

IL GRANDE RICETTARIO

DELLE

Bowl Vegane

70 PIATTI UNICI VEGANI, COLAZIONI SALUTARI, INSALATE
QUINOA, FRULLATI E DOLCI



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

**Il Grande Ricettario
Delle Bowl Vegane**

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Il Grande Ricettario Delle Bowl Vegane / J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

Immagina di essere ad una festa. Stai cercando di afferrare e sgranocchiare qualche tartina dal vassoio portato in giro dai camerieri tra una conversazione e l'altra. Con una ciotola, tutto questo cambia. I due maggiori vantaggi delle food bowl sono che è molto difficile rovesciarne il contenuto, e che permettono agli ospiti di continuare a mescolarsi e chiacchierare. Il problema delle feste di un certo livello è che gli ospiti devono essere posizionati al tavolo con molta attenzione, in modo che ognuno possa divertirsi, ma le food bowl aiutano il padrone di casa ad evitare questa preoccupazione – ogni ospite può gironzolare dove preferisce senza dover tornare al tavolo per mangiare o andare a caccia di tartine. Immagina di essere ad una festa. Stai cercando di afferrare e sgranocchiare qualche tartina dal vassoio portato in giro dai camerieri tra una conversazione e l'altra. Con una ciotola, tutto questo cambia. I due maggiori vantaggi delle food bowl sono che è molto difficile rovesciarne il contenuto, e che permettono agli ospiti di continuare a mescolarsi e chiacchierare. Il problema delle feste di un certo livello è che gli ospiti devono essere posizionati al tavolo con molta attenzione, in modo che ognuno possa divertirsi, ma le food bowl aiutano il padrone di casa ad evitare questa preoccupazione – ogni ospite può gironzolare dove preferisce senza dover tornare al tavolo per mangiare o andare a caccia di tartine. Lo svantaggio maggiore è che entrambe le mani sono occupate, il che impedisce strette di mano o di reggere un drink insieme alla ciotola. In ogni caso, qualcosa finirà comunque per essere rovesciato, e i giornali che parlano di questo trend scherzano sul fatto che saranno le lavanderie ad approfittarsene. Nonostante le prese in giro, la moda continua a crescere. Nel 2016, Business Insider ha riportato che il trend delle food bowl è cresciuto di quasi il 30% dal 2011. L'ascesa delle food bowl ha anche portato a molte variazioni del trend, ad esempio la Buddha Bowl. Grazie ai pasti in ciotola, chi li consuma ha iniziato a diventare più consapevole di quello che sta mangiando, masticando correttamente e godendoselo, diventando quasi come un Buddha. Fai fatica a cucinare deliziose ricette di bowl vegane? Questo ricettario di bowl vegane ti insegnerà a cucinare ricette vegane passo passo, così che tu possa avere una enorme varietà di pasti

vegani da preparare per te e la tua famiglia! Questo ricettario vegano è per: -
Chiunque voglia imparare la verità sulla dieta vegana e la pianificazione dei pasti -
Chiunque voglia aumentare i suoi muscoli con una dieta vegana - Chiunque voglia
imparare a cucinare deliziose bowl vegane ad alto contenuto proteico - Atleti vegani
- Vegani entuasti di fitness e salute Iniziamo ad avere successo insieme! Scorri in
alto e clicca su "Aggiungi al carrello" ora!

© Turner J.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

| | |
|--|----|
| Disclaimer | 7 |
| In Omaggio Per Te | 8 |
| Introduzione | 10 |
| Cos'è il trend delle “Food Bowl”? | 11 |
| Come ha ottenuto il suo nome? | 12 |
| Perché una ciotola? | 13 |
| Perché il trend delle food bowl è diventato così popolare? | 14 |
| Cos'è la Buddha bowl? | 15 |
| COLAZIONE | 16 |
| Frullato Regina di Mandorle e Frutta | 16 |
| Granola alle Mandorle | 18 |
| Porridge di Riso Integrale e Mandorle (Instant Pot) | 20 |
| Granola al Grano Saraceno e Cioccolato | 22 |
| Bowl di Cavolfiore e Sesamo | 24 |
| Bowl di Frullato di Cavolfiore | 26 |
| Crema di Semi di Chia e di Lino alla Frutta | 27 |
| Porridge di Lino e Lamponi | 28 |
| Porridge Istantaneo alle More e Albicocche | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Joseph P. Turner

Il Grande Ricettario Delle Bowl Vegane

Il Grande Ricettario Delle Bowl Vegane

70 Piatti Unici Vegani, Colazioni Salutari, Insalate, Quinoa, Frullati e Dolci

Joseph P. Turner

Titolo Originale: Big Vegan Bowl Cookbook – 70 One-Dish Vegan Meals, Healthy Breakfasts, Salads, Quinoa, Smoothies And Desserts High-Proteine Recipes

Traduttore: Claudia Sartori

Copyright © 2020 Joseph P. Turner – Tutti i Diritti Riservati

Nessuna sezione di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, inclusi fotocopie, registrazioni, o altri metodi elettronici o meccanici, o mediante qualsiasi sistema di archiviazione e recupero delle informazioni senza prima aver ottenuto permesso scritto dall'editore, tranne nel caso di una citazione molto breve inclusa in una recensione critica e altri usi non commerciali permessi dalla legge sul copyright.

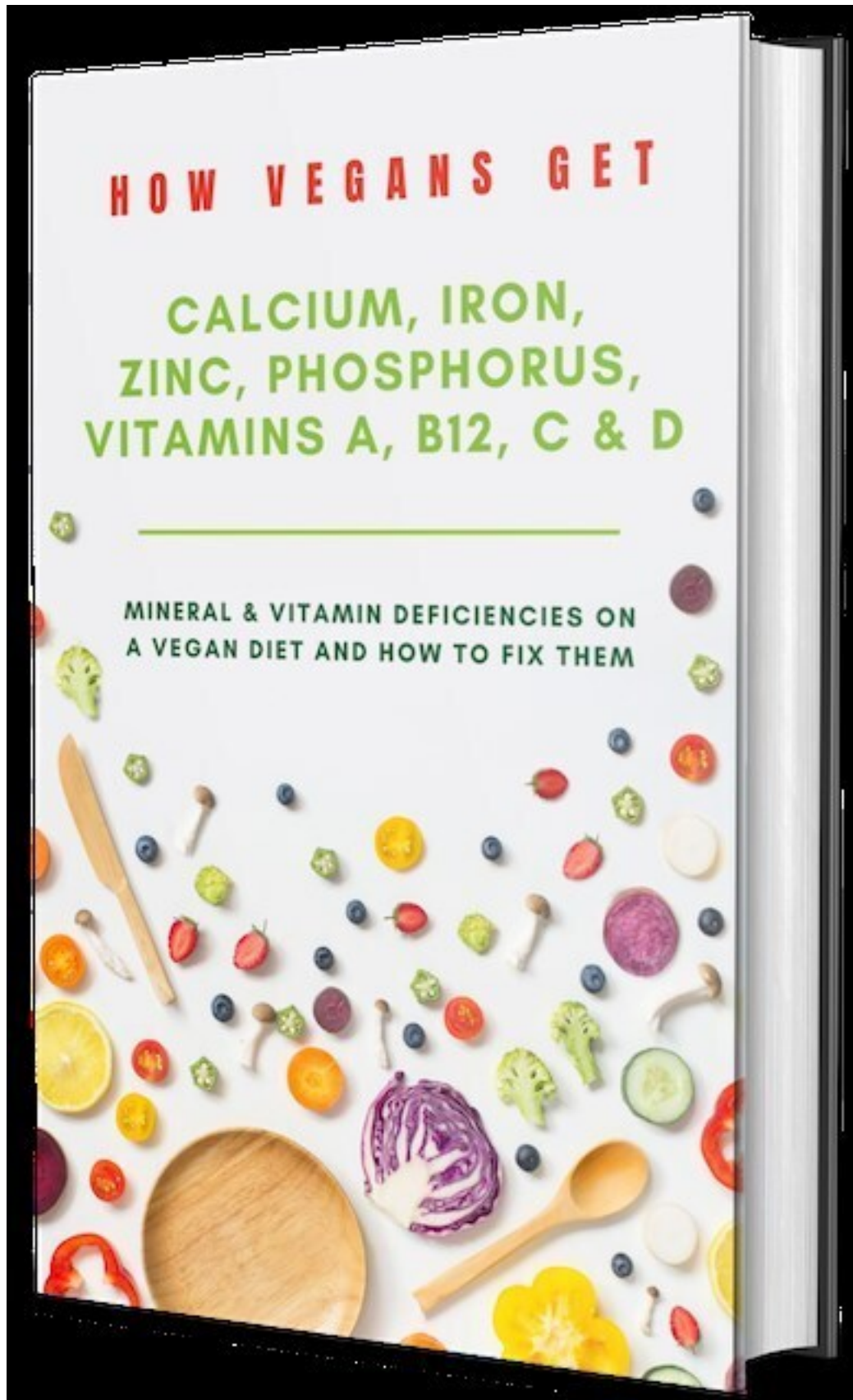
Disclaimer

Le informazioni fornite in questo programma sono a solo scopo educativo. L'autore non è un medico e queste informazioni non dovrebbero essere considerate consigli medici. Dovresti ottenere l'approvazione di un medico prima di sperimentare qualsiasi suggerimento contenuto in questo programma. Questo programma è stato ideato per adulti sani dai 18 anni d'età in poi. Se hai delle lesioni, condizioni particolari o problemi di salute, per favore ottieni l'approvazione del tuo medico prima di tentare qualsiasi suggerimento contenuto in questo programma. L'autore non è responsabile di alcun danno causato dalla fruizione di questo programma. L'utente si assume la responsabilità di ogni rischio di lesione, causata o presunta, che derivi dall'uso di questo programma. Se il tuo medico ti sconsiglia di usare le informazioni fornite nel programma, rispetta per favore quel consiglio.

Fatti sempre consigliare dal tuo medico, o qualsiasi altra figura riconosciuta in ambito sanitario, per qualsiasi domanda tu abbia riguardo un problema medico. Non ignorare mai alcun consiglio medico professionale o non evitare di richiederlo per via di qualsiasi cosa tu abbia letto qui. Si deve sempre ottenere il permesso da un medico autorizzato prima di iniziare o modificare qualsiasi dieta, esercizio o programma, e il tuo medico deve essere sempre informato di qualsiasi cambio nella tua alimentazione.

In Omaggio Per Te

**Per ringraziarti del tuo acquisto, voglio offrirti un ulteriore libro gratuitamente
«Come i Vegani Ottengono Calcio, Ferro, Zinco, Fosforo, Vitamine A, B12, C
& D: Carenze di Minerali & Vitamine in una Dieta Vegana e Come Risolverle»**



Ottieni il link alla fine del libro

Introduzione

Mettersi a dieta, alla fine dei conti, è nient'altro che sostituire i cibi cattivi con quelli buoni e ridurre le porzioni. Le bowl vegane soddisfano entrambe queste condizioni, e sono uno splendido modo di iniziare la giornata. Grazie alle loro possibilità di personalizzazione, le bowl hanno piacevolmente sorpreso tutti.

Cos'è il trend delle “Food Bowl”?

Nel 2016, negli account social degli appassionati di cibo iniziò a far scalpore il trend delle “food bowl”. Quando poi, nel 2018, le food bowl furono usate durante il matrimonio reale del Principe Harry e Meghan Markle, il mondo intero rimase incantato dalla loro semplicità ed eleganza, e subito nacque la moda.

All'inizio, sembrava che il trend si sarebbe sgonfiato presto, invece continuò ad espandersi fino al punto in cui ne parlò anche il Wall Street Journal, sostenendo che era diventato accettabile che qualsiasi cosa “dalle uova in camicia ai frullati” venisse servita in una ciotola. Dai ristoranti di tendenza a quelli più raffinati, la ciotola è diventata un sostituto perfettamente ammissibile al piatto.

Locali quali Upbeet servono cibo sano e vibrazioni positive da asporto, e i clienti possono personalizzare ogni loro pasto. La gente attende in coda per poter accaparrarsi condimenti vegani e senza glutine per le loro insalate, scattare un paio di foto e divorarle. Gusto, ad Atlanta, è un fast food che ha portato il trend delle food bowl ad un livello superiore, col piano di servire le ciotole anche ai clienti del drive-thru.

Anche la colazione può essere servita nelle food bowl: qualsiasi cosa dai cereali alle bacche di acai trova posto nelle ciotole. Vitality Bowls ad Atlanta offre per colazione bowl con zenzero, burro di arachidi, ananas, mango, e molto altro. I più golosi possono anche aggiungere scaglie di cioccolato vegano.

Grazie alla crescita di questo trend, vedremo probabilmente molti più ristoranti e fast food offrire cibo vegano, aiutando così la diffusione di una maggiore consapevolezza sul nutrirsi eticamente.

Come ha ottenuto il suo nome?

Il trend delle “food bowls” ha ottenuto questo nome dai trend setter e dai critici gastronomici che non hanno potuto né afferrare in pieno né rifiutare questa nuova moda. Tale è la loro visibilità, che hanno provato semplicemente a far passare questo trend come un qualcosa di passeggero e indegno di attenzione, ma si sono sbagliati di grosso.

Tutti hanno iniziato ad appassionarsi alle food bowl, giocando con l'idea e mostrando che i pasti possono e dovrebbero essere un divertimento, e, soprattutto, portatili. Dai bambini agli anziani, tutti hanno iniziato ad usare le ciotole e a creare una loro versione delle food bowl.

Perché una ciotola?

Immagina di essere ad una festa. Stai cercando di afferrare qualche tartina dai vassoi portati in giro dai camerieri tra una conversazione e l'altra. Con una ciotola, tutto cambia.

I due maggiori vantaggi delle food bowl sono che è molto difficile rovesciarne il contenuto, e che permettono agli ospiti di continuare a mescolarsi tra loro e chiacchierare. Il problema delle feste di un certo livello è che gli ospiti devono avere i posti a tavola assegnati con molta attenzione, in modo che ognuno possa divertirsi, ma le food bowl aiutano il padrone di casa ad evitare questa preoccupazione – ogni ospite può gironzolare dove preferisce senza dover tornare al tavolo per mangiare o dover andare a caccia di tartine.

Lo svantaggio maggiore è che entrambe le mani sono occupate, il che impedisce strette di mano o di reggere un drink insieme alla ciotola. In ogni caso, qualcosa finirà comunque per essere rovesciato, e i giornali che parlano di questo trend scherzano sul fatto che saranno le lavanderie ad approfittarne.

Nonostante le prese in giro, la moda continua a crescere. Nel 2016, Business Insider ha riportato che il trend delle food bowl è cresciuto di quasi il 30% dal 2011. L'ascesa delle food bowl ha anche portato a molte variazioni del trend, ad esempio la Buddha Bowl. Grazie ai pasti in ciotola, chi li consuma ha iniziato a diventare più consapevole di quello che sta mangiando, masticando correttamente e godendoselo, diventando quasi come un Buddha.

Perché il trend delle food bowl è diventato così popolare?

Il trend delle food bowl sta iniziando a cambiare l'intera industria alimentare fin dalle fondamenta. Consumatori di tutte le età si innamorano delle possibilità di personalizzazione e sono pronti a provare qualsiasi tipo di combinazione. Per i produttori di cibo, questo significa che possono iniziare a mescolare vari tipi di alimenti e offrire qualcosa per qualsiasi palato.

La libertà di scelta significa che consistenza, sapore, e macronutrienti possono essere personalizzati anch'essi, permettendo ad ogni persona di mangiare l'esatto ammontare di vitamine, minerali e calorie desiderato. Come ulteriore bonus, tutte queste ciotole sono talmente fotogeniche da portare ad un'ondata di contenuti sulle food bowl condivisi su tutti i social media.

Non è sorprendente che una food bowl sia, in media, molto più salutare di un pasto al fast food. I consumatori possono optare per verdura fresca, qualcosa di proteico, e un condimento, mangiando così cibo gustoso e al tempo stesso riducendo l'apporto calorico. I ristoranti e le catene di fast food hanno preso nota dell'idea, iniziando ad offrire insalate con associato un menu attraente per gli avventori attenti alla salute.

Essenzialmente, il cibo in ciotola è un pasto decostruito, ma ciò non è necessariamente un male. È saltato fuori che alle persone piace molto sapere cosa stanno mangiando, e le food bowl danno loro esattamente quello che vogliono.

Cos'è la Buddha bowl?

Buddha è rappresentato, di solito, con una bella pancia tonda, quindi una Buddha bowl non dovrebbe evocare l'idea di un pasto sano, ma prima di giudicare aspetta di vedere gli ingredienti. Normalmente, la Buddha bowl contiene riso integrale o quinoa, fagioli, verdura cruda o arrostita, e vari altri vegetali, rendendolo uno dei piatti che saziano di più.

Preparare una Buddha bowl è semplicemente lasciarsi ispirare e trovare la migliore combinazione di ingredienti che faccia al caso tuo. Una variante ad esempio può essere funghi con verze con in cima una spruzzata di pesto agli anacardi e prezzemolo. Se avanza del condimento, lo puoi usare per un panino vegano. La ricetta originale della Buddha bowl include quinoa, olive, pomodori e avocado, con tutto tranne la quinoa servito crudo per aumentare l'apporto di nutrienti, e 600 calorie.

Anche ceci, carote grattugiate, ravanelli, germogli di alfalfa e cavolo meritano di trovare posto in una Buddha bowl. Noodles vegani senza glutine sono i benvenuti ad unirsi alla festa, con verdure che racchiudono un sapore sorprendente che aiuta il metabolismo e ti consente di iniziare la giornata felice, sorridente e con la pancia piena.

COLAZIONE

Frullato Regina di Mandorle e Frutta

Porzioni: 2 | Tempo di preparazione: 10 minuti



Ingredienti

- 1 tazza e mezza di latte di mandorla
- 1 banana piccola, sbucciata, tagliata a fettine
- 1 tazza di pesche, tagliate a fettine
- 3 cucchiaini di mandorle tostate tritate
- 1 misurino di proteine in polvere (piselli o soia)
- 1 cucchiaino di semi di lino (macinati)

Istruzioni

1. Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullali fino ad ottenere una consistenza omogenea.
2. Versa il frullato in una bottiglia, bicchiere o barattolo; coprilo e conservalo in frigoriferorifero per 2 giorni al massimo.
3. Oppure, versa il frullato in un sacchetto per freezer, e conservalo nel congelatore per 3 mesi al massimo.
4. Lascia che si scongeli in frigoriferorifero per una notte, mescola bene e servi.

Informazioni Nutrizionali

I valori percentuali giornalieri sono basati sul Reference Daily Intake (RDI) per una dieta di 2000 calorie.

Quantità Per Porzione

Calorie 262 | Calorie dai Grassi (26%) 67.61 | Grassi Totali 8g 12% |
Grassi Saturi 0.7g 3% | Colesterolo 1.16mg <1% | Sodio 26.49mg 1% | Potassio 497.5mg 14%
| Carboidrati Totali 45.27g 15% |
Fibre 5.6g 21% | Zuccheri 34.85g | Proteinee 6.58g 13%

Granola alle Mandorle

Porzioni: 12 | Tempo di Preparazione: 40 minuti



Ingredienti

- 4 cucchiaini di olio di cocco
- 4 tazze di fiocchi d'avena
- 1 tazza e mezza di cocco a scaglie
- 1 tazza e mezza di mandorle tritate
- 1/3 di tazza di sciroppo d'acero o altro sciroppo
- 3/4 di cucchiaino di cannella in polvere
- Un pizzico di sale
- 1 tazza di uvetta

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 175 °C.
2. Scalda il burro di cocco in una teglia da forno larga per circa 5 minuti.
3. Togli dal forno e aggiungi i fiocchi d'avena, il cocco e le mandorle.
4. Aggiungi lo sciroppo e cospargi di cannella e sale.
5. Cuoci in forno per 25-30 minuti, mescolando spesso.
6. Togli dal forno; aggiungi l'uvetta e mescola.
7. Lascia raffreddare completamente prima di servire.
8. Conserva in un contenitore ermetico.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 456.29 | Grassi Totali 19.5g 30% | Carboidrati Totali 61.68g 21% | Proteine 13.16g
26%

Porridge di Riso Integrale e Mandorle (Instant Pot)

Porzioni: 4 | Tempo di Preparazione: 30 minuti



Ingredienti

- 1 tazza di riso integrale, a grano corto
- 3 tazze di latte di mandorla
- 4 cucchiaini di zucchero bruno bianco (o di più, se necessario)
- 1 cucchiaino di burro di mandorla (naturale, senza sale)
- 1 cucchiaino di puro estratto di vaniglia
- Frutta e mandorle per servire

Istruzioni

1. Sciacqua il riso e scolalo.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti nell'Instant Pot; mescola bene.
3. Chiudi il coperchio e imposta su "Manual" e alta pressione per 20 minuti.
4. Quando il timer suona, premi "Cancel" e lascia uscire con molta attenzione la pressione girando la valvola.
5. Servi con frutta e mandorle.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 256.17 | Grassi Totali 3.72g 6% | Carboidrati Totali 54.5g 18% | Proteine 3.86g 8%

Granola al Grano Saraceno e Cioccolato

Porzioni: 8 | Tempo di Preparazione: 50 minuti



Ingredienti

- 2 tazze di farina di grano saraceno, integrale
- 1 tazza di semi di girasole
- 1/2 tazza di cocco a scaglie
- 1 tazza di datteri tagliati a pezzetti
- 4 cucchiaini di olio vegetale
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 4 cucchiaini di cacao in polvere
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Istruzioni

1. Metti a mollo il grano saraceno e i semi di girasole per 20-30 minuti.
2. Risciacquali e mettili ad asciugare su un foglio di carta da cucina.
3. Aggiungi il cocco a scaglie, metà dei datteri, e mescola.
4. Preriscalda il forno a 180 °C.
5. Copri una teglia con carta da forno; mettila da parte.
6. In una padella piccola, mescola l'olio, lo sciroppo d'acero, il cacao in polvere, il sale, la cannella e lo zenzero.
7. Cuoci a fuoco medio-basso per 2-3 minuti.

8. Aggiungi gli ingredienti asciutti al composto e mescola bene.
9. Sistema il composto sulla teglia preparata in precedenza, e cuoci in forno per 30-40 minuti; mescola occasionalmente.
10. Trasferisci la granola in una ciotola, aggiungi i datteri rimasti e mescola bene.
11. Conserva in un barattolo di vetro.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 380 | Grassi Totali 17.17g 26% | Carboidrati Totali 53.71g 18% | Proteine 7.58g 15%

Bowl di Cavolfiore e Sesamo

Porzioni: 4 | Tempo di Preparazione: 40 minuti



Ingredienti

4 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di cumino in polvere
1 grosso cavolfiore, tagliato a pezzi
Sale e pepe nero appena macinato
1/2 tazza di pasta di sesamo
2 spicchi d'aglio, schiacciati e tritati
Succo fresco di 1 lime
1/2 tazza d'acqua

Istruzioni

1. Preriscalda il forno a 270 °C.
2. Mescola l'olio d'oliva, le cime del cavolfiore, il cumino, il sale e il pepe.

3. Sistema le cime del cavolfiore in modo uniforme su una teglia da forno.
4. Cuoci in forno per 25-30 minuti.
5. Mescola la pasta di sesamo, l'aglio, il succo di lime e l'acqua in una piccola ciotola.
6. Togli il cavolfiore dal forno e mettilo in una ciotola grande.
7. Versa la pasta di sesamo sul cavolo, e mescola per amalgamare bene.
8. Servi caldo.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 199.3 | Grassi Totali 19.4g 31% | Carboidrati Totali 5.11g 2% | Zuccheri 0.77g | Proteine 2.37g 5%

Bowl di Frullato di Cavolfiore

Porzioni: 5 | Tempo di Preparazione: 15 minuti



Ingredienti

- 2 tazze di riso di cavolfiore
- 2 tazze di latte di cocco o di mandorla
- 2 cucchiaini di cereali
- 2 banane piccole, tagliate a fette
- 1/2 tazza di salsa di mela
- 2 cucchiaini di zucchero di palma da cocco
- 1 cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di cannella
- Frutta fresca e frutta secca per servire

Istruzioni

1. Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore e frullali fino ad ottenere una consistenza omogenea.
2. Versa il composto in un pentolino e scalda per una decina di minuti a fuoco medio-basso.
3. Decora con frutta fresca e frutta secca.
4. Servi caldo.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 122.35 | Grassi Totali 0.61g <1% | Carboidrati Totali 25.53g 9% | Proteine 2.23g 4%

Crema di Semi di Chia e di Lino alla Frutta

Porzioni: 3 | Tempo di Preparazione: 15 minuti



Ingredienti

- 1 tazza e mezza di latte di mandorla
 - 3 cucchiaini di semi di chia
 - 2 cucchiaini di semi di lino
 - 1/3 di tazza di zucchero bianco
 - 4 cucchiaini di cocco a scaglie
 - 2 cucchiaini di frutta secca a pezzi (a scelta)
 - 1/2 cucchiaino di cannella
- Per servire:* Banana, frutto della passione, fragole, kiwi

Istruzioni

1. Scaldi il latte di cocco in un pentolino a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi i semi di chia e di lino, mescola bene e cuoci per 5-6 minuti.
3. Aggiungi il cocco a scaglie, la frutta secca, e la cannella; mescola per un altro minuto.
4. Assaggia e aggiungi zucchero a piacere.
5. Servi caldo, con frutta fresca.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 265.48 | Grassi Totali 12.86g 20% | Carboidrati Totali 33.59g 11% | Proteine 5.05g 10%

Porridge di Lino e Lamponi

Porzioni: 6 | Tempo di Preparazione: 15 minuti



Ingredienti

- 4 tazze di latte di mandorla o di cocco
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 1 tazza di farina di semi di lino
- 1/2 tazza di cocco a scaglie
- 4 cucchiaini di zucchero bianco
- 1 cucchiaino e mezzo di cannella
- 1/2 tazza di mandorle tritate
- 1/2 tazza di sciroppo d'acero, o altro sciroppo
- 1 tazza di lamponi

Istruzioni

1. Scalda il latte di mandorla in una pentola a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi l'avena e la farina di semi di lino; abbassa il fuoco e mescola bene.
3. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 5-6 minuti.
4. Aggiungi il cocco a scaglie, lo zucchero, e la cannella; cuoci per un altro minuto.
5. Aggiungi le mandorle, mescola e toglì dal fuoco.
6. Metti il composto in una ciotola.
7. Versaci sopra lo sciroppo d'acero, e decora con i lamponi freschi.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 514.5 | Grassi Totali 26.25g 40% | Carboidrati Totali 61.56g 21% | Proteine 14.26g 29%

Porridge Istantaneo alle More e Albicocche

Porzioni: 6 | Tempo di Preparazione: 15 minuti



Ingredienti

- 2 tazze di farina d'avena
- 6 tazze d'acqua
- 1 cucchiaino di puro estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 tazze di more
- 2 tazze di albicocche, sbucciate e tagliate a fettine
- 1/3 di tazza di sciroppo d'acero o altro sciroppo
- 3 o 4 cucchiari di yogurt o crema di cocco per servire

Istruzioni

1. Metti la farina d'avena, l'acqua, la vaniglia e la cannella nel tuo Instant Pot.
2. Chiudi il coperchio e imposta su "Manual" per 7 minuti.
3. Quando il timer suona, premi "Cancel" e lascia uscire con molta attenzione la pressione girando la valvola.
4. Dividi il composto in varie ciotole e ricoprilo con la frutta.
5. Versa lo sciroppo d'acero e mescola per amalgamare bene il tutto.
6. Servi con yogurt o crema di cocco.

Informazioni Nutrizionali

Calorie 276 | Grassi Totali 6.56g 10% | Carboidrati Totali 45.4g 15% | Proteine 10.23g 20%

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.