

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



NINJA®

NUTRI-BLENDER

5+ delicious recipes



Your Guide to Nutrient Extraction*

Welcome to the Ninja® Nutri-Blender
Inspiration Guide. It's here to help you
start creating countless possibilities of
nutrient-rich smoothies and frozen drinks.

For more exciting delicious recipes,
visit ninjakitchen.ca

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

Table of contents

Quick assembly & blending	2
Load it up	3
Shakes	4
Smoothies	6
Extracts	8

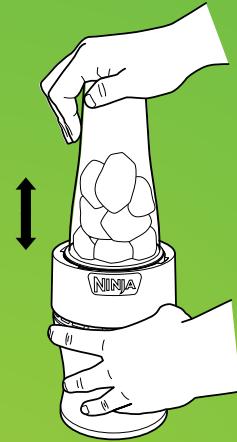


Quick assembly & blending



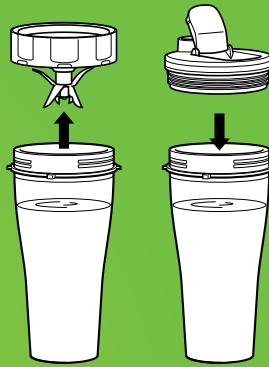
1.

Fill the cup with desired contents. Screw on the blade assembly until you have a tight seal.



2.

Flip the cup upside down and install on base. Push down on the cup to pulse or blend.



3.

When blending is complete, lift the cup off the base. Remove the blades by twisting counterclockwise, and add the spout lid to take on-the-go.



WARNING: Handle the Pro Extractor Blades™ Assembly with care, as the blades are sharp.

Load it up

Do not exceed the MAX LIQUID line when loading the cup.

Overfilling ingredients may harm the unit when in use. If you feel resistance when attaching the Pro Extractor Blades™ Assembly to the cup, remove some ingredients.



5



Top off with ice or frozen ingredients.

4



Next add any dry or sticky ingredients like seeds, powders, and nut butters.

3



Pour in liquid or yogurt next. For thinner results or a juice-like drink, add more liquid as desired.

2



Next add leafy greens and herbs.

1



Start by adding fresh fruits and vegetables.

PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 1-inch (2.5 cm) pieces. Place frozen ingredients in the cup last.



BRIGHT SIDE MOCHA SHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 small ripe banana, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1/3 cup (80 ml) brewed coffee, chilled
- 2/3 cup (160 ml) unsweetened almond milk
- 1 tablespoon (15 ml) agave nectar
- 2 tablespoons (30 ml) almond butter
- 2 teaspoons (10 ml) unsweetened cocoa powder
- Dash salt
- 1 1/2 cups (375 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

TRAIL MIX IN A GLASS

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1/4 cup (60 g) raw unsalted almonds
- 3 tablespoons (45 ml) raw unsalted pumpkin seeds
- 1 tablespoon (15 ml) raw sesame seeds
- 3 tablespoons (45 ml) dried cranberries
- 3 tablespoons (45 ml) pomegranate juice
- 1 1/4 cups (300 ml) unsweetened vanilla almond milk
- 2 tablespoons (30 ml) honey
- 2/3 cup (167 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend until ingredients are smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





STRAWBERRY MELON BLAST

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1/2 medium cucumber (about a 4-inch/10 cm piece), peeled, cut in 1-inch (2.5 cm) pieces
- 6 strawberries, hulled, cut in half
- 3/4 cup (180 ml) cantaloupe chunks
- 1/3 cup (83 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

TIP

If you prefer a thinner smoothie, add more liquid.

BERRY TROPICAL SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1/3 cup (70 g) pineapple chunks
- 1/3 cup (55 g) mango chunks
- 1/3 cup (50 g) strawberries, hulled, cut in quarters
- 1/3 cup (110 g) blueberries
- 1/3 cup (10 g) baby spinach
- 1/2 cup (120 ml) water
- 1/3 cup (83 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.



SWEET & SPICY SPINACH

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 green apple, cored, cut in quarters
- 1/2 lemon, peeled, seeds removed
- 1/2-inch (13 mm) piece fresh ginger, peeled
- 1/2 cup (15 g) baby spinach
- 1/2 cup (120 ml) apple juice
- 1 tablespoon (15 ml) agave nectar or honey
- 1/4 cup (60 ml) water
- 1/3 cup (83 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

LEAN GREEN NINJA

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 20-OUNCE (590 ML) NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1/3 cup (70 g) pineapple chunks
- 1/3 cup (60 g) mango chunks
- 1 small ripe banana, cut in 1-inch (2.5-cm) pieces
- 1/3 cup (10 g) kale leaves
- 1/3 cup (10 g) baby spinach
- 3/4 cup (180 ml) coconut water
- 1/3 cup (83 ml) ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 20-ounce (590 ml) Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





BN300WMC_IG_5Recipe_E_F_MP_Mv4

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

PRO EXTRACTOR BLADES is a trademark of SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC

Veillez lire le guide d'utilisation de Ninja® ci-joint avant d'utiliser l'appareil.



NINJA®
NUTRI-BLENDER

5+ délicieuses recettes



Votre guide pour l'extraction de nutriments*

Bienvenue dans le Guide d'inspiration du mélangeur Nutri-Blender Ninja®. Il vous aide à créer d'innombrables possibilités de smoothies et de boissons glacées riches en nutriments.

Pour d'autres recettes délicieuses et surprenantes, rendez-vous sur le site [ninjakitchen.com](https://www.ninjakitchen.com)

* extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.

Table des matières

Assemblage et mélange rapides	2
Chargement	3
Boissons frappées	4
Smoothies	6
Extractions	8

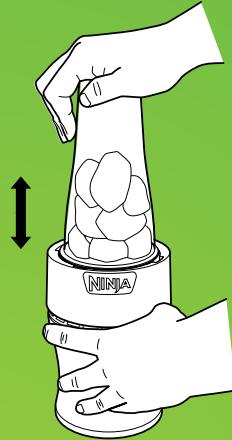


Assemblage et mélange rapides



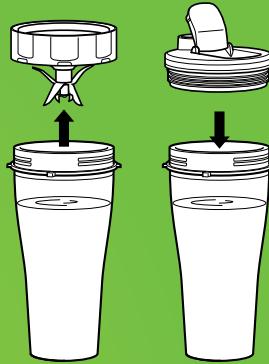
1.

Remplir la tasse avec le contenu souhaité. Visser le jeu de lames jusqu'à ce que l'étanchéité soit parfaite.



2.

Retourner la tasse et l'installer sur la base. Appuyer sur la tasse pour donner des impulsions ou mélanger.



3.

Une fois le mélange terminé, soulever la tasse pour la retirer de la base. Retirer les lames en les tournant dans le sens antihoraire, puis ajouter le couvercle à bec verseur pour emporter le mélange partout.



AVERTISSEMENT : Manipulez le jeu de lames Pro Extractor Blades™ avec précaution, car les lames sont tranchantes.

Chargement

Ne pas verser de liquide au-delà de la ligne MAX LIQUID (liquide max) lorsque vous remplissez la tasse.

Un remplissage excessif d'ingrédients peut endommager l'appareil en cours d'utilisation. Si vous sentez une résistance lors de la fixation du jeu de lames Pro Extractor Blades™ à la tasse, retirez quelques ingrédients.



5



Remplissez avec de la glace ou des ingrédients congelés.

4



Ajoutez ensuite des ingrédients secs ou collants, tels que des graines, des poudres et des beurres de noix.

3



Versez ensuite du liquide ou du yogourt. Pour des résultats plus liquides ou une boisson semblable à un jus, ajoutez plus de liquide si désiré.

2



Ajoutez ensuite les légumes à feuilles et les fines herbes.

1



Commencez par ajouter des fruits frais et des légumes.

CONSEILS DE PRÉPARATION

Coupez les ingrédients en morceaux de 1 po. (2,5 cm) afin d'obtenir des résultats optimaux. Placez les ingrédients congelés dans la tasse en dernier.

BOISSONS FRAPPÉES AU MOKA

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane mûre, coupée en morceaux de 1 po. (2,5 cm)
- 1/3 tasse (80 ml) de café infusé, refroidi
- 2/3 tasse (160 ml) de lait d'amandes non sucré
- 1 c. à soupe (15 ml) de nectar d'agave
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'amande
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cacao non sucré
- Une pincée de sel
- 1 1/2 tasses (375 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS ALORS QU'ILS SONT CHAUDS.

MÉLANGE DE RANDONNÉE DANS UNE TASSE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse (60 g) d'amandes crues et non salées
- 3 c. à soupe (45 ml) de graines de citrouille crues et non salées
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame crues
- 3 c. à soupe (45 ml) de canneberges séchées
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de grenade
- 1 1/4 tasses (300 ml) de lait d'amandes à la vanille non sucré
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 2/3 tasse (167 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



BOISSON DYNAMISANTE À LA FRAISE ET AU MELON

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/2 concombre de taille moyenne
(environ 4 po./10 cm) épluché et
en morceaux de 1 po. (2,5 cm)

6 fraises évidées et coupées en quartiers

3/4 tasse (120 g) de cantaloup en morceaux

1/3 tasse (83 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

CONSEIL

Si vous préférez un smoothie plus liquide, ajoutez plus de liquide.

SMOOTHIE TROPICAL AUX PETITS FRUITS

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/3 tasse (70 g) d'ananas en morceaux

1/3 tasse (55 g) de mangues en morceaux

1/3 cup (50 g) de fraises évidées et
coupées en quartiers

1/3 tasse (110 g) de bleuets

1/3 tasse (10 g) de bébés épinards

1/2 tasse (120 ml) d'eau

1/3 tasse (83 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



ÉPINARDS DOUX ET ÉPICÉS

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 pomme verte évidée et coupée en quartiers

1/2 po. (13 mm) citron pelé sans pépins

1 morceau de gingembre frais de

1/2 po. (13 mm), épluché

1/2 tasse (15 g) de bébés épinards

1/2 tasse (120 ml) de jus de pomme

1 c. à soupe (15 ml) de nectar d'agave
ou de miel

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1/3 tasse (83 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

VERDURE LÉGÈRE NINJA

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : TASSE NINJA® DE 20 ONCE (590 ML)

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/3 tasse (70 g) d'ananas en morceaux

1/3 tasse (60 g) de mangues en morceaux

1 petite banane mûre, coupée en morceaux
de 1 po. (2,5 cm)

1/3 tasse (10 g) de feuilles de chou frisé

1/3 tasse (10 g) de bébés épinards

3/4 tasse (180 ml) d'eau de coco

1/3 tasse (83 ml) de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 20 once (590 ml) dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



BN300WMC_IG_5Recipe_E_F_MP_Mv4

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.
PRO EXTRACTOR BLADES est une marque de commerce de SharkNinja Operating LLC.
© 2022 SharkNinja Operating LLC