

Pour the extracted juice into a jug and sprinkle with cinnamon powder.

Velocidad: ①

- 2 manzanas amarillas
- 2 peras
- Canela en polvo

Vierta el zumo que ha extraído en una jarra y eche un poco de canela en polvo.

## EN KIWI, PEAR AND APPLE JUICE

Velocità: ①

- 2 kiwi
- 300 g pears
- 250 g yellow apples
- 30 g banana

You can also use red apples.  
The juice can be garnished with mint leaves.

## ZUMO DE KIWI, PERA Y MANZANA ES

Velocidad: ①

- 2 kiwi
- 300 g de pera
- 250 g de manzana amarilla
- 30 g de plátanos

Se pueden usar también manzanas rojas.  
El zumo puede decorarse con hojas de menta.

## IT SUCCO DI MELA E FRAGOLA

Velocità: ①

- 1 ½ di mela gialla
- 200 g di fragole

Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.



## EN APPLE AND STRAWBERRY JUICE ZUMO DE MANZANA Y JENGIBRE ES

Speed: ①

- 1 ½ yellow apples
- 200 g strawberries

Add drops of lemon juice to the mixture.

Velocidad: ①

- 1 ½ de manzana amarilla
- 200 g de fresas

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT SUCCO DI MELOGRANO E UVA

Velocità: ③

- 250 g di chicchi di melograno
- 200 g d'uva nera

Speed: ③

- 250 g pomegranate seeds
- 200 g red grapes



## EN POMEGRANATE AND GRAPE JUICE ZUMO DE GRANADA Y UVA ES

Velocidad: ③

- 250 g de semillas de granada
- 200 g de uva negra

## IT SUCCO DI CAVOLO ROSSO E PERA

Velocità: ③

200 g di cavolo rosso  
1 pera



## IT SUCCO DI MELA, CAROTA E ZENZERO

Velocità: ③

430 g di mele gialle  
260 g di carote  
2 g di zenzero  
80 g di finocchio



## EN RED CABBAGE AND PEAR JUICE

Speed: ③

200 g red cabbage  
1 pear

## ZUMO DE COL LOMBARDA Y PERA ES

Velocidad: ③

200 g de col lombarda  
1 pera

## EN APPLE, CARROT AND GINGER JUICE ZUMO DE MANZANA, ZANAHORIA Y JENGIBRE ES

Speed: ③

430 g yellow apples  
260 g carrots  
2 g ginger  
80 g fennel

Velocidad: ③

430 g de manzanas amarillas  
260 g de zanahorias  
2 g de jengibre  
80 g de hinojo

## IT SUCCO ACE

Velocità: ③

3 arance  
250 g di carote



Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

## IT SUCCO DI CAROTA E POMPELMO

Velocità: ③

5 carote  
2 pompelmi rosa  
2 g di zenzero



## EN ACE JUICE

Speed: ③

3 oranges  
250 g carrots

## ZUMO ACE

Velocidad: ③

3 naranjas  
250 g de zanahorias

Add drops of lemon juice to the mixture.

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## EN CARROT AND GRAPEFRUIT JUICE ZUMO DE ZANAHORIA Y POMELO ES

Speed: ③

5 carrots  
2 pink grapefruit  
2 g ginger

Velocidad: ③

5 zanahorias  
2 pomelos rosa  
2 g de jengibre



## IT SUCCO DI PESCA, ANANAS E CETRIOLO

Velocità: ②

2 pesche  
½ ananas  
50 g di cetriolo



## IT SUCCO D'ARANCIA E BARBABIETOLA

Velocità: ③

400 g d'arance  
100 g di barbabietola rossa  
300 g di broccoli  
30 g di limone



Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

## EN PEACH, PINEAPPLE AND CUCUMBER JUICE ZUMO DE MELOCOTÓN, PIÑA Y PEPINO ES

Speed: ②

2 peaches  
½ pineapple  
50 g cucumber

Velocidad: ②

2 melocotones  
½ piña  
50 g de pepino

## EN ORANGE AND BEETROOT JUICE

Speed: ③

400 g oranges  
100 g beetroot  
300 g broccoli  
30 g lemon

## ZUMO DE NARANJA Y REMOLACHA ES

Velocidad: ③

400 g de naranjas  
100 g de remolacha roja  
300 g de brócoli  
30 g de limón

Add drops of lemon juice to the mixture.

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT SUCCO DI POMODORO E MELOGRANO

Velocità: ③

80 g di pomodoro  
200 g di chicchi di melograno  
100 g d'arancia



## IT SUCCO RAPA E PERA

Velocità: ③

80 g di rapa rossa  
200 g di pera  
30 g di limone



Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

## EN TOMATO AND POMEGRANATE JUICE ZUMO DE TOMATE Y GRANADA ES

Speed: ③

80 g tomatoes  
200 g pomegranate seeds  
100 g orange

Velocidad: ③

80 g de tomate  
200 g de semillas de granada  
100 g de naranja

## EN TURNIP AND PEAR JUICE

Speed: ③

80 g beetroot  
200 g pears  
30 g lemon

## ZUMO DE NABOS Y PERA ES

Velocidad: ③

80 g de nabo rojo  
200 g de pera  
30 g de limón

Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT SUCCO DI POMODORO, MELA E ANETO

Velocità: ①

50 g di pomodoro  
150 g di mela gialla  
1 g di aneto



## IT SUCCO DI CAROTA E SEDANO

Velocità: ③

200 g di carote  
80 g di sedano  
80 g d'acqua



Aggiungere l'acqua per stemperare il succo.

## EN TOMATO, APPLE AND DILL JUICE

Speed: ①

50 g tomatoes  
150 g yellow apples  
1 g dill

## ZUMO DE TOMATE, MANZANA Y ANETO ES

Velocidad: ①

50 g de tomate  
150 g de manzana amarilla  
1 g de aneto

## EN CARROT AND CELERY JUICE

Speed: ③

200 g carrots  
80 g celery  
80 g water

## ZUMO DE ZANAHORIA Y APIO ES

Velocidad: ③

200 g de zanahorias  
80 g de apio  
80 g de agua

Add the water to dilute the juice.

Añada el agua para diluir el zumo.

## IT SUCCO CAVOLO E MELA

Velocità: ①

120 g di cavolo verde  
240 g di mela gialla



Si consiglia di bere il succo a piccoli sorsi prima dei pasti.  
Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

## IT SUCCO DI CAVOLO ROSSO E POMODORO

Velocità: ③

200 g di cavolo rosso  
200 g di pomodori  
10 g di miele  
100 g d'acqua



Versare il succo estratto in un brocca e aggiungere il miele e l'acqua.

## EN CABBAGE AND APPLE JUICE

Speed: ①

120 g green cabbage  
240 g yellow apples

## ZUMO DE COL Y MANZANA ES

Velocidad: ①

120 g de col verde  
240 g de manzana amarilla

## EN RED CABBAGE AND TOMATO JUICE

Speed: ③

200 g red cabbage  
200 g tomatoes  
10 g honey  
100 g water

## ZUMO DE COL LOMBARDA Y TOMATE ES

Velocidad: ③

200 g de col lombarda  
200 g de tomates  
10 g de miel  
100 g de agua

It is recommended to drink the juice in small sips before meals.  
Add drops of lemon juice to the mixture.

Se recomienda beber el zumo a pequeños sorbos antes de las comidas.  
Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

Pour the extracted juice into a jug and add the honey and water.

Eche el zumo que ha extraído en una jarra y añada la miel y el agua.

## IT SUCCO DI POMODORO, SEDANO E BASILICO

Velocità: ③

200 g di pomodori  
100 g di sedano  
3 foglie di basilico  
2 g di zenzero



## IT SUCCO SALATO DI ZUCCA E CAROTE

Velocità: ③

160 g di carote  
160 g di zucca tagliata a fette sottili  
2 foglie di prezzemolo  
1 pizzico di paprica  
1 pizzico di sale



Condire il succo estratto con un pizzico di paprica e di sale.  
Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.

## EN TOMATO, CELERY AND BASIL JUICE ZUMO DE TOMATE, APIO Y ALBAHACA ES

Speed: ③

200 g tomatoes  
100 g celery  
3 basil leaves  
2 g ginger

Velocidad: ③

200 g de tomates  
100 g de apio  
3 hojas de albahaca  
2 g de jengibre

## EN PUMPKIN AND CARROT SAVOURY JUICE ZUMO SALADO DE CALABAZA Y ZANAHORIAS ES

Speed: ③

160 g carrots  
160 g pumpkin, cut into thin slices  
2 parsley leaves  
1 pinch of paprika  
1 pinch of salt

Velocidad: ③

160 g de zanahorias  
160 g de calabaza cortada en discos finos  
2 hojas de perejil  
1 pizca de pimentón  
1 pizca de sal

Season the extracted juice with a pinch of paprika and salt.  
Add a few drops of lemon juice to the mixture.

Condimente el zumo extraído con una pizca de pimentón y de sal.  
Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT SUCCO DI CAVOLFIERE E CAROTA

Velocità: ③

240 g di cavolfiore  
250 g di carota



Aggiungere eventualmente un po' d'acqua al succo estratto.

## IT SUCCO DI CETRIOLO, SPINACI E MIELE

Velocità: ①

150 g di cetrioli  
40 g di spinaci  
15 g di miele  
100 g d'acqua



Versare il succo estratto in una brocca e aggiungere miele e acqua.

## EN CAULIFLOWER AND CARROT JUICE ZUMO DE COLIFLOR Y ZANAHORIA ES

Speed: ③

240 g cauliflower  
250 g carrots

Velocidad: ③

240 g de coliflor  
250 g de zanahoria

If necessary, add a little of water to the juice extract.

De ser necesario, añade un poco de agua al zumo que ha extraído.

## EN CUCUMBER, SPINACH AND HONEY JUICE ZUMO DE PEPINO, ESPINACAS Y MIEL ES

Speed: ①

150 g cucumber  
40 g spinach  
15 g honey  
100 g water

Velocidad: ①

150 g de pepinos  
40 g de espinacas  
15 g de miel  
100 g de agua

Pour the extracted juice into a jug and add honey and water.

Vierta el zumo que ha extraído en una jarra y añade miel y agua.



## IT SUCCO DI PEPERONI E POMODORO

Velocità: ②

120 g di peperone rosso  
120 g di peperone giallo  
300 g di pomodori



## IT SUCCO DI SPINACI E CAVOLO

Velocità: ③

50 g di spinaci  
20 g di cavolo riccio  
2 g di zenzero  
180 g di cetriolo  
120 g di peperone

Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.



## EN PEPPERS AND TOMATO JUICE

Speed: ②

120 g red pepper  
120 g yellow pepper  
300 g tomatoes

## ZUMO DE PIMIENTOS Y TOMATE ES

Velocidad: ②

120 g de pimiento rojo  
120 g de pimiento amarillo  
300 g de tomates

## EN SPINACH AND CABBAGE JUICE

Speed: ③

50 g spinach  
20 g savoy cabbage  
2 g ginger  
180 g cucumber  
120 g pepper

Add a few drops of lemon juice to the mixture.

## ZUMO DE ESPINACAS Y COL ES

Velocidad: ③

50 g de espinacas  
20 g de col rizada  
2 g de jengibre  
180 g de pepino  
120 g de pimiento

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT SUCCO DI SOIA E SEDANO

Velocità: ③

200 g di semi di soia bolliti  
200 g di sedano  
200 g d'acqua

Durante l'estrazione tenere chiuso il tappo salvagoccia per miscelare meglio gli ingredienti.



## IT SUCCO DI POMODORO E RAVANELLI

Velocità: ②

180 g di pomodori  
2 ravanelli  
180 g di carote

Aggiungere delle gocce di limone al succo preparato.



## EN SOYA AND CELERY JUICE

Speed: ③

200 g soya beans boiled with water  
200 g celery  
200 g water

During the extraction keep the drip cap closed to mix the ingredients better.

## ZUMO DE SOJA Y APIO ES

Velocidad: ③

200 g de semillas de soja hervidas  
200 g de apio  
200 g de agua

Durante la extracción mantenga cerrada la tapa de protección de goteo para mezclar mejor los ingredientes.

## EN TOMATO AND RADISH JUICE

Speed: ②

180 g tomatoes  
2 radish  
180 g carrots

Add a few drops of lemon juice to the mixture.

## ZUMO DE TOMATE Y RÁBANOS ES

Velocidad: ②

180 g de tomates  
2 rábanos  
180 g de zanahorias

Añada unas gotas de limón al zumo preparado.

## IT LATTE DI MANDORLE E CANNELLA

Velocità: ③

300 g di mandorle sgusciate  
crude non pelate  
330 g d'acqua  
Cannella  
Zucchero



- Mettere a mollo le mandorle ricoprendole con l'acqua per 6-8 ore.
- Sciacquarle e versarle nell'estrattore alternandole con acqua fresca.
- Lasciare un certo quantitativo di acqua alla fine della lavorazione per permettere l'estrazione di tutte le mandorle e poter pulire il filtro.
- Gustare il latte di mandorla con l'aggiunta di una spolverata di cannella e di zucchero a piacere.
- Per gustare un latte dalla consistenza più liquida si consiglia di filtrarlo attraverso un colino a maglie strette.

## EN ALMONDS MILK AND CINNAMON

Speed: ③

300 g shelled almonds  
330 g water  
Cinnamon  
Sugar

- Soak the almonds by covering them with water for 6-8 hours.
- Rinse and pour them into the extractor while alternating with fresh water.
- Leave some water at the end of the process for all the almonds to be extracted and to be able to clean the filter.
- Taste the almond milk with a sprinkling of cinnamon and sugar, as desired.
- It is advisable to filter milk through a fine mesh strainer so as to enjoy its more liquid consistency.

## LECHE DE ALMENDRAS Y CANELA ES

Velocidad: ③

300 g de almendras descascaradas  
crudas no peladas  
330 g de agua  
Canela  
Azúcar

- Ponga en remojo las almendras y cubra con agua durante 6-8 horas.
- Enjuáguelas y viértalas en el extractor alternándolas con agua fría.
- Deje un poco de agua al final de la operación para facilitar la extracción de todas las almendras y poder limpiar el filtro.
- Saboree la leche de almendra con un poco de canela en polvo y de azúcar a su gusto.
- Para obtener una leche con una consistencia más líquida, se aconseja filtrarla a través de un colador de malla fina.

## IT LATTE DI SOIA

Velocità: ③

Semi di soia bolliti  
Acqua

- Mescolare i semi di soia con l'acqua in pari quantità e inserire nell'estrattore.
- Se il latte dovesse risultare troppo denso si consiglia di aggiungere dell'altra acqua durante l'estrazione.

## EN SOYA MILK

Speed: ③

Boiled soya beans  
Water

- Mix the soya beans with the water in equal amounts and place in the extractor.
- If the milk becomes too dense it is advisable to add more water during the extraction.



## LECHE DE SOJA ES

Velocidad: ③

Semillas de soja hervidas  
Agua

- Mezcle las semillas de soja con agua en igual cantidad e introduzca en el extractor.
- Si la leche queda muy densa, se aconseja añadir más agua durante la extracción.

## IT LATTE DI MAIS

Velocità: ②

100 g di mais cotto al vapore  
100 g di latte

Inserire il mais e il latte alternativamente.  
Non utilizzare il mais precotto in scatola in quanto troppo salato.

## EN CORN MILK

Speed: ②

100 g steamed corn  
100 g milk

Pour the corn and milk alternately.  
Do not use pre-cooked canned corn as it is too salty.



## LECHE DE MAÍZ ES

Velocidad: ②

100 g de maíz cocinado al vapor  
100 g de leche

Introduzca el maíz y la leche alternando uno a la vez.  
No usar el maíz precocinado de lata ya que es demasiado salado.

## IT LATTE DI MAIS E MANDORLE

Velocità: ②

140 g di mais cotto al vapore  
400 g di latte

300 g di mandorle sgusciate  
crude non pelate

- Mettere a mollo le mandorle ricoprendole con l'acqua per 6-8 ore.
- Sciacquarle e versarle nell'estrattore alternandole con il latte e il mais.
- Se il latte dovesse risultare troppo denso si consiglia di aggiungere dell'acqua durante l'estrazione.

Non utilizzare il mais precotto in scatola in quanto troppo salato.



## EN CORN AND ALMOND MILK

Speed: ②

140 g steamed corn  
400 g milk

300 g shelled almonds  
raw and unpeeled

- Soak the almonds by covering them with water for 6-8 hours.
- Rinse and pour them into the extractor while alternating with the milk and corn.
- If the milk becomes too dense it is advisable to add water during the extraction.

Do not use pre-cooked canned corn as it is too salty.

## IT LATTE DI MAIS E ANANAS

Velocità: ②

250 g di mais cotto al vapore  
560 g d'ananas

Non utilizzare il mais precotto in scatola in quanto troppo salato.



## EN CORN AND PINEAPPLE MILK

Speed: ②

250 g steamed corn  
560 g pineapple

Do not use pre-cooked canned corn as it is too salty.

## LECHE DE MAÍZ Y ALMENDRAS

ES

Velocidad: ②

140 g de maíz cocinado al vapor  
400 g de leche

300 g de almendras descascaradas

- Ponga en remojo las almendras y cubra con agua durante 6-8 horas.
- Enjuague y vierta en el extractor alternando con el agua.
- Si la leche queda muy densa, se aconseja añadir más agua durante la extracción.

No usar el maíz precocinado de lata ya que es demasiado salado.

## IT ESTRATTO DI BASILICO

Velocità: ②

100 g di basilico  
25 g di pinoli  
1 spicchio d'aglio

- Inserire gli ingredienti nell'estrattore.
- Utilizzare il succo estratto per condire la pasta.



## EN BASIL EXTRACT

Speed: ②

100 g basil  
25 g pine nuts  
1 clove of garlic

- Place the ingredients in the extractor.
- Use the extracted juice to season the pasta.

## EXTRACTO DE ALBAHACA

ES

Velocidad: ②

100 g de albahaca  
25 g de piñones  
1 diente de ajo

- Introduzca los ingredientes en el extractor.
- Use el zumo extraído para condimentar la pasta.



## IT KETCHUP DI POMODORO

Velocità: ③

800 g	di pomodoro	50 g	di aceto bianco
100 g	di cipolla	2	cucchiaini di amido
50 g	di carote		sciolto in poca acqua
1	spicchio di aglio	5	cucchiaini di zucchero
3	foglie di alloro	½	cucchiaino di senape
2 g	di zenzero	½	cucchiaino di sale
1	chiodo di garofano		
½	cucchiaino di timo		
1	punta di cucchiaino di cannella		

- Mettere nell'estrattore tutte le verdure.
- Versare il succo estratto in un tegame e aggiungere le spezie precedentemente legate in una garza: foglie di alloro, zenzero, chiodo di garofano, timo, cannella.
- Aggiungere l'aceto, l'amido, la senape, lo zucchero e il sale.
- Portare il succo ad ebollizione, abbassare la fiamma e cuocere per un ora e mezza.
- Se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungere un po' d'acqua.



## KETCHUP

Velocidad: ③

800 g	de tomate	50 g	de vinagre blanco
100 g	de cebolla	2	cucharadas de almidón de maíz
50 g	de zanahorias		dísuelto en un poco de agua
1	diente de ajo	5	cucharadas de azúcar
3	hojas de laurel	½	cucharadita de mostaza
2 g	de jengibre	½	cucharadita de sal
1	clavo de olor		
½	cucharadita de tomillo		
1	punta de cucharadita de canela		

- Ponga todas las verduras en el extractor.
- Vierta el zumo extraído en un cazo y añada las especias en un manojo atado dentro de una gasa: hojas de laurel, jengibre, clavos, tomillo y canela.
- Añada el vinagre, el almidón, la mostaza, el azúcar y la sal.
- Haga hervir el zumo, baje la llama y cocine durante una hora y media.
- Si la salsa aún está un poco densa, añada un poco de agua.

## IT GELATINA D'ARANCE

Velocità: ①

300 g	d'arance
50 g	di gelatina in fogli
1	cucchiaino di dolcificante (zucchero o fruttosio)

- Far bollire il succo estratto d'arancia insieme alla gelatina e al dolcificante in un tegame finché la gelatina non si sarà sciolta completamente. Versare quindi la miscela negli stampini e riporli in congelatore finché si saranno solidificati.



## EN ORANGE JELLY

Speed: ①

300 g	oranges
50 g	gelatin sheets
1	spoon sweetener (sugar or fructose)

- Boil the extracted orange juice with the gelatin and sweetener in a saucepan until the gelatin is completely dissolved. Then pour the mixture into the molds and store them in the freezer until they solidify.

## GELATINA DE NARANJA

ES

Velocidad: ①

300 g	de naranjas
50 g	de hojas de gelatina
1	cucharada de edulcorante (azúcar o fructosa)

- Hierva el zumo extraído de la naranja con la gelatina y el edulcorante en un cazo hasta que la gelatina se disuelva por completo. Vierta después la mezcla en los moldes y coloque estos en el congelador hasta que se solidifiquen.

## EN TOMATO KETCHUP

Speed: ③

800 g	tomatoes	50 g	white vinegar
100 g	onion	2	spoons starch dissolved
50 g	carrots		in a little water
1	clove of garlic	5	spoons of sugar
3	bay leaves	½	teaspoon mustard
2 g	ginger	½	teaspoon salt
1	clove		
½	teaspoon thyme		
1	tip of a teaspoon of cinnamon		

- Place all the vegetables in the extractor.
- Pour the extracted juice into a saucepan and add the spices previously tied in a cheesecloth: bay leaves, ginger, cloves, thyme and cinnamon.
- Add the vinegar, starch, mustard, sugar and salt.
- Bring the juice to a boil, reduce the heat and cook for an hour and a half.
- If the sauce becomes too thick add a little water.

ES

## IT COMPOSTA D'UVA

Velocità: ①

1 kg	circa d'uva
115 g	di zucchero
16 g	di Fruttapec 3 in 1

- Inserire l'uva nell'estrattore fino a quando si sarà estratto 600 g di succo.
- Miscelare in una ciotolina lo zucchero con il Fruttapec.
- Versare il succo estratto in un tegame e miscelarlo con lo zucchero e il Fruttapec.
- Portare a ebollizione e proseguire nella cottura per 2/3 minuti.



## EN GRAPE COMPOTE

Speed: ①

1 kg	grapes (approx.)
115 g	sugar
16 g	Fruttapec 3 in 1 (pectin)

- Place the grapes in the extractor until 600 g of juice have been extracted.
- Mix the sugar with the Fruttapec (pectine) in a bowl.
- Pour the extracted juice into a saucepan and mix it with the sugar and Fruttapec (pectine).
- Bring to a boil and continue cooking for 2-3 minutes.

## COMPOTA DE UVA

ES

Velocidad: ①

1 kg	de uva aproximadamente
115 g	de azúcar
16 g	de Fruttapec 3 en 1

- Introduzca la uva en el extractor hasta que haya extraído 600 g de zumo.
- Mezcle en un bol el azúcar con el Fruttapec.
- Vierta el zumo extraído en un cazo y mezcle con el azúcar y el Fruttapec.
- Hierva y continúe la cocción durante 2/3 minutos.

## IT CARMELLE ALLO ZENZERO

Velocità: ③

100 g di zenzero  
350 g di zucchero di canna  
350 g di acqua

- Versare il succo estratto dello zenzero in una casseruola con lo zucchero, l'acqua e portare ad ebollizione fino a quando comincia a caramellare.
- Cospargere con lo zucchero di canna un foglio di carta forno e versare il caramello caldo formando delle strisce. Girarle nello zucchero più volte prima che si raffreddino.
- Una volta fredde, tagliare le strisce a pezzetti.



## CARAMELOS DE JENGIBRE

Velocidad: ③

100 g de jengibre  
350 g de azúcar moreno  
350 g de agua

- Vierta el zumo extraído del jengibre en una cacerola con el azúcar, el agua y haga hervir hasta que empiece a caramelizar.
- Ponga el azúcar moreno por encima de una hoja de papel de hornear y vierta el caramello caliente formando tiras. Remueva en el azúcar varias veces antes de que se enfríen.
- Cuando se hayan enfriado, corte las tiras a trocitos.

## IT INFUSO AI FRUTTI DI BOSCO

Velocità: ①

30 g di mirtillo  
30 g di lamponi  
40 g di fragole  
200 g di acqua  
1 cucchiaino di miele d'acacia

- Versare il succo estratto della frutta in una casseruola con l'acqua e portare a ebollizione per circa 10 minuti.
- Fare raffreddare.
- Versare l'infuso in una caraffa e aggiungere il miele.



## EN WILD BERRY INFUSION

Speed: ①

30 g blueberries  
30 g raspberries  
40 g strawberries  
200 g water  
1 spoon of acacia honey

- Pour the juice extracted from the fruit in a saucepan with water and bring to a boil for about 10 minutes.
- Let it cool.
- Pour the infusion into a jug and add the honey.

## INFUSIÓN DE FRUTOS DEL BOSQUE ES

Velocidad: ①

30 g de arándanos  
30 g de frambuesas  
40 g de fresas  
200 g de agua  
1 cucharada de miel de acacia

- Vierta el zumo extraído de la fruta en una cacerola con agua y hierva durante unos 10 minutos.
- Deje enfriar.
- Vierta la infusión en una jarra y añada la miel.

## EN GINGER CANDY

Speed: ③

100 g ginger  
350 g brown sugar  
350 g water

- Pour the extracted juice of ginger in a saucepan with the sugar and the water and bring to a boil until it begins to caramelize.
- Sprinkle the brown sugar onto a sheet of greaseproof paper and pour the hot caramel, forming strips. Turn them several times in sugar before they cool.
- Once the strips are cool, cut them into pieces.

## IT INFUSO ALLA PERA E ZENZERO

Velocità: ③

½ pera  
2 g di zenzero  
150 g di acqua  
1 cucchiaino di miele d'acacia

- Versare il succo estratto della pera in una casseruola con l'acqua e portare a ebollizione per circa 10 minuti.
- Fare raffreddare.
- Versare l'infuso in una caraffa e aggiungere il miele.



## EN PEAR AND GINGER INFUSION

Speed: ③

½ pear  
2 g ginger  
150 g water  
1 spoon of acacia honey

- Pour the extracted pear juice into a saucepan with the water and bring to a boil for about 10 minutes.
- Let it cool.
- Pour the infusion into a jug and add the honey.

## INFUSIÓN DE PERA Y JENGIBRE ES

Velocidad: ③

½ pera  
2 g de jengibre  
150 g de agua  
1 cucharada de miel de acacia

- Vierta el zumo extraído en una jarra con agua y hierva durante unos 10 minutos.
- Deje enfriar.
- Vierta la infusión en una jarra y añada la miel.



## IT TORTA AGLI AGRUMI

Velocità: ①

300 g di mandarini  
3 uova  
180 g di zucchero  
1 pizzico di sale  
300 g di farina  
1 bustina di lievito per dolci  
1 bustina di vanillina  
75 g di burro a temperatura ambiente

- Inserire nell'estrattore i mandarini, mettere da parte sia il succo che il residuo secco.
- Mettere in una ciotola le uova, lo zucchero e il sale; sbattere con lo sbattitore Imetec finché non risulterà ben montato.
- Aggiungere la farina setacciata insieme al lievito e alla vanillina e mescolare con una frusta a mano.
- Aggiungere il succo e il residuo secco dei mandarini e per ultimo il burro fuso.
- Versare il composto in una teglia del diametro 26 cm, foderata con carta forno bagnata con un po' d'acqua e ben strizzata.
- Cuocere in forno precedentemente riscaldato per 45 minuti a 180 °C.



## IT TORTA ALLA FRUTTA

Velocità: ①

500 g di mele  
260 g di pere mature tagliate a quadratini piccoli  
125 g di yogurt magro  
200 g di zucchero  
2 uova  
200 g di farina di farro  
1 bustina di lievito per dolci  
1 pizzico di sale  
25 g di burro  
q.b. di zucchero vanigliato

- Inserire nell'estrattore le mele e mettere da parte il residuo secco.
- In una ciotola mettere il residuo secco della mela, le pere tagliate a quadratini e mescolare con una frusta a mano.
- Aggiungere lo yogurt, lo zucchero, le uova e mescolare il tutto.
- Aggiungere la farina, il lievito, il sale e il burro sciolto e mescolare il tutto.
- Imburrare e infarinare una tortiera del diametro di 23 cm, versare il composto e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 45/50 minuti.
- Prima di servire spolverare con lo zucchero vanigliato.



## EN CAKE WITH CITRUS FRUITS

Speed: ①

300 g tangerines  
3 eggs  
180 g sugar  
1 pinch of salt  
300 g flour  
1 sachet of baking powder  
1 sachet of vanilla extract  
75 g room temperature butter

- Place the tangerines in the extractor and set the juice and the dry residue aside.
- Place the eggs, sugar and salt in a bowl; beat with the Imetec whisk until stiff.
- Add the sifted flour together with the baking powder and vanilla extract and mix with a hand whisk.
- Add the juice and the dry residue of the tangerines and lastly, the melted butter.
- Pour the mixture into a pan with a diameter of 26 cm, lined with greaseproof paper that is dampened with water and wrung.
- Bake in the previously heated oven for 45 minutes at 180°C.

## TARTA DE CÍTRICOS

Velocidad: ①

300 g de mandarinas  
3 huevos  
180 g de azúcar  
1 pizca de sal  
300 g de harina  
1 sobre de levadura para postres  
1 sobre de vainilla  
75 g de mantequilla a temperatura ambiente

- Introduzca en el extractor las mandarinas, separe tanto el zumo como el residuo seco.
- Coloque en una cacerola los huevos, el azúcar y la sal; bata con la batidora Imetec hasta que esté bien montado.
- Añada la harina tamizada junto con la levadura y la vainilla y mezcle con un batidor manual.
- Añada el zumo y el residuo seco de las mandarinas y por último la mantequilla derretida.
- Vierta la mezcla en una bandeja de 26 cm de diámetro, cubierta con papel de horno, mojado con un poco de agua y bien escurrido.
- Cocine en el horno precalentado durante 45 minutos a 180 °C.

## ES

## EN FRUIT CAKE

Speed: ①

500 g apples  
260 g ripe pears cut into small squares  
125 g light yoghurt  
200 g sugar  
2 eggs  
200 g spelled flour  
1 sachet of baking powder  
1 pinch of salt  
25 g butter  
Vanilla sugar, as required

- Place the apples in the extractor and set the dry residue aside.
- Put the dry residue of apple in a bowl together with the pears cut into squares and mix with a hand whisk.
- Add the yoghurt, sugar and eggs and mix together.
- Add the flour, baking powder, salt and melted butter and mix together.
- Grease and flour a 23 cm diameter cake tin, pour the mixture and bake in a preheated oven at 180°C for 45-50 minutes.
- Sprinkle with vanilla sugar before serving.

## TARTA DE FRUTA

Velocidad: ①

500 g de manzanas  
260 g de peras maduras cortadas en cuadrados pequeños  
125 g de yogur desnatado  
200 g de azúcar  
2 huevos  
200 g de harina de espelta  
1 sobre de levadura para postres  
1 pizca de sal  
25 g de mantequilla  
Cuanto sea necesario de azúcar vainillada

- Eche en el extractor las manzanas y separe el residuo seco.
- Coloque el residuo seco de la manzana y las peras cortadas en cuadrados pequeños en un bol, y mezcle con un batidor manual.
- Añada el yogur, el azúcar, los huevos y mezcle todo.
- Añada la harina, la levadura, la sal y la mantequilla derretida y mezcle todo.
- Unte con mantequilla y enharine un molde para tartas de 23 cm de diámetro, vierta la mezcla y cocine en el horno precalentado durante 45/50 minutos a 180 °C.
- Antes de servir polvoree con el azúcar vainillada.

## ES



## IT MARMELLATA DI FRUTTA MISTA

Velocità: ①

1,5 kg di frutta mista  
400 g di zucchero  
1 limone  
300 g d'acqua

- Inserire nell'estrattore la frutta e mettere da parte 350 grammi di residuo secco.
- In una padella mettere il residuo secco della frutta con lo zucchero, la scorza grattugiata del limone più il succo e l'acqua.
- Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 20 minuti a fuoco basso.
- Riempire i vasetti precedentemente sterilizzati, chiuderli e capovolgerli.
- Lasciarli capovolti per tutta la notte.



## MERMELADA DE FRUTA MIXTA

Velocidad: ①

1,5 kg de fruta mixta  
400 g de azúcar  
1 limón  
300 g de agua

- Eche en el extractor la fruta y separe 350 g de residuo seco.
- En una sartén coloque el residuo seco de la fruta con el azúcar, la cáscara rallada del limón más el zumo y el agua.
- Haga hervir y deje cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
- Llène los recipientes esterilizados, ciérrelos y gírelos.
- Déjelos girados durante toda la noche.

## IT VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTE

Velocità: ③

320 g di zucca tagliata sottile  
330 g di carote  
6 g di zenzero  
500 g di brodo vegetale  
40 g di cipolla tritata  
50 g d'olio di oliva extravergine  
q.b. di sale  
q.b. di pepe  
q.b. di pane (o crostini)  
q.b. di semi di finocchio

- Inserire nell'estrattore la zucca, le carote e lo zenzero e mettere da parte 300 grammi di residuo secco.
- In una padella mettere l'olio e la cipolla e far appassire, aggiungere il residuo secco, il brodo caldo e cuocere per 20 minuti a fuoco basso e aggiustare di sale e pepe. Per ottenere un risultato più cremoso a fine cottura passare il composto con un frullatore ad immersione.
- Servire la vellutata con pane tostato e semi di finocchio.



## EN PUMPKIN AND CARROT CREAM SOUP

Speed: ③

320 g thinly sliced pumpkin  
330 g carrots  
6 g ginger  
500 g vegetable broth  
40 g chopped onions  
50 g extra virgin olive oil  
Salt, as required  
Pepper, as required  
Bread (or croutons), as required  
Fennel seeds, as required

- Place the pumpkin, carrots and ginger in the extractor and set 300 g of dry residue aside.
- Put the oil and onion in a pan and let it soften, add the dry residue, the hot broth and cook for 20 minutes over low heat and season with salt and pepper. To obtain a creamier result, when cooked, blend the mixture with a hand blender.
- Serve the cream soup with toasted bread and fennel seeds..

## CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS

Velocidad: ③

320 g de calabaza cortada fina  
330 g de zanahorias  
6 g de jengibre  
500 g de caldo vegetal  
40 g cebolla picada  
50 g de aceite de oliva virgen extra  
Cuanto sea necesario de sal  
Cuanto sea necesario de pimienta  
Cuanto sea necesario de pan (o croutons)  
Cuanto sea necesario de semillas de hinojo

- Eche en el extractor la calabaza, las zanahorias y el jengibre y separe 300 g de residuo seco.
- En una sartén eche el aceite y la cebolla y deje dorar, añada el residuo seco, el caldo caliente y cocine durante 20 minutos a fuego lento, regulando de sal y pimienta. Para obtener un resultado más cremoso, cuando se termine de cocinar bata la mezcla con una batidora de inmersión.
- Sirva la crema con pan tostado y semillas de hinojo.

## IT POLENTINO DI LENTICCHIE E MAIS

Velocità: ③

1,4 l di brodo vegetale  
50 g di sedano  
120 g di carote  
70 g di cipolla  
50 g d'olio extravergine  
200 g di lenticchie rosse decorticate  
200 g di passata di pomodoro  
150 g di farina di mais  
q.b. di sale  
q.b. di pepe  
q.b. di rosmarino

- Inserire nell'estrattore il sedano, le carote, le cipolle e mettere da parte il residuo secco.
- Mettere in una padella l'olio extravergine, il residuo secco dell'estratto, far soffriggere, unire le lenticchie e cuocere per qualche minuto; aggiungere la passata di pomodoro e il brodo caldo.
- Portare ad ebollizione, versare la farina di mais poco per volta e mescolare; proseguire la cottura per 45 minuti circa mescolando continuamente.
- Regolare di sale e pepe.
- Impiattare con rosmarino e un filo di olio.



## IT MUFFIN CON GLI SCARTI DELL'ESTRATTORE

Velocità: ③

45 g di banana  
170 g di pere  
100 g di carote  
160 g di prugne  
180 g di mele  
4 g di zenzero  
1 uovo  
60 g di zucchero di canna  
30 g d'olio di semi  
200 g di farina integrale  
8 g di lievito per dolci  
q.b. di zucchero a velo

- Inserire nell'estrattore la banana, le pere, le carote, le prugne, la mela e lo zenzero.
- Mettere da parte 120 grammi di residuo secco e 50 grammi di succo.
- In una ciotola sbattere con una frusta a mano l'uovo con lo zucchero, quindi aggiungere il residuo secco, il succo, l'olio di semi e la farina setacciata con il lievito, mescolando bene ogni volta che si aggiunge un ingrediente.
- Versare il composto negli stampi da muffin; cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.
- Una volta raffreddati, spolverare con zucchero a velo.



## EN LENTIL AND CORN PORRIDGE

Speed: ③

1,4 l vegetable broth  
50 g celery  
120 g carrots  
70 g onion  
50 g extra virgin olive oil  
200 g peeled red lentils  
200 g tomato sauce  
150 g corn flour  
Salt, as required  
Pepper, as required  
Rosemary, as required

- Place the celery, carrots and onions in the extractor and set the dry residue aside.
- Add the extra virgin olive oil to a pan together with the dry residue of the extract, fry the mixture, add the lentils and cook for a few minutes; add the tomato sauce and the hot broth.
- Bring to a boil, pour the corn flour gradually and mix; continue cooking for 45 minutes, stirring constantly.
- Add salt and pepper, as required.
- Serve with rosemary and a drizzle of oil.

## POLENTA DE LENTEJAS Y MAÍZ

Velocidad: ③

1,4 l de caldo vegetal  
50 g de apio  
120 g de zanahorias  
70 g de cebolla  
50 g aceite de oliva virgen extra  
200 g de lentejas rojas peladas  
200 g de salsa de tomate  
150 g de harina de maíz  
Cuanto sea necesario de sal  
Cuanto sea necesario de pimienta  
Cuanto sea necesario de romero

- Eche en el extractor el apio, las zanahorias, la cebolla y separe el residuo seco.
- Eche en una sartén el aceite virgen extra, el residuo seco del extracto, haga sofreír, añada las lentejas y cocine durante algunos minutos; añada el puré de tomate y el caldo caliente.
- Haga hervir, vierta la harina de maíz poco a poco y mezcle; siga cocinando durante alrededor de 45 minutos mezclando constantemente.
- Regule de sal y pimienta.
- Sirva con romero y un hilo de aceite.

## EN MUFFINS WITH EXTRACTOR RESIDUE

Speed: ③

45 g banana  
170 g pears  
100 g carrots  
160 g plums  
180 g apples  
4 g ginger  
1 egg  
60 g brown sugar  
30 g seed oil  
200 g whole wheat flour  
8 g baking powder  
Icing sugar, as required

- Place the banana, pears, carrots, plums, apple and ginger in the extractor.
- Set aside 120 grams of dry residue and 50 grams of juice.
- Beat the egg with the sugar with a hand whisk in a bowl, then add the dry residue, the juice, the seed oil and sifted flour with the baking powder, stirring well every time you add an ingredient.
- Pour the mixture into muffin molds; bake in a preheated oven at 180°C for 30 minutes.
- Once they cool, sprinkle with icing sugar.

## MUFFIN CON LOS RESIDUOS DEL EXTRACTOR

Velocidad: ③

45 g de plátanos  
170 g de peras  
100 g de zanahorias  
160 g de ciruelas  
180 g de manzanas  
4 g de jengibre  
1 huevo  
60 g de azúcar moreno  
30 g de aceite de semillas  
200 g de harina integral  
8 g de levadura para postres  
Cuanto sea necesario de azúcar glas

- Eche en el extractor el plátano, las peras, las zanahorias, la manzana y el jengibre.
- Separe 120 gramos de residuo seco y 50 gramos de zumo.
- En un bol bata con un batidor manual el huevo con el azúcar, añada el residuo seco, el zumo, el aceite de semillas y la harina tamizada con la levadura, mezclando bien cada vez que se añade un ingrediente.
- Ponga la masa en los moldes para muffin; cocine en el horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos.
- Cuando se enfrien, polvoree azúcar glas.



## IT TORTA DI FRUTTA E VERDURA

Velocità: ③

350 g di arance  
250 g di carote  
3 uova  
120 g di zucchero  
120 g d'olio di semi di girasole  
20 g di limone  
300 g di farina  
1 bustina di lievito per dolci  
q.b. di zucchero a velo

- Inserire nell'estrattore le arance e le carote e mettere da parte 200 grammi di residuo secco.
- In una ciotola versare le uova e lo zucchero, montare con lo sbattitore Imetec finché non diventerà spumoso.
- Aggiungere l'olio piano piano, il residuo secco, il succo di limone e mescolare a mano; setacciare la farina e il lievito e aggiungerla all'impasto; foderare una teglia per torta del diametro 22/24 cm con carta forno.
- Cuocere in forno preriscaldato a 180 C° per 35/40 minuti (controllare con uno stuzzicadenti che l'interno sia cotto).
- Una volta raffreddata spolverizzare con zucchero a velo.



## EN FRUIT AND VEGETABLE CAKE

Speed: ③

350 g oranges  
250 g carrots  
3 eggs  
120 g sugar  
120 g sunflower oil  
20 g lemon  
300 g flour  
1 sachet of baking powder  
Icing sugar, as required

- Place the oranges and carrots in the extractor and set 200 g of dry residue aside.
- Pour the eggs and sugar in a bowl, beat with the Imetec whisk until they become frothy.
- Add the oil slowly, the dry residue, the lemon juice and mix by hand; sift the flour and the baking powder and add it to the mixture; line a cake tin (22-24 cm diameter) with greaseproof paper.
- Bake in a preheated oven at 180°C for 35-40 minutes (use a toothpick to check that the inside is cooked).
- Once cooled, sprinkle with icing sugar.

## TARTA DE FRUTA Y VERDURA

Velocidad: ③

350 g de naranjas  
250 g de zanahorias  
3 huevos  
120 g de azúcar  
120 g de aceite de semillas de girasol  
20 g de limón  
300 g de harina  
1 sobre de levadura para postres  
Cuanto sea necesario de azúcar glas

- Eche en el extractor las naranjas y las zanahorias y separe 200 g de residuo seco.
- En un bol vierta los huevos y el azúcar, monte con la batidora Imetec hasta que se vuelva espumoso.
- Añada aceite lentamente, el residuo seco, el zumo de limón y mezcle manualmente; tamice la harina y la levadura y añádalas a la masa; cubra una bandeja para tartas de 22/24 cm de diámetro con papel de horno.
- Cocine en el horno precalentado durante 35/40 minutos a 180 °C (verifique si el interior está cocido usando un palillo de dientes).
- Cuando se enfríe, polvoree azúcar glas.

## IT MINI CHEESECAKE ALL'ARANCIA

Velocità: ②

2 arance con buccia non trattata  
90 g di biscotti tipo Digestive integrali  
35 g di latte di soia  
q.b. di cannella  
150 g di yogurt greco magro  
7 g di zenzero fresco  
25 g di miele  
q.b. di cioccolato fondente

- Inserire nell'estrattore un'arancia con la buccia e mettere da parte 5 grammi di succo e 8 grammi di residuo secco.
- Per preparare la base del cheesecake tritare i biscotti in un tritatutto e versarli in una ciotola, con il latte di soia e un pizzico di cannella; unire il residuo secco dell'estrattore e amalgamare bene il tutto.
- Prendere 2 coppapasta di 9 cm di diametro e adagiarli su un piatto foderato con carta forno; versare nei coppapasta il composto e con l'aiuto di un cucchiaino comprimere bene l'impasto, quindi riporre in freezer per 15 minuti.
- Per preparare la crema versare in una terrina lo yogurt, lo zenzero grattugiato, il miele, mezza scorza di arancia grattugiata, quindi mescolare la crema.
- Togliere le basi dal freezer e versare sopra la crema; spolverarle con del cioccolato fondente, della cannella e un po' di scorza d'arancia grattugiata; riporre in freezer per 1 ora prima di servire.



## EN MINI ORANGE CHEESECAKE

Speed: ②

2 oranges with untreated peel  
90 g Digestive wholemeal type of biscuits  
35 g soya milk  
Cinnamon, as required  
150 g Greek light yoghurt  
7 g fresh ginger  
25 g honey  
Dark chocolate, as required

- Place an orange with its peel in the extractor and set aside 5 g of juice and 8 g of dry residue.
- Prepare the base of the cheesecake by grinding the biscuits in a food processor and pouring them into a bowl together with the soya milk and a pinch of cinnamon; combine the dry residue of the extractor and mix well.
- Place 2 pastry cutters (9 cm diameter) on a plate lined with greaseproof paper; pour the mixture into the pastry cutters and use a teaspoon to compress the mixture well. Then put in the freezer for 15 minutes.
- Prepare the cream by pouring the yoghurt into a bowl together with the grated ginger, the honey, the grated rind of half an orange and mix the cream.
- Remove the bases from the freezer and pour the cream over it; sprinkle with dark chocolate, cinnamon and a little grated orange peel; put back into the freezer for 1 hour before serving.

## MINI CHEESECAKE DE NARANJA

Velocidad: ②

2 naranjas con cáscara no tratada  
90 g de galletas tipo Digestive integrales  
35 g de leche de soja  
Cuanto sea necesario de canela  
150 g de yogur griego desnatado  
7 g de jengibre fresco  
25 g de miel  
Cuanto sea necesario de chocolate negro

- Eche en el extractor una naranja con la cáscara y separe 5 gramos de zumo y 8 gramos de residuo seco.
- Para preparar la base de la cheesecake pique las galletas y viértalas en un bol, con la leche de soja y una pizca de canela; añada el residuo seco del extractor y amalgame bien todo.
- Coloque 2 moldes circulares de 9 cm de diámetro en un plato cubierto con papel de horno; vierta en los moldes circulares la masa y use una cucharilla para comprimirla bien; coloque en el congelador durante 15 minutos.
- Para preparar la crema vierta en un recipiente el yogur, el jengibre rallado, la miel, media cáscara de naranja rallada, y mezcle la crema.
- Quite las bases del congelador y vierta la crema; polvoree chocolate negro, canela y un poco de cáscara de naranja rallada; vuelva a colocar en el congelador durante 1 hora antes de servir.



## IT TORTA BIO ALLA CAROTA E POMPELMO

Velocità: ③

400 g di pompelmo  
310 g di carote  
300 g di farina  
90 g di zucchero  
1 bustina di lievito per dolci  
q.b. di cannella  
50 g d'olio di semi di mais

- Grattugiare la scorza di un pompelmo e metterla da parte.
- Inserire nell'estrattore i pompelmi, mettere da parte 250 grammi di succo e di residuo secco.
- Inserire nell'estrattore le carote e mettere da parte il residuo secco.
- In una ciotola mescolare con una frusta a mano la farina, lo zucchero e il lievito; aggiungere un pizzico di cannella e la scorza grattugiata del pompelmo.
- Aggiungere l'olio e il succo di pompelmo e mescolare energeticamente, fino ad ottenere un composto morbido; aggiungere il residuo secco della carota e del pompelmo mescolare bene.
- Imburrare e infarinare una teglia per torta del diametro 24 cm, versare il composto e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti.



## IT BRUTTI MA SANI

Velocità: ①

50 g di mirtilli rossi essiccati  
130 g d'acqua  
200 g di fiocchi d'avena  
300 g di latte vegetale  
1,4 kg di mele  
50 g di mandorle  
50 g di zucchero integrale  
50 g di cioccolato fondente 70%  
100 g di farina integrale  
1 pizzico di cremor tartaro

- In una ciotola con acqua tiepida mettere in ammollo i mirtilli per ½ ora, quindi strizzarli.
- In una ciotola mettere in ammollo il latte freddo con l'avena.
- Inserire nell'estrattore le mele e mettere da parte 300 grammi di residuo secco.
- Nel frattempo tritare le mandorle e lo zucchero con un tritatutto.
- Far fondere il cioccolato a bagnomaria.
- Setacciare la farina insieme alla cremor tartaro.
- In una ciotola unire tutti gli ingredienti e impastare.
- In una teglia foderata con carta forno, con l'aiuto di un cucchiaino formare dei grossi biscotti alti 1 centimetro e del diametro che preferite.
- Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 190°C per 20 minuti.



## EN BIO CARROT AND GRAPEFRUIT CAKE TARTA ORGÁNICA DE ZANAHORIA Y POMELO ES

Speed: ③

400 g grapefruit  
310 g carrots  
300 g flour  
90 g sugar  
1 sachet of baking powder  
Cinnamon, as required  
50 g corn oil

- Grate the peel of a grapefruit and set it aside.
- Place the grapefruit in the extractor and set 250 g of juice and dry residue aside.
- Place the carrots in the extractor and set the dry residue aside.
- Mix the flour, sugar and baking powder with a whisk in a bowl; add a pinch of cinnamon and the grated peel of the grapefruit.
- Add the oil and grapefruit juice and mix energetically until the mixture is smooth; add the dry residue of the carrot and grapefruit and mix well.
- Grease and flour a 24 cm diameter cake tin, pour the mixture and bake in a preheated oven at 180°C for 35 minutes.

Velocidad: ③

400 g de pomelo  
310 g de zanahorias  
300 g de harina  
90 g de azúcar  
1 sobre de levadura para postres  
Cuanto sea necesario de canela  
50 g de aceite de semillas de maíz

- Ralle la cáscara de un pomelo y sepárela.
- Eche en el extractor los pomelos, separe 250 gramos de zumo y de residuo seco.
- Eche en el extractor las zanahorias y separe el residuo seco.
- En un bol mezcle con un batidor manual la harina, el azúcar y la levadura; añada una pizca de canela y la cáscara rallada del pomelo.
- Añada el aceite y el zumo de pomelo y mezcle enérgicamente, hasta obtener un compuesto suave; añada el residuo seco de la zanahoria y del pomelo y mezcle bien.
- Unte con mantequilla y enharine una bandeja para tartas de 24 cm de diámetro, vierta la mezcla y cocine en el horno precalentado durante 35 minutos a 180 °C.

## EN BRUTTI MA SANI VEGAN BISCUITS FEOS PERO SANOS ES

Speed: ①

50 g dried cranberries  
130 g water  
200 g rolled oats  
300 g plant milk  
1,4 kg apples  
50 g almonds  
50 g brown sugar  
50 g dark chocolate (70%)  
100 g whole wheat flour  
1 pinch of cream of tartar

- Soak the blueberries for ½ hour in a bowl with warm water, then squeeze them.
- Soak the oats in cold milk in a bowl.
- Place the apples in the extractor and set 300 g of dry residue aside.
- In the meantime, grind the almonds and sugar in a food processor.
- Melt the chocolate in bain marie.
- Sift the flour with the cream of tartar.
- Combine all ingredients in a bowl and mix.
- Use a spoon to form large biscuits that are 1 cm high and as wide as you wish on a baking tray lined with greaseproof paper.
- Bake in a convection oven preheated at 190°C for 20 minutes.

Velocidad: ①

50 g de arándanos rojos secos  
130 g de agua  
200 g de copos de avena  
300 g de leche vegetal  
1,4 kg de manzanas  
50 g de almendras  
50 g de azúcar integral  
50 g de chocolate negro 70%  
100 g de harina integral  
1 pizca de cremor tartaro

- En un bol con agua tibia ponga en remojo los arándanos durante ½ hora, y después escúrralos.
- En un bol ponga en remojo la leche fría con la avena.
- Eche en el extractor las manzanas y separe 300 gramos de residuo seco.
- Mientras, pique las almendras y el azúcar con un picador.
- Disuelva el chocolate a baño maría.
- Tamice la harina junto con el cremor tartaro.
- En un bol una todos los ingredientes y amase.
- En una bandeja forrada con papel de horno, forme con una cuchara grandes galletas de 1 centímetro de altura y con el diámetro que prefiera.
- Cocine en el horno ventilado precalentado a 190 °C durante 20 minutos.

1. J. Pollard et al. Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutrition Research Reviews* (2002), 15, 373–387
2. Sharafi M et al. Masking Vegetable Bitterness to Improve Palatability Depends on Vegetable Type and Taste Phenotype. *Chemosens Percept.* 2013 Mar 1;6(1):8-19
3. Bhardwaj RL, Pandey S. Juice blends—a way of utilization of under-utilized fruits, vegetables, and spices: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2011 Jul;51(6):563-70
4. European Food Safety Authority Journal 2009; 7(9):1209 - 2009; 7(9):1216 - 2009; 7(9):1226 - 2010;8(10):1759 - 2010;8(10):1815 - 2011;9(6):2223 -
5. Wenyan Zhu and Jie Gao. The Use of Botanical Extracts as Topical Skin-Lightening Agents for the Improvement of Skin Pigmentation Disorders. *Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings* (2008) 13, 20–24
6. Proteggente AR, et al. Hesperetin glucuronide, a photoprotective agent arising from flavonoid metabolism in human skin fibroblasts. *Photochem Photobiol* (2003) 78:256–6
7. Manca ML et al. Improvement of quercetin protective effect against oxidative stress skin damages by incorporation in nanovesicles. *Colloids Surf B Biointerfaces.* 2014 Nov 1;123:566-74
8. Erden Inal M, Kahraman A, Köken T. Beneficial effects of quercetin on oxidative stress induced by ultraviolet A. *Clin Exp Dermatol.* 2001 Sep;26(6):536-9
9. European Food Safety Authority Journal 2010;8(10):1754
10. European Food Safety Authority Journal 2009; 7(9):1226
11. National Health Service UK, 5 A DAY, <http://www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx> accessed march 2015
12. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, (WHO technical report series ; 916), Geneva 2003
13. Linee Guida Per una Sana Alimentazione Italiana, Ministero per le politiche agricole e forestali. Istituto Nazionale Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione (INRAN), revisione 2003
14. Wang X et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ.* 2014 Jul 29;349:g4490
15. [efsa.europa.eu/en/search/doc/1469](http://efsa.europa.eu/en/search/doc/1469)
16. [efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1807](http://efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1807)
17. Direzione Generale della sicurezza degli alimenti e della nutrizione Ministero della salute\_Mangia a colori, Frutta e verdura 5 porzioni al giorno. 2009
18. I colori di frutta e verdura e la salute, The European Food Information Council
19. Heber, D., Bowerman, S. (2001). Applying Science to Changing Dietary Patterns. American Institute for Cancer Research 11th Annual Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer
20. La sorveglianza Passi, Consumo frutta e verdura, dati nazionali 2013, <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/frutta.asp>, Accessed March 2013
21. 5 A DAY, Just Eat More (fruit & veg). Leaflet Produced by the Department of Health, © Crown copyright 2003
22. Soares S et al. Different phenolic compounds activate distinct human bitter taste receptors *J Agric Food Chem.* 2013 Feb 20;61(7):1525-33. doi: 10.1021/jf304198k. Epub 2013 Feb 6
23. European Food Safety Authority Journal, 2010;8(10):1760
24. European Food Safety Authority Journal. 2009; 7(9):1213
25. Kang DE. *J Urol.* 2007 Apr;177(4):1358-62; discussion 1362; quiz 1591. Long-term lemonade based dietary manipulation in patients with hypocitraturic nephrolithiasis
26. Hien T. V. Vu et al. Lutein and Zeaxanthin and the Risk of Cataract: The Melbourne Visual Impairment Project. *Invest. Ophthalmol. Vis. Sci.* September 2006 vol. 47 no. 9 3783-3786
27. Raul Zamora-Ros et al. High Concentrations of a Urinary Biomarker of Polyphenol Intake Are Associated with Decreased Mortality in Older Adults. *The Journal of Nutrition.* Sep;143(9):1445-50
28. European Food Safety Authority Journal, 2010; 8(2):1469
29. Total Antioxidant Capacity of Plant Foods, Beverages and Oils Consumed

Per tutto quanto non specificato nel ricettario, fare riferimento al libretto d'istruzioni.  
Le caratteristiche tecniche ed estetiche dei prodotti possono essere soggette a variazioni senza preavviso.  
Le fotografie riportate nel ricettario sono esemplificative delle ricette proposte.

For anything not specified in the cookbook, refer to the instruction booklet.  
The technical and aesthetic characteristics of the products are subject to change without notice.  
The photographs in the cookbook are examples of the recipes.

Para todo lo que no se especifique en el recetario, consulte el manual de instrucciones.  
Las características técnicas y estéticas de los productos pueden estar sujetas a variaciones sin previo aviso.  
Las fotografías de las recetas son solo a modo de ejemplo.