



ISTRUZIONI

— exante® —

A causa di motivi tecnici, non siamo attualmente in grado di stampare le istruzioni per preparare i nostri prodotti sulle confezioni italiane. Questa guida contiene tutte le istruzioni per cucinare i nostri prodotti.

www.dietaexante.it



Pancake proteici Exante

Svuotare il contenuto di un sacchetto in 100-150ml di acqua e mescolare bene. Scaldare una padella a fuoco alto e aggiungere una piccola quantità di olio o burro. Ridurre il fuoco e versare la pastella nella padella. Cucinare a fuoco medio.



Fiocchi d'avena proteici Exante

Svuotare una bustina (50g) in una ciotola e aggiungere 150-250ml di acqua bollente. Inserire la ciotola nel microonde a massima potenza per 90-120 secondi. Mescolare dopo 60 secondi. Attenzione: il contenuto della ciotola sarà bollente.



Pudding Exante

Svuotare un pacchetto in una ciotola e aggiungere 60ml di acqua fredda. Mescolare bene. Mettere in microonde per 1 minuto.



Omelette Exante

Svuotare il contenuto di un sacchetto in una ciotola e aggiungere 80ml di acqua fredda. Mescolare bene. Cuocere in una padella calda per 20-30 secondi.



Frullato e Frappé Exante

Svuotare il contenuto in una bottiglia o in uno shaker e aggiungere 200ml di acqua. Mescolare e agitare bene prima di consumare.



Pancake Exante

Svuotare un pacchetto in una ciotola e aggiungere 100ml di acqua fredda. Mescolare bene e lasciare riposare da 1 a 3 minuti. Scaldare una padella antiaderente e aggiungere una piccola quantità di olio. Versare il mix nella padella calda e cucinare a fuoco alto per un minuto entrambi i lati.



Muesli proteico Exante

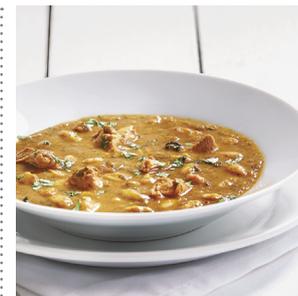
Svuotare una bustina (50g) in una ciotola e aggiungere 150ml di latte scremato o di un'alternativa vegana a vostra scelta.



Lasagne Exante

Microonde: Rimuovere la custodia e forare la pellicola in più punti. Cucinare a massima potenza e lasciare riposare per 1 minuto prima di servire.

Forno: Decantare in una pirofila e mettere nel forno preriscaldato per 20-25 minuti. Attenzione: il vassoio non è adatto per essere riscaldato nel microonde.



Minestra Exante

Microonde: Strappare un sacchetto e inserirlo nel microonde per 2 minuti e mezzo a 850w.

Fornello: Versare il contenuto di un sacchetto in una pentola e cucinare a fuoco medio. Mescolare di tanto in tanto finché estremamente caldo.



Cous cous alla marocchina Exante

Aggiungere acqua bollente fino al livello indicato. Fare attenzione quando si versa l'acqua bollente. Mescolare immediatamente e aggiungere altra acqua se necessario. Coprire e lasciare riposare per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Non riscaldare nuovamente.



Pasta Exante

Svuotare il contenuto di un pacchetto in una ciotola e aggiungere 160ml di acqua calda. Mescolare bene. Mettere nel microonde per 1 minuto e 30 secondi. Mescolare nuovamente e inserire nel microonde per un altro minuto e mezzo. Lasciare riposare per 2-3 minuti prima di consumare.



Tagliatelle Exante

Svuotare un pacchetto in una ciotola e aggiungere 230ml di acqua bollente. Mescolare bene. Mettere nel microonde per 1 minuto e mezzo. Mescolare e rimettere nel forno microonde per 1 minuto e 30 secondi. Lasciare riposare per 1 minuto prima di consumare.



Mousse Exante

Mescolare il contenuto con 150ml di acqua fredda con una frusta elettrica per 30-60 secondi. Continuare finché la miscela assume la consistenza di una mousse.



Cupcake Exante

Una porzione serve due persone.

Per il cupcake: Scaldare il forno a 200°C. Svuotare una bustina in una ciotola, aggiungere lentamente 50ml di acqua fredda mescolando finché il composto è ben sciolto. Mettere il composto in due stampini e cuocere a 200°C per 15 minuti. Togliere dal forno e lasciare riposare per 2 o 3 minuti. Attenzione: il contenuto sarà bollente.

Per la guarnizione: Svuotare una bustina in una ciotola, aggiungere lentamente 20ml di acqua fredda mescolando con una frusta o una forchetta finché il composto è ben sciolto. Mettere in frigorifero per 15 minuti. Per servire: stendere la guarnizione sui cupcakes.

Pizza mix Exante

Preriscaldare il forno a 205°C.

Per la pizza: Svuotare il sacchetto della pasta per la pizza in una ciotola e aggiungere 70ml di acqua fredda. Mescolare finché il composto è ben sciolto. Stendere l'impasto su un vassoio coperto da carta da forno e mettere nel forno per 10-13 minuti. Una volta cotto, lasciare riposare per 2-3 minuti.

Per la salsa di pomodoro:

Svuotare la bustina in una piccola ciotola e aggiungere 40-50ml di acqua calda e mescolare bene. Scaldare in microonde a massima potenza per 15 secondi. Distribuire la salsa sulla pizza cotta.



Zuppa Exante

Mescolare con 200ml di acqua tiepida, preferibilmente con una frusta o un frullatore.



Mix per hamburger vegetariani Exante

Svuotare il contenuto di un pacchetto in una ciotola e aggiungere 40-50ml di acqua bollente. Mescolare bene e lasciare riposare per 4 o 5 minuti. Modellare le porzioni a forma di hamburger. Scaldare una padella antiaderente e aggiungere una piccola quantità di olio. Cucinare ogni lato a fuoco alto per 2 minuti.



Mix per salsicce vegetariane Exante

Svuotare il pacchetto in una ciotola e aggiungere 40-50ml di acqua bollente. Mescolare bene e lasciare riposare per 4 o 5 minuti. Modellare le porzioni a forma di salsicce. Scaldare una padella antiaderente e aggiungere una piccola quantità di olio. Cuocere a fuoco alto per 2 minuti su ogni lato.

exante[®]

www.dietaexante.it