



PRIMI COMPOSTI

INDICE



- 1 PASTA CON GAMBERETTI E ZUCCHINE
- 2 FARRO CON RUCOLA, POMODORINI E SCAGLIE DI GRANA
- 3 PASTA CON SPINACI E RICOTTA
- 4 ORZO CON PESTO SICILIANO
- 5 RISO BASMATI CON POLLO E VERDURE
- 6 FARRO ALL'INSALATA CON POMODORINI, RUCOLA, TONNO E OLIVE
- 7 FARRO CON FAGIOLINI E UOVA
- 8 PASTA CON POMODORINO GIALLO E VONGOLE
- 9 PASTA CON ASPARAGI E GAMBERETTI
- 10 FARRO CON ZUCCHINE E FETA
- 11 COUS COUS CON CECI E PEPPERONI A CUBETTI

INDICE



12

INSALATA DI ORZO,
PISELLI E NOCI

13

INSALATA DI RISO
E QUINOA CON
FAGIOLI CANNELLINI,
GAMBERETTI E SALSA
TAHINA



14

RISO CON FAGIOLI
NERI,
CIPOLLA DI TROPEA E
POMODORI

15

INSALATA DI ORZO E
LENTICCHIE



16

PASTA CON ZUCCA E
CAPRINO

17

FARRO CON
FUNGHI, PEPERONI E
POMODORI

18

ZUPPA DI FARRO E
LENTICCHIE



19

PASTA DI LENTICCHIE
CON PESTO E
POMODORINI

20

RISO CON POLLO,
VERDURE E TAHINA



21

RISO BASMATI
CON BROCCOLI
E FORMAGGIO DI
CAPRA

1

PASTA CON GAMBERETTI E ZUCCHINE

I gamberetti contengono astaxantina, un carotenoide dal colore rosso. Ha azione antiossidante e proprietà antinfiammatorie



INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta di grano saraceno
- ➔ 50 g gamberetti
- ➔ Una zucchina
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Spuntare e lavare la zucchina quindi affettarla a rondelle sottilissime.
- 2 Far imbiondire uno spicchio d'aglio nell'olio in una padella antiaderente abbastanza capiente e aggiungere la zucchina.
- 3 Appena la zucchina sarà cotta aggiungere i gamberetti e salare.
- 4 Nel frattempo, cuocere la pasta al dente in acqua salata per poi saltarla in padella con il condimento per qualche minuto



2) FARRO CON RUCOLA, POMODORINI E SCAGLIE DI GRANA

La rucola, ricca di fibre e calcio, ha proprietà carminative utili a favorire l'espulsione dei gas intestinali e proprietà diuretiche

INGREDIENTI

- ➔ 80 g farro
- ➔ 20 g scaglie di Grana
- ➔ Pomodorini q.b.
- ➔ Rucola q.b.
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere il farro in acqua salata e far raffreddare. Intanto lavare rucola e pomodorini e tagliare quest'ultimi a pezzi.
- 2 Aggiungere il farro alle verdure, condire e infine aggiungere le scaglie di Grana.

3

PASTA CON SPINACI E RICOTTA

Gli spinaci contengono luteina un carotenoide importante per la salute della retina. Inoltre, sono utili per chi ha problemi di stitichezza



INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta
- ➔ 200 g spinaci
- ➔ Uno scalogno
- ➔ Un cucchiaio di ricotta
- ➔ Un cucchiaino olio evo
- ➔ Un cucchiaino di Parmigiano Reggiano
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tritare lo scalogno e farlo appassire in una padella con un po' d'olio.
- 2 Lavare gli spinaci ed unirli allo scalogno. Salare, coprire con un coperchio e proseguire la cottura per 10 minuti girando di tanto in tanto. Intanto cuocere la pasta.
- 3 Nel mixer frullare grossolanamente gli spinaci. Poi rimetterli in padella.
- 4 In una ciotola lavorare la ricotta con il parmigiano, il sale, il pepe e tre cucchiaini di acqua di cottura della pasta.
- 5 Scolare la pasta leggermente al dente e farla saltare in padella con gli spinaci, unire per ultimo il composto di ricotta.



4) ORZO CON PESTO SICILIANO

L'orzo è fonte di importanti minerali come il fosforo, il potassio, il magnesio, oltre a vitamine del gruppo B, vitamina A e C.

■ INGREDIENTI

- ➔ 80 g orzo
- ➔ 15 g di mandorle sgusciate
- ➔ 3 pomodori secchi
- ➔ Un cucchiaio di ricotta
- ➔ Un pomodoro maturo (o 50 ml di passata di pomodoro)
- ➔ 3 foglie di basilico
- ➔ Uno di spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaino di olio evo

■ PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere prima l'orzo in acqua salata secondo il tempo indicato.
- 2 Intanto frullare tutti gli altri ingredienti per formare il pesto e successivamente aggiungerli all'orzo cotto.

5

RISO BASMATI CON POLLO E VERDURE

Il riso basmati caratteristico per i chicchi allungati è ricco di amilopectina che non permette alla glicemia di innalzarsi rapidamente

INGREDIENTI

- ➔ 80 g riso
- ➔ 150 g pollo
- ➔ Verdure a piacere (zucchine, peperoni, melanzane, carote)
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Spezie a piacere (erba cipollina, paprika)



PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere il riso in acqua salata e far raffreddare. Intanto, tagliare a cubetti piccoli le verdure.
- 2 Imbiondire la cipolla con l'olio in una padella antiaderente e aggiungere le verdure. Quando sono quasi giunte a cottura, aggiungere il pollo a dadini.
- 3 Unire tutti gli ingredienti, condire e insaporire con le spezie.

6

FARRO ALL'INSALATA CON POMODORINI, RUCOLA, TONNO E OLIVE

Il farro favorisce il buon funzionamento dell'intestino perché è ricco di fibra. Ha inoltre un alto contenuto di selenio che contrasta i radicali liberi



INGREDIENTI

- ➔ 80 g orzo
- ➔ 50 g tonno al naturale
- ➔ 3-4 olive
- ➔ Pomodori sott'olio
- ➔ Rucola
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere l'orzo in acqua salata e far raffreddare.
- 2 Intanto lavare bene la rucola, tagliare i pomodori sott'olio (tamponati precedentemente con carta assorbente), aggiungere il tonno sgocciolato, le olive e infine l'orzo.
- 3 Mescolare e servire freddo



7) FARRO CON FAGIOLINI E UOVA

I fagiolini sono una fonte preziosa di vitamine e sali minerali. In particolare, sono ricchi di potassio il che li rende indicati in caso di ritenzione idrica

INGREDIENTI

- ➔ 80 gr di farro
- ➔ 100 Fagiolini
- ➔ Un uovo
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere il farro in acqua salata e far raffreddare. Intanto sbollentare i fagiolini per 3-4 minuti, facendo attenzione a non cuocerli troppo.
- 2 Preparare un uovo sodo e farlo raffreddare.
- 3 Una volta pronti tutti gli ingredienti, unire e condire a piacere.

8

PASTA CON POMODORINO GIALLO E VONGOLE

Le vongole sono un alimento con un buon contenuto di proteine di alto valore biologico

INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta
- ➔ 250 g vongole
- ➔ Pomodoro giallo con succo
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Assicurarsi che le vongole siano del tutto prive di sabbia poi farle aprire in poca acqua. Una volta aperte tutte le vongole, eliminare l'acqua, conservandone un po' filtrata.
- 2 In una padella cuocere il pomodoro giallo e dopo qualche minuto aggiungere le vongole.
- 3 Intanto cuocere la pasta in acqua salata e infine unire al sugo preparato.
- 4 Se occorre aggiungere un po' d'acqua di cottura delle vongole e insaporire.



9

PASTA CON ASPARAGI E GAMBERETTI

Gli asparagi hanno pochissime calorie, aiutano a drenare i liquidi in eccesso e sono ricchi di vitamina C e carotenoidi



INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta
- ➔ 50 g gamberetti
- ➔ 2/3 asparagi
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un peperoncino
- ➔ Un cucchiaino di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Prezzemolo

PROCEDIMENTO:

- 1 Eliminare la parte inferiore (quella più dura) agli asparagi.
- 2 Tagliare le punte in pezzetti e rosolare in una padella con olio, aglio e peperoncino.
- 3 Aggiungere i gamberetti e cuocerli fino a che diventino bianchi/rosa.
- 4 Intanto cuocere la pasta in acqua salata, scolare al dente e infine aggiungere il condimento con una spolverata di prezzemolo.



10) FARRO CON ZUCCHINE E FETA

La feta è un formaggio greco che contiene un basso contenuto di lattosio, è una buona fonte di proteine

INGREDIENTI

- ➔ 60 g farro
- ➔ 50 g feta
- ➔ Una zucchina
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Cuocere il farro in acqua salata e far raffreddare. Intanto tagliare la zucchina a pezzi e cuocere in padella con un filo d'olio e menta tritata.
- 2** Far raffreddare, aggiungere al farro insieme alla feta tagliata a dadini. Condire con un filo di olio.

11

COUS COUS CON CECI E PEPERONI A CUBETTI

Il cous cous è un piatto tipico africano. E' molto versatile e di facile preparazione.

INGREDIENTI

- ➔ 60 g cous cous
- ➔ 150 g ceci già cotti
- ➔ Un peperone
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere il cous cous secondo le indicazioni della confezione.
- 2 Tagliare il peperone a strisce e cuocere in padella con un filo d'olio.
- 3 Scolare i ceci, sciacquare e unire agli altri ingredienti. Condire il tutto.



12

INSALATA DI ORZO, PISELLI E NOCI

Un mix buonissimo che assicura un basso carico glicemico. Fonte anche di fibre e acidi grassi buoni



INGREDIENTI

- ➔ 300 ml brodo vegetale
- ➔ 150 g piselli
- ➔ 80 g orzo o farro
- ➔ 50 g champignon
- ➔ 3 noci tostate
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaino di olio evo
- ➔ Menta

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere l'orzo o il farro nel brodo vegetale, scolare e far raffreddare.
- 2 Sbollentare per pochi minuti i piselli. Soffriggere la cipolla e per saltare i piselli per qualche minuto.
- 3 Frullarne una parte e condire l'orzo/farro. In una padella far insaporire per qualche minuto i funghi con un filo d'olio.
- 4 Aggiungere la restante parte dei piselli, le noci tostate e i funghi all'orzo. Far raffreddare e servire.



13) INSALATA DI RISO E QUINOA CON FAGIOLI CANNELLINI, GAMBERETTI E SALSA TAHINA

Un mix buonissimo che assicura un basso carico glicemico. Fonte anche di fibre e acidi grassi buoni

INGREDIENTI

- ➔ 30 g riso basmati integrale
- ➔ 30 g quinoa
- ➔ 100 g fagioli cannellini cotti
- ➔ 50 g gamberetti
- ➔ Un cucchiaio di salsa tahina
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Pepe rosa e nero
- ➔ Peperoncino e basilico q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Sciacquare bene la quinoa prima di lessarla. Cuocere anche il riso e far raffreddare entrambi. Saltare in padella con un filo d'olio i gamberetti.
- 2 Una volta raffreddati tutti gli ingredienti, unirli e aggiungere i fagioli sgocciolati.
- 3 Condire con pepe, peperoncino, basilico, olio e salsa tahina.

14

RISO CON FAGIOLI NERI, CIPOLLA DI TROPEA E POMODORI

I fagioli contengono un alto contenuto di proteine vegetali (25%) e moltissime sostanze nutritive quali fibre, enzimi e antociani.

INGREDIENTI

- ➔ 60 g di riso basmati
- ➔ 150 g di fagioli neri (cotti)
- ➔ Cipolla di Tropea
- ➔ Pomodori
- ➔ Un cucchiaio olio extravergine di oliva
- ➔ Sale
- ➔ Basilico
- ➔ Paprika



PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere il riso e far raffreddare.
- 2 Nel frattempo, scolare i fagioli, tagliare la cipolla finemente, tagliare a pezzetti i pomodori e tritare il basilico.
- 3 Una volta raffreddato il riso, aggiungere al resto degli ingredienti e condire

15

INSALATA DI ORZO E LENTICCHIE

L'abbinamento cereali/legumi da un punto di vista nutrizionale è ottimale perché assicura il pool di aminoacidi essenziali.



INGREDIENTI

- 50 g di orzo
- 150 g di lenticchie già cotte
- Pomodorini
- Una carota
- Un cucchiaio olio extravergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere l'orzo in ammollo per una notte. Cuocerlo in acqua salata, scolare e far raffreddare.
- 2 Tagliare una carota ed il pomodoro e dadini. Unire tutti gli ingredienti, salare, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva.
- 3 Mescolare e servire freddo

16 PASTA CON ZUCCA E CAPRINO

La pasta di grano saraceno è naturalmente priva di glutine, adatta ai celiaci e a chi soffre di colon irritabile. Questo piatto tipicamente invernale è ricco di fibre e grassi buoni che fanno bene al nostro intestino

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta di grano saraceno
- ➔ 200 g di zucca
- ➔ 100 g di caprino
- ➔ Salvia
- ➔ Un cucchiaino di pinoli
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere in una pentola la zucca a dadini, l'olio, la salvia, sale e pepe. Lasciar cuocere a fiamma bassa con coperchio. Allungare con 300 ml di acqua o brodo vegetale, aggiungere la pasta e lasciar cuocere. Infine, aggiungere il caprino e mescolare per amalgamare. Guarnire con i pinoli.





17) FARRO CON FUNGHI, PEPERONI E POMODORI

Il farro, da solo o in combinato con verdure ricche di fibre, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia evitando picchi glicemici.

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di farro
- ➔ Mezzo peperone
- ➔ 3/4 pomodorini
- ➔ Rucola
- ➔ Funghi
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere il farro e far raffreddare. Intanto tagliare il peperone a pezzi e far cuocere in padella. Frullare fino ad ottenere una crema.
- 2 Saltare in padella i funghi qualche minuto. Unire al farro i funghi, i pomodori tagliati a pezzi, la rucola, e infine la crema di peperone. Condire.

18

ZUPPA DI FARRO E LENTICCHIE

Un'ottima combinazione di cereali e legumi che assicura un mix di aminoacidi completo.

INGREDIENTI

- ➔ 60 g di farro
- ➔ 50 g di lenticchie rosse secche
- ➔ Una carota
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ 3-4 pomodori
- ➔ Un cucchiaio di olio
- ➔ Timo
- ➔ Rosmarino
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Sale q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare le carote, i pomodori e tritare la cipolla. Mettere in un tegame insieme alle lenticchie, al farro e le erbe aromatiche. Aggiungere acqua fino a coprire il tutto di due dita, olio e sale.
- 2 Lasciar cuocere per circa 40 minuti a fiamma bassa. Infine, guarnire con prezzemolo tritato.

19

PASTA DI LENTICCHIE CON PESTO E POMODORINI

Per chi mangerebbe la pasta tutti i giorni ma vuole un'alternativa con una minor quantità di carboidrati, che sia ricca di fibre e proteine.

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta di lenticchie
- ➔ Due cucchiaini di pesto
- ➔ Una decina di pomodorini
- ➔ Basilico
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere la pasta di lenticchie in acqua salata, scolarla e lasciarla raffreddare. Nel frattempo, tagliare i pomodorini. Aggiungere alla pasta di lenticchie il pesto, i pomodorini e guarnire con una foglia di basilico. Servire freddo.

20

RISO CON POLLO, VERDURE E TAHINA

La Tahina è una salsa che si prepara con i semi di sesamo, ricca di acidi grassi polinsaturi omega 3 e 6, vitamine del gruppo B e calcio.



INGREDIENTI

- ➔ Riso 60 g
- ➔ Pollo 100 g
- ➔ Una carota
- ➔ Broccoletti q.b.
- ➔ Tahina un cucchiaino circa
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere il riso e far raffreddare.
- 2 Intanto tagliare la carota a listarelle e cuocere a vapore con i broccoletti, tagliati a pezzi piccoli.
- 3 Tagliare anche il pollo a listarelle e arrostitire, insaporendo con le spezie preferite (paprika piccante, rosmarino).
- 4 Unire tutti gli ingredienti e condire con la tahina.

21

RISO BASMATI CON BROCCOLI E FORMAGGIO DI CAPRA

Il formaggio di capra è ricco di fermenti lattici e contiene pochissime caseine che il più delle volte può causare gonfiore.

INGREDIENTI

- ➔ Riso basmati 80 g
- ➔ Broccoletti 150 g
- ➔ Formaggio di capra 50 g
- ➔ Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe nero q.b.
- ➔ Basilico



PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere il riso. Nel frattempo, cuocere a vapore i broccoletti. Schiacciarli con una forchetta, condirli con l'olio, sale.
- 2 Scolare il riso, unire i broccoletti ed il formaggio di capra ed il basilico. Mescolare delicatamente per amalgamare. Spolverare con il pepe.
- 3 Servire caldo.



PRIMI SEMPLICI

INDICE



- 1 PASTA CON CREMA DI PEPERONI
- 2 PASTA CON CREMA DI SPINACI
- 3 PASTA CON ZUCCHINE E ZEST DI LIMONE
- 4 COUS COUS CON VERDURE COTTE AL FORNO
- 5 ORZO CON RUCOLA, POMODORINI E PESTO
- 6 PASTA CON MELANZANE A FUNGHETTI
- 7 ORZO CON FAGIOLINI E CAROTE
- 8 RISO CON ZUCCHINE
- 9 PASTA CON PESTO DI RUCOLA
- 10 PASTA CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA
- 11 PASTA CON ASPARAGI
- 12 PASTA CON CIME DI RAPA
- 13 PASTA CON BROCCOLI
- 14 PASTA CON CREMA DI MELANZANE
- 15 PASTA CON CREMA DI CAVOLO ROSSO E NERO
- 16 PASTA CON CREMA DI PORRI E NOCI

INDICE



17 SHIRATAKI CON PESTO DI
BASILICO

18 SHIRATAKI CON ZUCCHINE

19 SHIRATAKI CON CREMA DI
BROCCOLO



20 FARRO CON ASPARAGI

1

PASTA CON CREMA DI PEPERONI

I peperoni hanno un contenuto di vitamina C molto più alto di quello degli agrumi. Ricchi di vitamina A e potassio, hanno un basso contenuto calorico e quindi adatti a chi deve perdere peso



INGREDIENTI

- ➔ 80 gr di pasta di grano saraceno
- ➔ Due peperoni
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Basilico q.b.
- ➔ Sale q.b

PROCEDIMENTO:

- 1 Porre i peperoni interi, precedentemente lavati, su una leccarda foderata con carta da forno; cuoceteli a 220° per 20-25 minuti.
- 2 Una volta cotti, chiuderli in un sacchetto per alimenti per almeno 15 minuti, poi eliminare la pelle.
- 3 Tagliarli a metà, eliminare i semi e mettere in un mix con olio, sale e basilico. Tritare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 4 Cuocere la pasta e condire con la crema di peperoni ottenuta.
- 5 Aggiungere una manciata di mandorle tritate



2) PASTA CON CREMA DI SPINACI

Anche se gli spinaci contengono ferro, si tratta di ferro non-eme, che non è facilmente assorbibile. E' utile abbinarli ad alimenti ricchi di vitamina C

INGREDIENTI

- ➔ 80g di pasta corta
- ➔ 200g di spinaci
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Far cuocere a vapore gli spinaci per 15 minuti. Successivamente frullarli con olio, aglio, sale.
- 2 Cuocere intanto la pasta in acqua salata e condire con la crema di spinaci.

3

PASTA CON ZUCCHINE E ZEST DI LIMONE

Le zucchine sono un alimento a bassissimo contenuto calorico, molto adatto a chi deve perdere peso.



INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta
- ➔ 2 zucchine
- ➔ Limone non trattato
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Tagliare le zucchine a listarelle e lasciare per una mezz'oretta con un po' di sale per far eliminare l'acqua in eccesso.
- 2** Cuocere la pasta in acqua salata e far raffreddare. Rosolare le zucchine in padella con un filo d'olio evo e erbe aromatiche a piacere (menta, timo).
- 3** Far raffreddare le zucchine e poi aggiungere alla pasta. Infine, aggiungere zest di limone.





4) COUS COUS CON VERDURE COTTE AL FORNO

Il cous cous può essere di grano, di farro, orzo o di mais. Ha un'alta capacità saziante e quindi è adatto a chi deve perdere peso

INGREDIENTI

- ➔ 60gr di cous cous
- ➔ Una zucchina piccola, mezza melanzana e mezzo peperone
- ➔ Due cucchiaini di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare le verdure scelte (melanzane, peperoni, zucchine) a cubetti. Lasciare a riposo per 10 minuti le melanzane con il sale poi strizzare.
- 2 Preriscaldare il forno 180°C. Mettere le verdure in una teglia da forno e spruzzare con olio spray e cuocere per 20 minuti.
- 3 Preparare il cous cous secondo le modalità indicate dalla confezione, poi condire con le verdure e abbondante basilico.

5

ORZO CON RUCOLA, POMODORINI E PESTO

Un piatto fresco, gustoso e saziante da portare anche in spiaggia!

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di orzo
- ➔ Rucola
- ➔ Pomodorini
- ➔ Un cucchiaino di pesto di basilico
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Cuocere l'orzo in acqua salata e far raffreddare. Intanto lavare la rucola e i pomodorini e poi tagliarli a pezzi.
- 2 Aggiungere le verdure all'orzo e condire con il pesto.



6

PASTA CON MELANZANE A FUNGHETTI

Le melanzane sono ortaggi poveri di calorie e ricchi di fibre, vitamine e nutrienti. Hanno proprietà depurative e diuretiche



INGREDIENTI

- ➔ 80gr di pasta
- ➔ Una melanzana
- ➔ 4/5 pomodori ciliegino
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Basilico

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare le melanzane e poi tagliare le melanzane a cubetti di circa un centimetro. Trasferire in un colino, salare e coprire con un peso per farle spurgare un paio d'ore.
- 2 Quando avranno eliminato l'acqua di vegetazione, rosolare in una padella l'aglio, aggiungere le melanzane e i pomodori tagliati a metà. Salare e cuocere con un coperchio a fiamma bassa.
- 3 Intanto preparare la pasta, scolare al dente ed infine aggiungere al condimento con basilico a piacere.





7) ORZO CON FAGIOLINI E CAROTE

Questo è un piatto che si può consumare anche nei periodi primaverili per preparare il corpo all'esposizione al sole. Contiene β -carotene, importante precursore della vitamina A

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di orzo
- ➔ 100 g di fagiolini
- ➔ Una carota
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare la carota a listarelle e cuocerla al vapore insieme ai fagiolini.
- 2 Cuocere l'orzo in acqua salata, scolare e far raffreddare. Infine, unire l'orzo e le verdure e condire con sale e olio

8

RISO CON ZUCCHINE

Piatto semplice, quanto gustoso! A basso indice glicemico e ricco di fibre!

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta
- ➔ Due zucchine
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cipollotto
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 In padella mettere olio e cipollotto tagliato a rondelle sottili. Far appassire con l'aggiunta di un po' d'acqua.
- 2 Tagliare le zucchine a rondelle, aggiungere al cipollotto e salare.
- 3 Cuocere finché le zucchine non saranno morbide.
- 4 Cuocere la pasta, scolare al dente e aggiungere in padella. Far insaporire qualche minuto e aggiungere menta tritata.



9

PASTA CON PESTO DI RUCOLA

La rucola contiene glucosinolati che hanno importanti effetti antitumorali



INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta
- ➔ Rucola
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Un cucchiaino di Parmigiano Reggiano
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire bene la rucola e frullare con un cucchiaino di olio evo e un cucchiaino di Parmigiano Reggiano.
- 2 Cuocere la pasta e condire con il pesto ottenuto.





10) PASTA CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

Le zucchine contengono diversi composti bioattivi, tra cui luteina, zeaxantina, β -carotene in grado di ridurre i processi infiammatori e i radicali liberi

INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta
- ➔ Due zucchine
- ➔ Due fiori di zucca
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Basilico

PROCEDIMENTO:

- 1 Prendere una padella e scaldarla insieme ad un filo d'olio, aggiungere uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciarlo imbiondire.
- 2 Unire prima le zucchine tagliate a dadini, lasciarle cuocere 5-10 minuti e poi unire anche i fiori di zucca ben puliti. Lasciar appassire ed ammorbidire le zucchine ed i fiori di zucca ed aggiungere il sale e il basilico tritato.
- 3 Cuocere la pasta e infine mantecare con le zucchine e i fiori di zucca.

11

PASTA CON ASPARAGI

Gli asparagi contengono acido asparagico che è il responsabile dell'odore pungente

INGREDIENTI

- 80 g pasta
- Asparagi
- Uno spicchio d'aglio
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare la parte finale degli asparagi (quella più dura). Lavarli bene e asciugarli. Togliere dal gambo la parte più scura con un pela patate e poi tagliare a rondelle, preservando le punte intatte.
- 2 In una padella mettere un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e poi aggiungere gli asparagi a rondelle. Quando saranno morbidi, aggiungere le punte e ultimare la cottura.
- 3 Intanto cuocere la pasta e infine aggiungere agli asparagi.



12 PASTA CON CIME DI RAPA

Le cime di rapa fanno parte della famiglia delle Brassicacee che contengono glucosinolati, sostanze che mostrano attività di prevenzione verso certe forme tumorali



INGREDIENTI

- ➔ 300 g cime di rapa
- ➔ 80 g pasta
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Pulire le cime di rapa, eliminando le foglie esterne e prelevando solo le foglie interne e il fiore. In poca acqua sbollentare le cime di rapa e successivamente cuocere nella stessa acqua anche la pasta.
- 2** Una volta cotta la pasta, rosolare in una padella l'aglio con l'olio, aggiungere le cime di rapa e la pasta e far insaporire per qualche minuto.





13) PASTA CON BROCCOLI

I broccoli contengono molte fibre, vitamin C e glucosinlati, sostanze anticancerogeniche

INGREDIENTI

- ➔ 80 g pasta
- ➔ Broccoli q.b.
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Peperoncino

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire bene i broccoli. Intanto in una padella far rosolare l'aglio con il peperoncino. Unire i broccoli e far cuocere, aggiungendo se occorre un po' d'acqua.
- 2 Cuocere la pasta, scolare al dente e mantecare nella padella con i broccoli.

14

PASTA CON CREMA DI MELANZANE

Le preparazioni a base di melanzane richiedono molto olio? Non è così. Provate questa ricetta per ricredervi!

INGREDIENTI

- ➔ 80g di pasta
- ➔ Due melanzane
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cucchiaino di Grana
- ➔ Basilico q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare le melanzane e infornare intere a 200°C per circa 20 minuti, finché non saranno ben morbide. Sfornare e far raffreddare.
- 2 Con un cucchiaio togliere la polpa delle melanzane e frullare con il basilico (qualche foglia può bastare), il Grana e una presa di sale.
- 3 Mescolare il tutto, quindi aggiungere l'olio e amalgamare. Una volta cotta la pasta, aggiungere la crema di melanzane.



15

PASTA CON CREMA DI CAVOLO ROSSO E NERO

Il cavolo rosso è ricco di antociani, composti antiossidanti che gli conferiscono il tipico colore. Combattono i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta
- ➔ ¼ di cavolo rosso
- ➔ Qualche foglia di cavolo nero
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare il cavolo rosso a listarelle, pulire le foglie di cavolo nero e tagliare anche queste a listarelle. Rosolare con l'olio e l'aglio a fiamma vivace, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e lasciar cuocere a fiamma bassa. Nel frattempo, cuocere la pasta in acqua salata.
- 2 Una volta che il cavolo è cotto, frullarne una parte con l'aiuto di un minipimer insaporendo con pepe nero.

16

PASTA CON CREMA DI PORRI E NOCI

I porri hanno proprietà diuretiche e disintossicante. Contiene bioflavonoidi, potenti antiossidanti e allicina che riduce i fenomeni infiammatori e ha proprietà antisettiche.



INGREDIENTI

- ➔ 80 g di pasta
- ➔ Un porro
- ➔ 20 g di noci
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Basilico
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare il porro a rondelle sottili, scartando la parte verde scuro. Cuocerlo al vapore o in microonde fino a che diventi morbido. Trasferire in padella con l'olio ed il basilico, sale, pepe e cuocere per 10 minuti.
- 2 Nel frattempo, cuocere la pasta in acqua salata e scolarla un po' al dente.
- 3 Una volta che il porro è cotto, aggiungere la pasta e saltare in padella.
- 4 Infine, aggiungere le noci sbriciolate.



17

SHIRATAKI CON PESTO DI BASILICO

Gli shirataki sono ottimi per dimagrire. Si tratta di una fibra detta Konjac, ricca di glucomannano che non ha calorie

INGREDIENTI

- ➔ Una porzione di shirataki
- ➔ Foglie di basilico
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cucchiaino di Grana
- ➔ Pinoli
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Mezzo spicchio di aglio

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare e asciugare le foglie di basilico. Poi metterle in un frullatore insieme ai pinoli, Grana, sale, aglio e olio. Frullare il tutto.
- 2 Nel frattempo, cuocere in acqua bollente gli shirataki secondo le indicazioni riportate in etichetta.
- 3 Condire gli shirataki facendoli ripassare in padella per circa 30 secondi.



18

SHIRATAKI CON PESTO DI ZUCCHINE



Gli shirataki sono ottimi per dimagrire. Danno un elevato senso di sazietà e non apportano calorie

INGREDIENTI

- ➔ Una porzione di shirataki
- ➔ 200 g di zucchine
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cucchiaino di Grana
- ➔ Anacardi
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Scalogno



PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare lo scalogno, le zucchine e farle rosolare insieme al basilico per 15 minuti con coperchio a fuoco lento.
- 2 Poi frullare aggiungendo Grana, anacardi e sale.
- 3 Cuocere gli shirataki secondo le indicazioni riportate in etichetta e poi condirli con il composto precedentemente ottenuto.

19

SHIRATAKI CON CREMA DI BROCCOLI

I porri hanno proprietà diuretiche e disintossicante. Contiene bioflavonoidi, potenti antiossidanti e allicina che riduce i fenomeni infiammatori e ha proprietà antisettiche.



INGREDIENTI

- ➔ Una porzione di shirataki
- ➔ 250 g di broccoli
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cucchiaino di Paprika
- ➔ Un cucchiaio di Grana

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare i broccoli in cimette e sbollentarli. Frullare poi insieme all'olio, alla paprika, sale e Grana fino ad ottenere un composto omogeneo .
- 2 Cuocere gli shirataki e una volta pronti condire con la crema di broccoli ottenuta



20

FARRO CON ASPARAGI



Gli asparagi contengono molte fibre e hanno proprietà diuretiche, grazie alla presenza di flavonoidi e saponine.

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di farro
- ➔ 150 g di asparagi
- ➔ Cipollotto
- ➔ Mezzo bicchiere di vino bianco
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Basilico, sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Eliminare la parte fibrosa dagli asparagi e sbollentarli in acqua. Nel frattempo cuocere il farro in acqua bollente e sale.
- 2 Saltare una cipolla con l'olio. Aggiungere le punte di asparagi e cuocere per circa 5 minuti sfumando con vino bianco.
- 3 Nel frattempo scolare il farro e farlo insaporire un minuto in padella con gli asparagi. Aggiungere basilico e pepe a piacere



SECONDI LIGHT

INDICE



- 1 MERLUZZO AL POMODORO
- 2 MERLUZZO GRATINATO
- 3 ORATA ALLE MANDORLE
- 4 SALMONE CON SEMI DI SESAMO
- 5 SPIGOLA AL LIMONE
- 6 ZUPPA DI PESCE
- 7 TONNO AI DUE SEMI
- 8 SPIEDINI DI GAMBERI
- 9 ORATA AL LIMONE E MENTA
- 10 PESCE SPADA ALLA PIZZAIOLA
- 11 COTOLETTA DI POLLO AL FORNO
- 12 INVOLTINI DI CARNE RIPIENI DI VERDURE
- 13 INVOLTINI DI POLLO ALLE ERBE AROMATICHE
- 14 PETTO DI POLLO CON FUNGHI E ANACARDI
- 15 POLLO IMPANATO CON FARINA DI MANDORLE
- 16 POLPETTE IN UMIDO
- 17 PETTO DI POLLO RIPIENO

INDICE



18 SPEZZATINO DI
MANZO CON CAROTE

19 POLLO ALL'ARANCIA
POLPETTE DI POLLO

20 FRITTATA DI SPINACI

21 TAGLIATELLE
DI FRITTATA AL
BASILICO

22 ROTOLO DI FRITTATA
CON ERBA CIPOLLINA

23 WRAP LIGHT

24 INSALATA DI
POLLO, YOGURT
GRECO E AVOCADO
CON WRAP DI
LATTUGA ROMANA
CROCCANTE

25 ASPARAGI AL FORNO
CON BRESAOLA

26 POLLO IMPANATO
CON CAROTE AL
FORNO

28 PANCAKE SALATO

29 CALAMARI RIPIENI

30 PETTO DI POLLO CON
FUNGHI E ZUCCA

31 PANCAKE DI
ZUCCHINE

32 TACOS DI ZUCCHINE E
CAROTE



INDICE



33

CORDON BLEU



34

POLLO RIPIENO
DI ASPARAGI E
FORMAGGIO





1) MERLUZZO AL POMODORO

Stanchi del merluzzo lesso? Basta aggiungere pochi semplici ingredienti per renderlo davvero gustoso

INGREDIENTI

- ➔ 250 gr di merluzzo
- ➔ 200 gr di polpa di pomodoro
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Origano q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire, scolare bene e tagliare il merluzzo a tranci. In una padella con l'olio far rosolare l'aglio e aggiungere la polpa di pomodoro. Dopo una decina di minuti, aggiungere il merluzzo, salare e condire con origano. Far cuocere finché il sugo non sarà ben denso.

2

MERLUZZO GRATINATO

Ricetta adorata dai bambini e da chi fa fatica a mangiare il pesce. Assolutamente da provare

INGREDIENTI

- ➔ 250gr di merluzzo
- ➔ 25 g di pane grattugiato
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un ciuffo di prezzemolo
- ➔ Un cucchiaino di polvere di aglio
- ➔ Sale e pepe q.b.
- ➔ Succo e scorza di limone non trattato



PROCEDIMENTO

- 1 Disporre i filetti di merluzzo in una piastra foderata con la carta da forno. Preriscaldare il forno.
- 2 Con un pennello, distribuire poco olio sulla superficie dei filetti. In una ciotola, raccogliere il pane grattugiato, aggiungere sale, pepe, aglio in polvere e prezzemolo. Amalgamare il composto con un cucchiaio di olio evo, una spruzzata di vino bianco, il succo di mezzo limone ed aromatizzare con la scorza di limone.
- 3 Ottenere un composto bricioloso. Distribuire il composto di briciole sulla superficie dei filetti di pesce ed infornare subito: cuocere a 200°C (ventilato) per circa 15 minuti, o fino a doratura.

3

ORATA ALLE MANDORLE

Questo è un piatto adatto a chi è in dieta chetogenica... un'impanatura diversa dal solito



INGREDIENTI

- ➔ 250gr orata sfilettata
- ➔ 30 g di pangrattato
- ➔ 20 g di mandorle pelate
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un ciuffo di prezzemolo
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Prendere i filetti di orata sfilettati e sistemarli in una pirofila da forno. In una ciotola riunire il pangrattato, le mandorle tritate grossolanamente, il prezzemolo e l'aglio tritati, un pizzico di sale e di pepe e mescolare il tutto.
- 2 Ricoprire i filetti di orata con la panatura ed irrorare con un filo d'olio evo.
- 3 Infornare le orate in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.





4) SALMONE CON SEMI DI SESAMO

Uno dei miei piatti preferiti! Farete il carico di proteine nobili, acidi grassi insaturi che fanno tanto bene al cuore!

INGREDIENTI

- ➔ 200gr di salmone
- ➔ Semi di sesamo q.b.
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Riscaldare la piastra e nel frattempo passare il salmone in un composto di semi di sesamo, sale e pepe.
- 2 Quando la piastra sarà ben calda, adagiare il salmone dal lato della pelle, far cuocere a fiamma alta per circa 5 minuti e successivamente coprire con un coperchio e continuare la cottura del salmone per circa 10 minuti.

5

SPIGOLA AL LIMONE

La spigola, conosciuto anche come branzino, contiene omega-3 che può aiutare a migliorare il profilo lipidico

INGREDIENTI

- ➔ 200gr spigola
- ➔ Limone
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un ciuffo di prezzemolo
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Sfilettare la spigola. Grattugiare la scorza di limone e unire al trito di prezzemolo. Distribuire il trito di limone e prezzemolo sui filetti, quindi trasferirli in una teglia rivestita di carta forno e leggermente unta.
- 2 Affettare finemente l'aglio e porre sul pesce. Infornare a 200° per 10 minuti circa.



6

ZUPPA DI PESCE

Un mix sapori provenienti dal mare, ricco di proteine ad alto valore biologico, facilmente digeribili e povero di grassi.

**INGREDIENTI**

- ➔ 100 g di totani medi puliti
- ➔ 100 g di sepioline pulite
- ➔ 2 scampi
- ➔ 200 g di pomodori pelati scolati
- ➔ Un pizzico di zafferano in pistilli
- ➔ 2 rametti di timo
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare i totani e le sepioline a tocchetti, sciacquare gli scampi ed eliminare il filo intestinale.
- 2 Tagliare i pomodori pelati a dadini e sbucciare gli spicchi d'aglio.
- 3 Scaldare un cucchiaio di olio in una casseruola, unire l'aglio e rosolarlo fino a che diventa dorato. Eliminarlo, aggiungere i totani e le sepioline e unire la polpa di pomodoro, i rametti di timo legati con un giro di spago da cucina e lo zafferano.
- 4 Regolare di sale e cuocere i molluschi per 30/35 minuti.



7) TONNO AI DUE SEMI

Il tonno è uno degli alimenti che ha la più alta percentuale di proteine. Attenzione a non eccedere nel consumo, perché essendo un pesce di grossa taglia, tende ad accumulare anche mercurio

INGREDIENTI

- ➔ 200gr di tonno fresco
- ➔ Semi di chia q.b.
- ➔ Semi di sesamo q.b.
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare il tonno a cubi ben spessi.
- 2 Preparare in due piatti distinti i semi di chia e i semi di sesamo. Passare un lato del cubo del tonno nei semi di chia e l'altro lato nei semi di sesamo. Cuocere in padella ben calda, lasciando l'interno leggermente rosato.

8

SPIEDINI DI GAMBERI

I gamberi contengono buone quantità di calcio, ferro, selenio e fosforo. Sono anche ricchi di potassio ed omega-3

INGREDIENTI

- ➔ 4 gamberi
- ➔ Un limone
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Timo limonato q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare il limone a fette e, utilizzando un bastoncino di legno, formare lo spiedino, infilando prima un gambero, poi una fetta di limone e così via. Finiti gli ingredienti, cospargere di timo, sale e un filo d'olio. Preparare una piastra ben calda e arrostitre.



9

ORATA AL LIMONE E MENTA

L'orata contiene proteine ad alta digeribilità ed è ricca di omega-3 ed un basso quantitativo di colesterolo



INGREDIENTI

- ➔ 250gr orata
- ➔ 2 limoni da agricoltura biologica
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Menta q.b.
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Per prima cosa pulire, squamare e lavare le orate.
- 2 Pulire l'aglio, lavare e asciugare il limone e il rosmarino.
- 3 Salare e pepare la cavità delle orate, e metterci dentro del rosmarino, dell'aglio e qualche fettina di limone.
- 4 Mettere in un tegame le orate, l'olio e uno spicchio di aglio schiacciato o tagliato a fettine e far cuocere a fuoco basso.
- 5 Infine aggiungere la menta tritata.





10) PESCE SPADA ALLA PIZZAIOLA

Il pesce spada è una buona fonte di proteine, vitamine e sali minerali. Contiene fosforo e calcio, importanti per la salute delle ossa e dei denti.

INGREDIENTI

- ➔ 200gr di pesce spada
- ➔ 100 gr Pomodorini
- ➔ 5/6 olive nere
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Origano
- ➔ Olio Evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Scaldare l'olio in una padella.
- 2 Tagliare i pomodori a metà e metterli in padella con l'aglio. Aggiungere il pesce spada, salare.
- 3 Far cuocere ed infine aggiungere le olive e l'origano.



COTOLETTA DI POLLO AL FORNO

Un secondo leggero che anche i bambini ameranno.

Crocante fuori, morbidissimo dentro

INGREDIENTI

- ➔ 150gr di petto di pollo
- ➔ Pane grattugiato q.b.
- ➔ 40 ml di latte (scremato o vegetale)
- ➔ 40 g di yogurt
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Un cucchiaino di paprica dolce
- ➔ Un cucchiaino di polvere di aglio
- ➔ Un rametto di rosmarino
- ➔ Sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- 1** Tagliare il petto di pollo a fette per ottenere bistecche dallo spessore di circa un cm. Salare, pepare e aromatizzare le fettine di pollo a piacere (aglio in polvere, paprika e rosmarino).
- 2** In una teglia versare lo yogurt bianco naturale e il latte, dunque immergere le fette di pollo. Coprire la teglia con pellicola e lasciar macerare per un paio di ore. Scolare ogni fettina di pollo dalla marinatura allo yogurt e rotolarla nel pane grattugiato, precedentemente salato e pepato. Una volta impanate tutte le fettine, disporre le cotolette di pollo su una piastra foderata con carta da forno. Irrorare con un filo d'olio: cuocere in forno caldo a 180°C per 20 minuti, avendo cura di rigirare le fettine dopo 10 minuti.

12

INVOLTINI DI CARNE RIPIENI DI VERDURE

Questa è un'ottima idea per far mangiare le verdure ai bambini. Potete aggiungere anche un cucchiaino di pesto all'interno dell'involtino per rendere ancora più gustoso questo piatto



INGREDIENTI

- ➔ 150gr di manzo
- ➔ Una zucchina
- ➔ Un carota
- ➔ Un cucchiaino olio evo
- ➔ sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare le verdure e tagliarle a listarelle nel senso della lunghezza. In una padella riscaldare l'olio e unire le verdure. Saltare a fuoco vivace con il coperchio per circa 4-5 minuti, in modo che rimangano belle croccanti. Stendere le fettine di carne su di un tagliere e posizionare al centro 3-4 bastoncini di verdure miste, ora chiudere la carne per formare un involtino e fermare con uno stuzzicadenti. Cuocere in una padella ben calda fino a quando la carne non sarà ben rosolata. Salare.



13) INVOLTINI DI POLLO ALLE ERBE AROMATICHE

Per ridurre il consumo di sale, in alternativa si possono utilizzare le erbe aromatiche. Oltre a fornire gusto ai piatti hanno anche proprietà terapeutiche

INGREDIENTI

- ➔ 200gr petto di pollo a fette
- ➔ 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- ➔ Rosmarino, timo, menta
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Prendere le fettine di pollo e tagliarle a metà, poi disporre sulla superficie le erbe aromatiche tritate. Chiudere le fettine, arrotolandole e fermarle con uno o due stuzzicadenti. Lasciare da parte un po' di trito che servirà alla fine. In una padella mettere un filo di olio e l'aglio. Rosolare gli involtini di pollo da tutti i lati. Lasciare che prendano colore per bene quindi sfumarli con il mezzo bicchiere di vino bianco e lasciare che evapori. Continuare la cottura per 15-20 minuti coprendo la pentola. Infine aggiungere il trito tenuto da parte precedentemente.

14

PETTO DI POLLO CON FUNGHI E ANACARDI

Gli anacardi hanno un contenuto più basso di grassi rispetto all'altra frutta secca. Sono ricchi di acido oleico, lo stesso contenuto nell'olio extra vergine di oliva

INGREDIENTI

- ➔ 150gr di petto di pollo
- ➔ Un cipollotto
- ➔ 100gr di funghi
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ 20gr di anacardi non salati
- ➔ Un cucchiaino di salsa di soia



PROCEDIMENTO

- 1 Affettare il cipollotto e mettere in una padella con un filo d'olio. Far appassire qualche minuto e poi aggiungere i funghi.
- 2 Far rosolare insieme. Aggiungere il pollo tagliati a pezzi e sfumare con la salsa di soia. Una volta cotto il pollo, aggiungere gli anacardi e far insaporire qualche minuto.

15

POLLO IMPANATO CON FARINA DI MANDORLE

*Questa ricetta è adatta anche a chi sta seguendo una dieta chetogenica.
Tante proteine, pochissimi carboidrati*



INGREDIENTI

- ➔ 200gr di petto di pollo
- ➔ Un cucchiaino olio evo
- ➔ 20gr lamelle di mandorle
- ➔ Farina di mandorle q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Infarinare il pollo nella farina di mandorle con un pizzico di sale.
- 2 Adagiare le fettine di pollo in una padella antiaderente e far cuocere. Quando il pollo sarà quasi cotto, aggiungere le lamelle di mandorle e terminare la cottura.



GLUTEN-FREE



LACTOSE
FREE



16) POLPETTE IN UMIDO

Un piatto nutriente da gustare nelle fredde sere di inverno

INGREDIENTI

- ➔ 150gr carne di manzo tritata
- ➔ ½ carota
- ➔ Un cucchiaino olio evo
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Con la carne formare delle polpettine. In padella con un filo d'olio, mettere prezzemolo tritato, spicchio d'aglio e carota tritata.
- 2 Far insaporire qualche minuto, poi aggiungere le polpettine. Aggiungere anche un po' d'acqua per aiutare la cottura e non far seccare la carne.

17

PETTO DI POLLO RIPIENO

*Ecco un'altra versione gustosa del petto di pollo.
Sperimentate altre versioni con diverse verdure!*

INGREDIENTI

- ➔ Ingredienti
- ➔ Petto di pollo intero
- ➔ 100 gr broccoli
- ➔ Una carota
- ➔ 20 gr fiordilatte
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 200°. Tagliare i broccoli e la carota a dadini piccoli. Cuocere a vapore per 10 minuti e poi saltare in padella con un filo d'olio. Tagliare il petto di pollo per la lunghezza, in modo da formare una tasca. Cospargere il pollo con sale, pepe e paprica e poi aggiungere all'interno della tasca le verdure e la mozzarella a dadini. Con un pennello cospargere il pollo con un filo d'olio e cuocere in forno per 25-30 minuti.



18 SPEZZATINO DI MANZO CON CAROTE

Potete preparare questo piatto anche utilizzando uno slow cooker. Tornerete la sera a casa con un invitante profumo di stufato e la cena sarà già pronta



INGREDIENTI

- ➔ 150gr spezzatino di manzo
- ➔ Brodo vegetale o acqua quanto basta
- ➔ Una carota
- ➔ Una costa di sedano
- ➔ Un cipollotto
- ➔ Un cucchiaino olio evo
- ➔ Scorza di limone non trattato
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Scaldare l'olio in un tegame dai bordi alti e unire i pezzetti di carne; rosolare e poi aggiungere la cipolla, la scorza di limone non trattato e il sedano.
- 2** Salare e irrorare tutto con un goccio di vino bianco. Lasciare sfumare a fiamma vivace, poi mettere il coperchio. Aggiungere il brodo o l'acqua fino a coprire la carne, abbassare la fiamma al minimo e cuocere per 2 ore circa. Intanto pulire la carota, fare a dadini e tenerla da parte; trascorso il tempo di cottura indicato, aggiungere la carota alla carne e proseguire la cottura fin quando la carota sarà cotta.



19) POLLO ALL'ARANCIA

Avete sempre provato il pollo al limone? Provatelo all'arancia. Vi stupirà questa ricetta

INGREDIENTI

- ➔ 200gr di pollo
- ➔ Un' arancia
- ➔ Un pizzico di cumino
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale e pepe nero q.b.
- ➔ Lime

PROCEDIMENTO:

- 1 In una ciotola preparare la marinatura con il succo d'arancia, sale, pepe nero, lime e il cumino. Immergervi il pollo e far marinare per un paio d'ore, girando il pollo di tanto in tanto. Passato il tempo, togliere il pollo dalla marinatura e cuocere in padella a fuoco vivo.

20

POLPETTE DI POLLO

Le polpette di pollo sono un'ottima alternativa a quello arrostito. Adatte a tutta la famiglia, anche ai più piccoli.

INGREDIENTI

- ➔ 150 gr di pollo
- ➔ Un cucchiaio Grana grattugiato
- ➔ Spezie a piacere (paprica, curcuma, erba cipollina)
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare il pollo a tocchetti e frullare con il Grana e le spezie. Aggiungere pangrattato fino a raggiungere un impasto morbido. Non eccedere. Formare delle polpette e cuocere in padella con un filo d'olio fin quando non saranno dorate



21 FRITTATA DI SPINACI

Una ricetta velocissima. Cuocete gli spinaci al vapore per un gusto molto delicato e per preservare i nutrienti



INGREDIENTI

- ➔ 2 uova
- ➔ 100 gr di spinaci cotti
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Sbattere le uova con il sale. Aggiungere poi gli spinaci già cotti e amalgamare bene. Versare il composto in una padella antiaderente e girare quando il fondo sarà ben cotto con l'aiuto di un coperchio.





22) TAGLIATELLE DI FRITTATA AL BASILICO

Ci vuole fantasia in cucina. Ed ecco che due uova e delle verdure si trasformano in una cena super gustosa e nutriente. Utilizzate una padella grande o versate l'impasto poco per volta se le volete più sottili

INGREDIENTI

- ➔ 2 uova
- ➔ 2/3 foglie di basilico
- ➔ Pomodori pachino
- ➔ Sale e olio evo q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Sbattere le uova con sale e basilico tritato e cuocere in padella antiaderente. Una volta raffreddate le uova, tagliare a strisce e condire con olio e pomodori.

23

ROTOLO DI FRITTATA CON ERBA CIPOLLINA

La dieta prevede due uova e pensate di farle sode? Mangiate con gusto: provate prima questa ricetta!

INGREDIENTI

- ➔ 2 uova
- ➔ Olio evo q.b.
- ➔ Erba cipollina q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Far riscaldare una padella antiaderente con un filo d'olio.
- 2 Sbattere le uova con un pizzico di sale e non appena la padella sarà calda, versare il composto. Far cuocere, ma solo da un lato, l'altro deve rimanere morbido. Tritare l'erba cipollina e mettere sul lato morbido. Arrotolare l'omelette e tagliare a fette.



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

24 WRAP LIGHT

Pochissimi carboidrati, ricco di fibre, proteine, licopene ed antociani, due potenti antiossidanti. Ed è anche molto saziante!



INGREDIENTI

- ➔ Lattuga romana
- ➔ 2-3 pomodorini
- ➔ 1/2 peperone rosso
- ➔ 50 g di fesa di tacchino
- ➔ Due cucchiari di Formaggio fresco spalmabile

PROCEDIMENTO:

- 1 Stendere su un foglio di alluminio le foglie di lattuga precedentemente lavate ed asciugate.
- 2 Procedere poi con le fettine di fesa di tacchino, il formaggio spalmabile e i pomodori e i peperoni a strisce.
- 3 Arrotolare il wrap su se stesso con delicatezza, stringendolo nella carta alluminio.



25) INSALATA DI POLLO, YOGURT GRECO E AVOCADO CON WRAP DI LATTUGA ROMANA CROCCANTE

L'avocado è ricco di grassi polinsaturi, vitamina E ed antiossidanti. Non contiene colesterolo, ma fitosteroli che aiutano a mantenere bassi i livelli di colesterolo

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di petto di pollo
- ➔ Yogurt greco bianco al 5% (un paio di cucchiari)
- ➔ 1/2 avocado maturo (morbido, non duro)
- ➔ Lattuga romana
- ➔ Gambo di sedano
- ➔ Mezza cipolla piccola
- ➔ Un cucchiaino di senape
- ➔ Pepe nero e sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- ➊ Cuocere il petto di pollo in acqua leggermente salata. Una volta cotto lasciare raffreddare e sfilacciare con le mani o con l'aiuto di una forchetta.
- ➋ Nel frattempo tagliare l'avocado e schiacciarlo con una forchetta.
- ➌ Tagliare finemente la cipollina ed il gambo di sedano.
- ➍ In una ciotola mettere il pollo sfilacciato, l'avocado, la cipolla, il sedano, la senape, due cucchiari di yogurt greco, sale e pepe.
- ➎ Mescolare il tutto.
- ➏ Servire adagiando il composto su foglie di lattuga romana.



26) ASPARAGI AL FORNO CON BRESAOLA

La bresaola è ottima fonte di proteine ma contiene un'elevata quantità di sodio. Gli asparagi, ricchi di fibre e di potassio, hanno proprietà drenanti. Ne risulta un buon bilanciamento Sodio/Potassio.

INGREDIENTI

- ➔ 70 g di bresaola
- ➔ 100 g di asparagi
- ➔ Succo di limone
- ➔ Erbetta di Provenza
- ➔ Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO:

- 1 Marinare la bresaola con succo di limone e le erbette di Provenza.
- 2 Cuocere al vapore gli asparagi, poi raffreddarli in acqua fredda.
- 3 Avvolgere gli asparagi con la bresaola e cuocerli in forno per 10 minuti a 200°C e poi 5 minuti in modalità grill.
- 4 Aggiungere infine il Parmigiano in scaglie. Servire caldi

27

POLLO IMPANATO CON CAROTE AL FORNO

Una versione gustosissima e light della cotoletta di pollo

INGREDIENTI

- ➔ Coscia di pollo 150 g
- ➔ Un uovo
- ➔ Pangrattato
- ➔ Paprika
- ➔ Erba cipollina
- ➔ Una carota
- ➔ Olio evo e sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Pulire e tagliare le carote a listarelle, poi insaporire con paprika e un filo d'olio. Cuocere in forno a 220° per circa 20/30 minuti.
- 2 Intanto in un piatto unire il pangrattato, la paprika, l'erba cipollina e un pizzico di sale. In un altro piatto mettere l'uovo leggermente sbattuto. Tagliare la coscia di pollo a pezzi e impanare prima nell'uovo e poi nel composto di pangrattato. Cuocere in padella antiaderente con un filo d'olio o in forno, aggiungendolo alle carote..



28

PANCAKE SALATO

Lo abbiamo sempre preparato nella versione dolce e se invece provassimo a mangiarlo salato? Ottima idea per un pranzo fuori casa. Ricco di proteine, fibre e carboidrati a basso indice glicemico.



INGREDIENTI

- ➔ 150 g di albume
- ➔ 50 g di fiocchi di avena tritati
- ➔ 5 pomodori
- ➔ Un peperone rosso
- ➔ Un cucchiaio di Parmigiano Reggiano
- ➔ Sale e pepe q.b.
- ➔ Basilico

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare il peperone a pezzi.
- 2 Montare gli albumi a neve e successivamente aggiungere i restanti ingredienti mescolando sempre dal basso verso l'alto.
- 3 Versare il composto in un padellino del diametro di 14 cm a bordi alti. Aggiungere i pomodorini interi.
- 4 Cuocere a fiamma basso da entrambi i lati.



29) CALAMARI RIPIENI

Poco calorici, ricchi di proteine, pochissimi grassi. I calamari sono ideali nelle diete ipocaloriche. Mai provato in abbinamento alla provola?

INGREDIENTI

- ➔ Un calamaro grande
- ➔ Scarola
- ➔ Capperi
- ➔ Pomodorini gialli
- ➔ Spinaci
- ➔ 3-4 olive
- ➔ Provola 50 g
- ➔ Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ➔ Vino bianco (mezzo bicchierino)
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Cuocere la scarola in padella con capperi e olive. Intanto tagliare la provola e i tentacoli del calamaro a pezzetti. Riempire il calamaro con la scarola cotta, la provola e tentacoli. Rosolare in padella con olio e cipolla e sfumare con vino bianco. A fine cottura aggiungere i pomodorini gialli.
- 2** Per il contorno: cuocere gli spinaci a vapore e condire con un filo d'olio, sale e pepe.

30

PETTO DI POLLO CON FUNGHI E ZUCCA

Il petto di pollo è un alimento molto versatile. La zucca ed i funghi, contrariamente a come si crede, hanno poche calorie, sono ricchi di fibra e non hanno grassi.

INGREDIENTI

- ➔ 150 g di petto di pollo
- ➔ 200 g di zucca
- ➔ 50 g di funghi
- ➔ Un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ➔ Peperoncino

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare la zucca a dadini e cuocere con un filo d'olio e peperoncino. A cottura quasi ultimata, aggiungere i funghi e aspettare che si asciughi tutta l'acqua rilasciata.
- 2 Infine, aggiungere il pollo alla verdura e far cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa.



31 PANCAKE DI ZUCCHINE

Un secondo diverso: semplice, veloce, gustoso e molto saziante. Ricco di fibre, proteine e carboidrati a basso indice glicemico, rappresenta un piatto completo. Può essere accompagnato con un'insalata.



INGREDIENTI

- ➔ Due uova
- ➔ Due cucchiai di farina di farro
- ➔ Mezza zucchina
- ➔ Un cucchiaino di Parmigiano Reggiano
- ➔ Basilico
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Un po' di olio

PROCEDIMENTO:

- 1** Tagliare la zucchina a julienne. Metterla in un panno da cucina pulito e strizzarla per eliminare l'acqua in eccesso. Sbattere le uova, aggiungere la farina, il Parmigiano Reggiano e infine la zucchina a julienne e le foglie di basilico tritate. Amalgamare bene.
- 2** Ungere un padellino antiaderente del diametro di 14 cm. Cuocere i pancake in prima da un lato e poi dall'altro.
- 3** Servire caldi.



32) TACOS DI ZUCCHINE E CAROTE

Questo piatto rappresenta un secondo completo, essendo ricco di proteine, fibre e carboidrati. E' possibile farcirle a piacere con formaggio fresco, crema di pomodori, hummus o Babaganoush

■ INGREDIENTI

- ➔ Due uova
- ➔ Una carota e una zuccina grattugiate
- ➔ Due cucchiaini di farina di riso
- ➔ Due cucchiaini di olio evo
- ➔ Sale e pepe q.b.

■ PROCEDIMENTO:

- 1 Sbattere un uovo, aggiungere la carota grattugiata, un cucchiaino di farina ed un cucchiaino di olio
- 2 Con l'aiuto di un cucchiaio, adagiare il composto su una carta da forno, creando dei dischi di circa 15 cm di diametro. Infornare e cuocere per 15 minuti a 200°C. Ripetere lo stesso procedimento per i tacos con le zucchine, precedentemente strizzate in un panno da cucina pulito.

33

CORDON BLEU



INGREDIENTI

- ➔ 200 g di petto di pollo
- ➔ 1 uovo
- ➔ Una fetta di cotto e una di provola affumicata
- ➔ 3 cucchiaini di semi di lino dorati
- ➔ Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Condire il macinato di pollo con un filo di olio, sale e pepe. Far marinare il tutto per circa un'oretta
Creare un disco di carne, aiutandosi con un coppapasta.
- 2 Farcire con una fettina di provola affumicata e una fettina di cotto
Chiudere con un altro strato di carne.
Impanare il cordon bleu nell' uovo sbattuto e poi nella farina di semi di lino.
Disporre su una teglia e cuocere in forno a 180 °C per circa 30 minuti



34

POLLO RIPIENO DI ASPARAGI E FORMAGGIO

Un secondo diverso: semplice, veloce, gustoso e molto saziante. Ricco di fibre, proteine e carboidrati a basso indice glicemico, rappresenta un piatto completo. Può essere accompagnato con un'insalata.



INGREDIENTI

- ➔ 200 g di petto di pollo intero
- ➔ 30 g di formaggio Asiago
- ➔ 3 asparagi
- ➔ Succo di limone
- ➔ Aglio tritato
- ➔ Sale e limone q.b.
- ➔ Un cucchiaino di olio

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare il pollo orizzontalmente formando una tasca. Aprilo e con un martello per carne appiattare leggermente.
- 2 In una ciotola creare una salsa con succo di limone, sale, pepe e olio e spennellare il pollo da entrambi i lati.
- 3 Farcire con formaggio e asparagi e chiudere con uno stuzzicadente.
- 4 Cuocere in forno per 20 minuti





DOLCI LIGHT E A BASSO
INDICE GLICEMICO

INDICE



- 1 GRANOLA LIGHT
- 2 OVERNIGHT
- 3 TORTA DI CAROTE
- 4 BROWNIES
- 5 BURRO DI MANDORLE
- 6 CREMA SPALMABILE DI CIOCCOLATO ALLE NOCCIOLE
- 7 MUFFIN DI AVENA
- 8 CHEESECAKE AI LAMPONI E FRAGOLE
- 9 PORRIDGE CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO E LAMPONI
- 10 PORRIDGE CON BANANA E MANDORLE
- 11 MOUSSE DI RICOTTA E PISTACCHI
- 12 PANCAKE CON RICOTTA E MIRTILLI
- 13 PANCAKE CROCCANTE
- 14 PANCAKE CON SEMI DI PAPAVERO E LIMONE
- 15 BISCOTTI DI AVENA CON GOCCE DI CIOCCOLATO
- 16 PANCAKE CLASSICO

INDICE



- 17 BARRETTE ALLO YOGURT E MIRTILLI
- 18 PLUMCAKE A BASSO INDICE GLICEMICO
- 19 WAFFLE
- 20 MUFFIN AL CIOCCOLATO CON ZUCCHINE
- 21 MUFFIN AL LIMONE
- 22 PANE TOSTATO CON PHILADLEPHIA ACTIVE E AVOCADO
- 23 BISCOTTI VANIGLIA E CACAO
- 24 ALBUDINO CHEESECAKE
- 25 OVERNIGHT PROTEICO
- 26 CREPÉS CON YOGURT E MARMELLATA
- 27 CRACKER CON FARINA DI LUPINI
- 28 PRALINE DI RICOTTA CON CACAO, GRANELLA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO EXTRA FONDENTE
- 29 STECCO GELATO CROCCANTINO VARIEGATO ALL'AMARENA
- 30 TIRAMISÙ LIGHT
- 31 CHEESECAKE BALLS

INDICE



- 32 TORTA DI MANDORLE E CIOCCOLATO
- 33 FETTE TOSTATE CON FORMAGGIO PROTEICO E COMPOSTA DI MIRTILLI
- 34 COMPOSTA DI MORE, MIRTILLI E LAMPONI SENZA ZUCCHERIAGGIUNTI
- 35 PLUMCAKE KETO
- 36 PLUMCAKE CON GLASSA AL LIMONE
- 37 TORTA SUGAR FREE AL LAMPONE
- 38 FAT BOMB DI FRAGOLE
- 39 GELATO PROTEICO CON BANANE
- 40 DONUTS ALLA CANNELLA SUGAR FREE
- 41 SFERE DI CIOCCOLATO CON CREMA SUGAR FREE
- 42 TIRAMISÙ SUGAR FREE
- 43 GRANOLA LOW SUGAR
- 44 BARRETTA AL CIOCCOLATO CROCCANTE
- 45 BARRETTA AL CIOCCOLATO
- 46 BARRETTE CON 3 INGREDIENTI



1) GRANOLA LIGHT

Un'alternativa gustosa, salutare e nutriente ai cereali da prima colazione industriali

INGREDIENTI

- ➔ 500 g di fiocchi d'avena senza glutine
- ➔ 150 g di noci o noci pecan o altra frutta secca a scelta
- ➔ ½ cucchiaino di sale
- ➔ ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ➔ 100 ml tazza di olio di cocco fuso o olio d'oliva
- ➔ 100 ml tazza di sciroppo d'acero o miele
- ➔ 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ➔ 50 g di frutta essiccata tritata se grande
- ➔ 50 g di gocce di cioccolato extrafondente

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C e rivestire una grande teglia cerchiata con carta da forno.
- 2 In una grande ciotola, unire l'avena, le noci e/o i semi, il sale e la cannella.
- 3 Sciogliere a bagnomaria o in microonde l'olio di cocco. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare bene.
- 4 Versare i muesli nella teglia e usare un cucchiaio per distribuirla in uno strato uniforme.
- 5 Cuocere fino a quando leggermente dorato, circa 25 minuti, mescolando di tanto in tanto per uniformare la cottura.
- 6 Una volta raffreddata completamente, rompere la granola con le mani.
- 7 Aggiungere infine la frutta secca e le gocce di cioccolato
- 8 Conservare in un contenitore ermetico a temperatura ambiente



2

OVERNIGHT

L'avena è potente spazzino. Grazie alla consistenza viscosa è in grado di ripulire l'intestino da scorie

INGREDIENTI

- ➔ 40 g di fiocchi di avena senza glutine
- ➔ 200 ml di latte vegetale
- ➔ Un cucchiaino di semi di chia
- ➔ Frutta secca (noci, granella di nocciole, mandorle, pistacchi)
- ➔ Frutta fresca (mirtilli, lamponi, fragole, pesche, ecc.)



PROCEDIMENTO

- 1 Mescolare i fiocchi di avena con i semi di chia.
- 2 Aggiungere il latte e mettere in frigo per una notte.
- 3 Il giorno dopo guarnire con frutta secca e frutta fresca a piacere.

3 TORTA DI CAROTE

Questa versione a basso indice glicemico è ricca di fibre e β -carotene. Adatta per la prima colazione o per uno snack energetico



INGREDIENTI

- 3 uova
- 120 g di farina integrale
- 100 g di farina di mandorle
- 100 g di zucchero
- 400 g di carote
- 30 g di olio evo
- 40 ml di latte di avena o mandorle
- Un cucchiaino di bicarbonato disodio
- Un cucchiaino di cremor tartaro
- Buccia di un limone

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno 180°C
- 2 Lavorare le uova con lo zucchero. Aggiungere le farine e mescolare. Unire l'olio e, lentamente, il latte per evitare la formazione di grumi.
- 3 Aggiungere le carote grattugiate e mescolare delicatamente. Imburrare una teglia da forno.
- 4 Unire il composto la buccia di limone ed infine il bicarbonato ed il cremor tartaro.
- 5 Versare il composto in una teglia imburrata.
- 6 Infornare per circa 50 minuti.





4) BROWNIES

I vostri bimbi li ameranno! Sono una valida alternativa alle merendine industriali, senza conservanti, né coloranti.

INGREDIENTI

- ➔ 3 uova
- ➔ 150 g di farina integrale
- ➔ 125 g di cioccolato fondente (100%)
- ➔ 100 ml di latte
- ➔ 100 g di burro di ghee (o normale)
- ➔ 175 g di miele
- ➔ 150 g di sciroppo d'acero
- ➔ 50 g di cacao in polvere
- ➔ Un baccello di vaniglia
- ➔ Un cucchiaino di bicarbonato di sodio

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno 190°C
- 2 Mettere in un pentolino il cioccolato, il latte, il burro, il miele e i semi di vaniglia.
- 3 Riscaldare a fiamma bassa e mescolare delicatamente.
- 4 Rimuovere il pentolino dal fuoco, aggiungere il cacao in polvere e mescolare.
- 5 Lasciar raffreddare, poi incorporare le uova ed infine, la farina e il bicarbonato di sodio.
- 6 Versare il composto in una teglia 30x20 cm ricoperta di burro e carta da forno (per facilitare la separazione).
- 7 Cuocere in forno per 15 minuti. Rimuovere dal forno e dalla teglia quando ancora caldo.
- 8 Tagliare in quadratini 3x3 e servire.

5



BURRO DI MANDORLE

Veloce da preparare, versatile, buono, ricco di fibre e grassi buoni. Non ne farete più a meno!

INGREDIENTI

➔ 300 g di mandorle non pelate

PROCEDIMENTO

- 1 Tostare le mandorle in forno per circa 10 minuti a 160°C.
- 2 Versare le mandorle in un frullatore e frullare per 10 minuti. Le mandorle diventeranno prima farina.
- 3 Con l'aiuto di una spatola, rimuovere dalle pareti del frullatore i residui.
- 4 Frullare fino ad ottenere una consistenza liscia, oleosa e spalmabile.



6

CREMA SPALMABILE DI CIOCCOLATO ALLE NOCCIOLE

Perché comprare la cioccolata spalmabile quando potete preparala a casa?



INGREDIENTI

- ➔ 150 g di nocciole
- ➔ 100 g di noci di macadamia
- ➔ 70 g di mandorle
- ➔ 100 g di cioccolato fondente all'85%
- ➔ 10 g di olio di cocco
- ➔ 40 g di zucchero di canna o di cocco
- ➔ 25 g di stevia

PROCEDIMENTO:

- 1 Tostare le nocciole, le noci e le mandorle in forno per circa 10 minuti a 160°C.
- 2 Frullare per 15 minuti la frutta secca, fino ad ottenere una consistenza liscia.
- 3 Aggiungere il cioccolato fuso, l'olio di cocco e infine lo zucchero.
- 4 Frullare fino a rendere la crema omogenea.
- 5 Conservare la crema in un vasetto chiuso in frigo.
- 6 Volendo è possibile lasciare parte della frutta secca in granelli, in modo da avere una consistenza più croccante.





7) MUFFIN DI AVENA

Questi muffin sono a basso contenuto di glutine e a basso indice glicemico

INGREDIENTI

- ➔ 200 di farina di farro
- ➔ 50 g di avena
- ➔ 1 cucchiaio di farina bianca
- ➔ 80 g di zucchero di canna o di cocco
- ➔ ¼ di cucchiaino di cannella in polvere
- ➔ Un vasetto di yogurt bianco
- ➔ Un uovo
- ➔ 2 cucchiaini di burro di ghee o di cocco
- ➔ Una bustina di lievito in polvere
- ➔ Baccello di vaniglia
- ➔ Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 Sbattere l'uovo con lo zucchero. Aggiungere lo yogurt e i semi di vaniglia e mescolare.
- 3 Aggiungere la farina, l'avena, la cannella, il lievito ed il sale e mescolare per amalgamare. Infine, aggiungere il burro sciolto.
- 4 Con l'aiuto di un cucchiaio, versare il composto negli stampini precedentemente imburrati.
- 5 Cuocere in forno per circa 30 minuti.



CHEESECAKE AI LAMPONI E FRAGOLE

Stanchi del solito spuntino con frutta e yogurt? Provate questa buonissima cheesecake



INGREDIENTI

- ➔ 50 g di biscotti integrali
- ➔ 4 gherigli di noci
- ➔ 20 g di miele
- ➔ 80 g di Philadelphia light
- ➔ 50 g di ricotta
- ➔ 100 g di lamponi e fragole
- ➔ Un cucchiaino di zucchero di canna
- ➔ 1 cucchiaino di colla di pesce in polvere oppure un pizzico di agar agar

PROCEDIMENTO

- 1 Sbriciolare i biscotti e le noci nel mixer (non polverizzare). Aggiungere il miele e amalgamare con una spatola.
- 2 Versare il composto in due stampi monodose e compattare con un cucchiaino.
- 3 Lavorare con una frusta la ricotta con la Philadelphia light e formare uno strato sui biscotti.
- 4 Riscaldare in una pentola i lamponi e lo zucchero.
- 5 Aggiungere la colla di pesce (rispettando le indicazioni sulla confezione) o l'agar agar. Far bollire per un minuto, continuando a mescolare.
- 6 Versare la salsa sui tortini e porre in frigo per 2 ore. Guarnire con fragole prima di servire.

9

PORRIDGE CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO E LAMPONI

Il porridge, preparato con l'avena è una colazione tipica dei paesi anglosassoni. Saziante e facilmente digeribile



INGREDIENTI

- ➔ 150 ml di latte parzialmente scremato o vegetale
- ➔ 60 g di fiocchi di avena senza glutine
- ➔ Un cucchiaino di burro di arachidi
- ➔ Un cucchiaino di cacao amaro
- ➔ Due cucchiaini di miele
- ➔ Baccello di vaniglia
- ➔ Scaglie di cioccolato extrafondente
- ➔ Lamponi e banana

PROCEDIMENTO:

- 1 Riscaldare il latte con il cacao ed il miele e i semi estratti dal baccello di vaniglia.
- 2 Unire l'avena e far bollire per 1-2 minuti.
- 3 Lasciar raffreddare.
- 4 Aggiungere un cucchiaino di burro di arachidi e mescolare.
- 5 Prima di servire, guarnire con le scaglie di cioccolato, lamponi e banane.



10) PORRIDGE CON BANANA E MANDORLE

L'avena è davvero un alimento portentoso: aiuta anche a ridurre il colesterolo ematico

INGREDIENTI

- ➔ 100 ml di latte di mandorle
- ➔ 60 g di fiocchi di avena
- ➔ Un cucchiaino di miele
- ➔ Baccello di vaniglia
- ➔ Una banana
- ➔ Mandorle tostate

PROCEDIMENTO:

- 1 Versare i fiocchi di avena in una ciotola capiente.
- 2 Aggiungere il latte, il miele e i semini estratti dal baccello di vaniglia.
- 3 Mescolare bene, coprire e porre in frigo per una notte.
- 4 Prima di servire, guarnire con la banana tagliata in fettine sottili e le scaglie di mandorle tostate.

11

MOUSSE DI RICOTTA E PISTACCHI

Proteine di alto valore biologico e acidi grassi a corta catena, fonte di energia altamente disponibile

INGREDIENTI

- ➔ 250 g di ricotta
- ➔ 50 g di latte di cocco (in lattina)
- ➔ 20 g di sciroppo di agave
- ➔ Vaniglia
- ➔ 50 g di pistacchi
- ➔ Due cucchiaini di granella di pistacchi



PROCEDIMENTO

- 1 Con uno sbattitore elettrico, amalgamare la ricotta ed il latte di cocco.
- 2 Aggiungere lo sciroppo d'agave e la vaniglia. Mescolare bene.
- 3 Tritare i pistacchi ed aggiungerli al composto.
- 4 Infine, aggiunge la granella di pistacchio per decorare.

12

PANCAKE CON RICOTTA E MIRTILLI

Una coccola salutare di buon mattino. La presenza dei mirtilli riduce l'impatto glicemico.



INGREDIENTI

- Un uovo + un albume
- 100 g di farina integrale
- 50 g di farina tipo 0
- 200 g di ricotta
- 100 g di latticello
- Un cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cremor tartaro
- ¼ di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Scorza di limone grattugiata
- 200 g di mirtilli

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavorare l'uovo e l'albume con lo sciroppo d'acero.
- 2 Aggiungere la farina, il cremor tartaro ed il bicarbonato.
- 3 Unire la ricotta, il latticello, i mirtilli e la scorza di limone.
- 4 Amalgamare bene.
- 5 Ungere una padella antiaderente.
- 6 Versare parte del composto e cuocere a fuoco medio, fino a quando i bordi sono asciutti e cominciano a formarsi delle bolle.
- 7 Cuocere il pancake anche dall'altro lato per circa due minuti.



13) PANCAKE CROCCANTE

Questa è la mia versione preferita! A basso indice glicemico e molto nutriente!

INGREDIENTI

- ➔ Un uovo
- ➔ Un cucchiaio di farina di mandorle
- ➔ Un cucchiaio di farina di avena
- ➔ Un cucchiaino di burro di arachidi croccante
- ➔ Un cucchiaino di miele
- ➔ Vaniglia
- ➔ Mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ Scaglie di cioccolato extrafondente

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare con l'aiuto di una forchetta.
- 2 Nel frattempo, ungere con un tovagliolo una padella ben calda.
- 3 Versare parte del composto nella padella e cuocere a fiamma bassa, fino a quando cominceranno a formarsi delle bollicine.
- 4 Girare il pancake per cuocerlo dall'altra parte.
- 5 Quando i pancake sono ancora caldi, aggiungere le scaglie di cioccolato e coprire con un altro pancake.

14

PANCAKE CON SEMI DI PAPAVERO E LIMONE

I semi di papavero contengono alti livelli di calcio, vitamina C ed E



INGREDIENTI

- ➔ Un uovo
- ➔ Tre cucchiaini di farina integrale
- ➔ Due cucchiaini di ricotta
- ➔ Un cucchiaino di miele
- ➔ Un cucchiaino di semi di papavero
- ➔ Un cucchiaino di cremor tartaro
- ➔ Mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ Un cucchiaino di buccia di limone grattugiata
- ➔ Un cucchiaino di sciroppo d'agave
- ➔ Vaniglia

PROCEDIMENTO

- 1 Mescolare le uova con la farina e la ricotta.
- 2 Aggiungere il miele, i semi di papavero, la vaniglia e la buccia di limone.
- 3 Infine, aggiungere il cremor tartaro e il bicarbonato, facendolo reagire con un goccio di succo di limone.
- 4 Mescolare bene.
- 5 Nel frattempo, ungere con un tovagliolo una padella ben calda.
- 6 Versare parte del composto nella padella e cuocere a fiamma bassa, fino a quando cominceranno a formarsi delle bollicine.
- 7 Girare il pancake per cuocerlo dall'altra parte.
- 8 Servire con sciroppo d'agave.

15

BISCOTTI DI AVENA CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Lo sciroppo d'agave ha un indice glicemico più basso dello zucchero contiene fibre ed è ricco di vitamine e sali minerali



INGREDIENTI

- ➔ 100 g di avena
- ➔ 90 g di farina integrale
- ➔ 120 ml di agave
- ➔ 100 gr di gocce di cioccolato extrafondente
- ➔ 30 gr di olio di cocco o burro di ghee sciolto
- ➔ una banana matura un cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ un cucchiaino di cannella
- ➔ vaniglia
- ➔ un pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 170°C.
- 2 Miscelare tutti gli ingredienti secchi (avena, farina, bicarbonato, sale, cannella).
- 3 In una ciotola, schiacciare la banana con una forchetta e aggiungere la restante parte degli ingredienti (agave, olio di cocco o burro, vaniglia).
- 4 Incorporare un po' alla volta gli ingredienti secchi.
- 5 Quando il composto sarà omogeneo, aggiungere le gocce di cioccolato e mescolare.
- 6 Preparare dei biscotti di 3 cm di diametro e alti mezzo cm.
- 7 Infornare per 15-18 minuti a 170°C.



16) PANCAKE CLASSICO

La versione classica dei pancake da farcire con composta di mirtilli o con cioccolato extra fondente

INGREDIENTI

- ➔ 1 uovo intero
- ➔ 2 albumi
- ➔ 150 g di yogurt greco
- ➔ 100 g di farina di avena
- ➔ 100 g di farina 00
- ➔ 90 g di latte di avena
- ➔ 2 cucchiaini di zucchero
- ➔ 1 cucchiaino raso di bicarbonato
- ➔ 1 cucchiaino di aceto

PROCEDIMENTO:

- 1 Montare gli albumi a neve ferma.
- 2 A parte, mescolare lo yogurt ed il tuorlo aiutandosi con una frusta.
- 3 Aggiungere allo yogurt le farine e mescolare per rendere il composto omogeneo. Unire il latte e mescolare.
- 4 Incorporare, con movimenti dal basso verso l'alto, anche l'albume montato a neve.
- 5 Aggiungere infine il bicarbonato e il cucchiaino di aceto.
- 6 Riscaldare un pentolino antiaderente con bordi alti e largo 14 cm.
- 7 Cuocere da entrambi i lati.
- 8 Farcire a piacere con un cucchiaino di yogurt e frutta a scelta o cioccolato extra fondente e granella di nocciola.



INGREDIENTI

- ➔ Per la base: 80 g di cereali integrali
- ➔ un cucchiaio di zucchero di cocco
- ➔ un cucchiaio di olio di cocco o burro di ghee
- ➔ albume di un uovo
- ➔ Per la crema: 250 g di yogurt greco bianco a temperatura ambiente
- ➔ 250 g di Philadelphia Balance
- ➔ baccello di vaniglia
- ➔ due cucchiaini di sciroppo d'agave
- ➔ un cucchiaino e mezzo di amido di mais
- ➔ due bianchi d'uovo
- ➔ 200 g di mirtilli

17

BARRETTE ALLO YOGURT E MIRTILLI

Barrette home-made: ricche di calcio e proteine

PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 150°C.
- 2 Frullare i cereali in pezzetti più piccoli (non polverizzarli).
- 3 Aggiungere lo zucchero, il bianco d'uovo ed il burro e mescolare.
- 4 Stendere l'impasto in una teglia da forno, creando uno strato di mezzo cm e cuocere per 20 minuti a 150°C.
- 5 Sbattere con le fruste yogurt, Philadelphia, semi di vaniglia, sciroppo d'agave, amido di mais e gli albumi.
- 6 Aggiungere i mirtilli.
- 7 Stendere la crema sulla base e cuocerla in forno per 20 minuti a 160°C.
- 8 Far raffreddare in frigo per almeno 3 ore prima di servire.

18

PLUMCAKE A BASSO INDICE GLICEMICO

La farina di mandorle ha un basso contenuto di carboidrati e si adatta bene alle preparazioni al forno



INGREDIENTI

- ➔ 3 uova
- ➔ 150 g di farina 0
- ➔ 150 g di farina di mandorle
- ➔ 250 g di yogurt bianco
- ➔ 100 g di fragole e mirtilli
- ➔ un baccello di vaniglia
- ➔ ½ cucchiaino di sale
- ➔ 60 ml di olio evo
- ➔ 150 g di sciroppo d'acero
- ➔ una scorza di limone
- ➔ una bustina di lievito per dolci



PROCEDIMENTO:

- 1 Montare gli albumi a neve ferma.
- 2 Lavorare i tuorli con sciroppo d'acero, scorza di limone grattugiata e i semi di vaniglia.
- 3 Aggiungere lo yogurt e l'olio e mescolare bene.
- 4 Unire le farine, il sale e la bustina di lievito.
- 5 Incorporare a più riprese gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto.
- 6 Unire $\frac{3}{4}$ della frutta tagliata in pezzi.
- 7 Versare il composto in uno stampo precedentemente imburrato e cospargere con la restante frutta.
- 8 Cuocere in forno a 180°C per 50 minuti.



19) WAFFLE

Waffle ricchi di fibra, hanno un indice glicemico più basso della versione classica

INGREDIENTI

- ➔ 250 ml di latticello
- ➔ 120 g di farina di avena
- ➔ 80 g di farina integrale
- ➔ 70 farina tipo 0
- ➔ 30 g di farina di mais
- ➔ ¼ di cucchiaino dicremor tartaro
- ➔ ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ Un pizzico di sale ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ➔ 1 uovo grande
- ➔ 120 g di zucchero di canna
- ➔ 1 cucchiaio di olio EVO
- ➔ 1 baccello di vaniglia

PROCEDIMENTO:

- 1 Mescolare latticello e avena e lasciar riposare 15 minuti.
- 2 Miscelare in un altro contenitore tutti gli altri ingredienti solidi.
- 3 Sbattere lo zucchero con le uova, l'olio e i semi di vaniglia.
- 4 Mescolare tutti gli ingredienti con una spatola.
- 5 Riscaldare la piastra per i waffle e ungere con uno olio spray.
- 6 Versare circa 150 g di composto e cuocere per 4-5 minuti, fino a che diventa dorato in superficie.

20

MUFFIN AL CIOCCOLATO CON ZUCCHINE

Un ingrediente insolito, oltre ad aumentare il contenuto di fibra renderà l'impasto estremamente morbido



INGREDIENTI

- ➔ 3 uova
- ➔ 120 g di farina di farro
- ➔ 100 g di farina di mandorle
- ➔ 120 g di zucchero
- ➔ Una zuccina grande
- ➔ 30 g di olio evo
- ➔ 40 ml di latte
- ➔ Due cucchiaini di cacao
- ➔ Un cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ Un cucchiaino di cremor tartaro
- ➔ Baccello di vaniglia

PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno 180°C
- 2 Lavorare le uova con lo zucchero. Aggiungere le farine ed il cacao un po' alla volta.
- 3 Aggiungere l'olio ed il latte e mescolare.
- 4 Unire la zuccina grattugiata, i semi di vaniglia e mescolare delicatamente.
- 5 Infine, aggiungere il bicarbonato ed il cremor tartaro.
- 6 Imburrare una teglia da forno per muffin.
- 7 Versare il composto nella teglia. Infornare a 180° C per 40 minuti.

21

MUFFIN AL LIMONE

Il burro ghee contenuto in questa ricetta è ricco di acidi grassi saturi a corta catena, facilmente digeribili



INGREDIENTI

- ➔ 2 uova
- ➔ 50 g di farina integrale
- ➔ 50 g di farina di mandorle
- ➔ 80 g di burro di ghee
- ➔ 100 g di sciroppo d'acero
- ➔ Zest di limone
- ➔ 1 cucchiaio di succo di limone
- ➔ 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180°C
- 2 Unire le farine ed il bicarbonato e mescolare.
- 3 Lavorare il burro con un frullatore a frusta, fino a che diventi morbido e bianco.
- 4 Aggiungere un cucchiaio della miscela di farine, poi un uovo e mescolare bene. Ripetere l'operazione.
- 5 Aggiungere poi lo sciroppo d'acero, lo zest ed il succo di limone. Mescolare.
- 6 Versare il composto in uno stampo per muffin precedentemente imburrato.
- 7 Cuocere in forno per 15-20 minuti.



22 PANE TOSTATO CON PHILADLEPHIA ACTIVE E AVOCADO

Uno spuntino superveloce, gustoso, saziante. Ottimo bilanciamento di carboidrati, proteine e grassi buoni



INGREDIENTI

- ➔ Una fetta di pane di segale 80 g
- ➔ Un cucchiaio di Philadelphia Active
- ➔ Un cucchiaio di semi di zucca, girasole e sesamo
- ➔ 1/4 di avocado

PROCEDIMENTO:

- 1 Tostare la fetta di pane da entrambi i lati. Nel frattempo tagliare un quarto di avocado a fettine
- 2 Spalmare la Philadelphia sul pane
- 3 Aggiungere l'avocado e qualche seme di zucca e girasole.





23) BISCOTTI VANIGLIA E CACAO

Questi biscotti sono a ridotto contenuto di zucchero e a basso indice glicemico

INGREDIENTI

- ➔ Impasto alla vaniglia
- ➔ 40 g di yogurt
- ➔ 20 g di zucchero di canna integrale
- ➔ 5 g di lievito in polvere per dolci
- ➔ 10 g di farina di mandorle
- ➔ 115 g di farina integrale
- ➔ Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ➔ Mezzo uovo (semplicemente un uovo intero sbattuto e diviso in due parti)
- ➔ Vaniglia
- ➔ Pizzico di Sale
- ➔ Impasto al cacao
- ➔ Mezzo uovo
- ➔ 50 g di yogurt
- ➔ Un cucchiaio di olio
- ➔ extravergine di oliva
- ➔ 10 g di cacao amaro
- ➔ 110 g di farina integrale
- ➔ 5 g di lievito in polvere per dolci
- ➔ 20 g di zucchero di canna integrale
- ➔ Vaniglia
- ➔ Pizzico di Sale



PROCEDIMENTO:

- 1 Preparare prima l'impasto chiaro amalgamando l'uovo, l'olio, lo yogurt e lo zucchero. Infine, le farine e il lievito.
- 2 Mettete da parte. Fare la stessa cosa con l'impasto al cacao.
- 3 Formare dei salsicciotti da cui ricavare delle palline tutte dello stesso peso. Alternare una pallina scura ed una pallina chiara, unendole tra di loro e schiacciare il biscotto per appiattirlo leggermente.
- 4 Mettere su carta forno e cuocete a 180°C per circa 20 minuti.

24

ALBUDINO CHEESECAKE

Uno spuntino gustoso ricco di proteine nobili e con un basso contenuto di zuccheri

INGREDIENTI

- ➔ Per la base:
- ➔ 30 g di biscotti secchi senza zuccheri aggiunti
- ➔ 4 cucchiaini di latte magro
- ➔ Per la crema:
- ➔ 200 ml di albume
- ➔ 50 ml di latte magro
- ➔ 4 g colla di pesce + 1g di colla di pesce
- ➔ Un cucchiaino di miele
- ➔ 4 g cioccolato fondente
- ➔ Vaniglia o aroma
- ➔ 25 g di fragole congelate





PROCEDIMENTO

- 1 Formare la base sbriciolando i biscotti e aggiungendo 4 cucchiaini di latte.
- 2 Compattare il tutto all'interno di un coppapasta.
- 3 Preparare la crema mettendo a bollire l'albume, il latte e il miele. Mescolare delicatamente.
- 4 Reidratare i 4g di colla di pesce in acqua fredda.
- 5 Una volta che il composto sul fuoco inizia ad addensarsi spegnere il fuoco e aggiungere la colla di pesce strizzata.
- 6 Amalgamare con un minipimer ad immersione. Dividere la crema ottenuta in tre parti uguali.
- 7 Sciogliere in una parte di crema il pezzetto di cioccolato; in un'altra aggiungere le fragole congelate, 1g di colla di pesce sempre reidratata e amalgamare con il minipimer.
- 8 Nella terza parte di crema aggiungere la vaniglia.
- 9 Versare prima la parte al cioccolato, lasciare freddare in congelatore qualche minuto e procedere con la parte alle fragole e infine quella alla vaniglia. Lasciar riposare in frigo per 2 ore prima di servire.

25

OVERNIGHT PROTEICO

Per chi va di corsa ma non vuole rinunciare ad una colazione sana, ricca di proteine e fibre, in particolare i beta-glucani che aiutano a mantenere sazi a lungo .

INGREDIENTI

- ➔ 30 g di fiocchi di avena tritati
- ➔ 100 ml di latte magro
- ➔ 150 g di yogurt greco allo 0%
- ➔ 100 g di mirtilli, fragole, lamponi.

PROCEDIMENTO

- 1 Mettere in un barattolino uno strato di frutta, i fiocchi di avena, lo yogurt, poi un altro strato di fiocchi di avena e infine il latte. Coprire e lasciare in frigo tutta la notte.



26

CREPÉS CON YOGURT E MARMELLATA

Un'idea gustosa, nutriente e dietetica per la prima colazione. Ricca di proteine, calcio ed antociani, potenti antiossidanti.



INGREDIENTI

- ➔ Per le crepes:
- ➔ Un uovo
- ➔ Un cucchiaio di farina di riso
- ➔ 50 ml di latte magro
- ➔ Un po' di olio
- ➔ Per la farcitura
- ➔ Tre cucchiaini di yogurt greco bianco
- ➔ Due cucchiaini di marmellata senza zucchero ai mirtilli oppure Composta di more, mirtilli e lamponi senza zuccheri aggiunti (vedi ricetta)

PROCEDIMENTO:

- 1 Unire l'uovo con la farina di riso e i cucchiaini di latte. Mescolare bene evitando grumi.
- 2 Ungere una padella ben calda, versare un po' di composto e stenderlo su tutta la padella. Dopo un minuto, i bordi tenderanno a staccarsi. A quel punto, girare la crepe e cuocere dall'altro lato per circa un minuto.
- 3 Farcire con yogurt greco e marmellata di mirtilli senza zucchero



27) CRACKER CON FARINA DI LUPINI

Un'idea per uno spuntino diverso dal solito. Questi cracker sono ricchi di fibre, proteine, magnesio, calcio e ferro.

INGREDIENTI

- ➔ 90g di farina di lupini
- ➔ 30g di farina di riso
- ➔ 25ml di olio evo
- ➔ 50ml di acqua
- ➔ Un pizzico di sale
- ➔ Un pizzico di curry
- ➔ Semi di girasole o zucca (circa 10g)

PROCEDIMENTO:

- 1 Impastare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un panetto compatto. Stenderlo con delicatezza con l'aiuto del matterello.
- 2 Tagliare i cracker e praticare sopra dei piccoli forellini.
- 3 Spennellare con una goccia di acqua e cospargere con i semi. Passare sopra delicatamente il matterello per incorporare bene i semi e trasferire i cracker su una teglia foderata con carta forno.
- 4 Infornare a 200 gradi per circa 15 minuti.

28

PRALINE DI RICOTTA CON CACAO, GRANELLA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO EXTRA FONDENTE

Un'idea diversa per la colazione o per uno spuntino. La ricotta contiene pochissimi zuccheri, ricca di proteine ad alto valore biologico.



INGREDIENTI

- ➔ 200 g di ricotta
- ➔ 4/6 gocce di dolcificante Tic a seconda dei gusti
- ➔ Cacao amaro
- ➔ Granella di nocciole tostate
- ➔ Granella di cioccolato extra fondente

PROCEDIMENTO:

- ➊ Aggiungere alla ricotta il dolcificante e mezzo cucchiaino di cacao amaro. Amalgamare bene.
- ➋ Formare con l'aiuto di un cucchiaio delle palline della stessa dimensione.
- ➌ Versare in un piatto la granella di nocciole con quella di cioccolato extra fondente.
- ➍ Passare le palline nella granella.
- ➎ Servire dopo aver raffreddato in frigo per un paio di ore.



29) STECCO GELATO CROCCANTINO VARIEGATO ALL'AMARENA

Per chi vuole mangiare il gelato più volte a settimana senza eccedere con zuccheri e grassi. Questa è una versione light, ma ugualmente buona!

INGREDIENTI

- ➔ 100g di yogurt greco bianco
- ➔ 50g quark magro
- ➔ Vaniglia
- ➔ 25g di confettura di ciliegia
- ➔ 50ml di latte magro
- ➔ Cioccolato fondente circa 50g
- ➔ Nocciole tritate grossolanamente.

PROCEDIMENTO:

- 1 Mescolare lo yogurt con il quark e il latte. Aggiungere la vaniglia.
- 2 Versare una parte di crema all'interno degli appositi stampini (quelli da ghiaccioli, oppure anche un semplice bicchiere di plastica) mettere al centro la confettura e richiudere con la restante crema. Inserire lo stecco e fate congelare.
- 3 Estrarre i gelati dallo stampo. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o lentamente a microonde (attenzione a non bruciarlo altrimenti diventerà duro)
- 4 Glassare i gelati e ricoprirli di granella di nocciole.
- 5 Tirateli fuori una mezz'ora prima di mangiarli.

30

TIRAMISÙ LIGHT

Le fette biscottate sono un alimento versatile. Questa versione è decisamente light: pochi zuccheri e grassi, ricco di proteine e oltretutto ... appaga il palato!

INGREDIENTI

- ➔ 2 fette biscottate
- ➔ Due biscotti secchi
- ➔ Uno yogurt greco 0%
- ➔ Gocce di cioccolato
- ➔ Latte e caffè q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Per prima cosa unire latte e caffè in modo da creare la bagna per le fette biscottate. Ne occorre davvero poco, perché le fette non devono risultare troppo morbide. Una volta bagnate, disporre in un piatto, unire le gocce allo yogurt e versare sulle fette. Guarnire con biscotti sbriciolati e cacao amaro.



31

CHEESECAKE BALLS

*Uno spuntino facile e veloce da preparare. Ricco di proteine.
Utile a controllare la glicemia.*



INGREDIENTI

- ➔ 150 g di Philadelphia Protein
- ➔ 50 g di burro di arachidi
- ➔ 30 g di eritritolo
- ➔ 20 g di gocce di cioccolato extra fondente
- ➔ Un cucchiaino di cacao amaro

PROCEDIMENTO:

- 1 Tenere fuori dal frigo la Philadelphia per renderla più morbida.
- 2 Aggiungere il burro d'arachidi e mescolare con la Philadelphia.
- 3 Aggiungere l'eritritolo ed il cacao ed amalgamare.
- 4 Formare delle palline e passare le palline nelle gocce di cioccolato.
- 5 Mettere in freezer per circa 1 ora prima di servire



32) TORTA DI MANDORLE E CIOCCOLATO

Senza glutine e lattosio, con un bassissimo contenuto di zuccheri, è adatta a chi segue una dieta chetogenica.

INGREDIENTI

- ➔ 200 g di farina di mandorle
- ➔ Tre albumi
- ➔ 6 cucchiaini di eritritolo
- ➔ 50 g di olio di cocco
- ➔ Mezzo cucchiaino di bicarbonato
- ➔ Un cucchiaino di aceto o limone
- ➔ Mandorle e cioccolato extra fondente per guarnire.

PROCEDIMENTO:

- 1 Mescolare la farina con l'eritritolo. Incorporare gli albumi.
- 2 Sciogliere il burro a bagnomaria o microonde, aggiungere al composto e mescolare rendendolo omogeneo.
- 3 Infine, aggiungere il bicarbonato facendolo reagire con l'aceto o il limone.
- 4 Imburrare una pirofila e versare il composto.
- 5 Guarnire con mandorle e cioccolato extra fondente.
- 6 Infornare per 20/25 minuti a 180 gradi.

33

FETTE TOSTATE CON FORMAGGIO PROTEICO E COMPOSTA DI MIRTILLI

Le proteine contenute nel formaggio renderanno questa colazione gustosa e aiutano a mantenere sazi più a lungo, riducendo il carico glicemico.



INGREDIENTI

- ➔ 50 g di pane tostato oppure 4 fette biscottate
- ➔ Tre cucchiaini di Philadelphia Active
- ➔ Due cucchiaini di composta di mirtilli e lamponi senza zucchero (vedi ricetta)

PROCEDIMENTO:

- 1 Tostare il pane oppure utilizzare le fette biscottate o già tostate
- 2 Spalmare prima uno strato di Philadelphia Active e poi uno strato di composta di mirtilli e lamponi



34) COMPOSTA DI MORE, MIRTILLI E LAMPONI SENZA ZUCCHERIAGGIUNTI

Le marmellate presenti in commercio hanno troppi zuccheri. L'eritritolo è uno dolcificante naturale estratto dalla frutta e completamente privo di calorie. In questo modo si riduce del 70% il contenuto di zucchero

INGREDIENTI

- 250 g di more, mirtilli e lamponi
- Succo di limone
- 50 g di eritritolo

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere a macerare la frutta con l'eritritolo ed il succo di limone per un'ora in frigo. Trasferire poi in un pentolino e cuocere a fiamma bassa continuando a mescolare fino al raggiungimento della consistenza desiderata.
- 2 Si conserva in frigo per due settimane.



35) PLUMCAKE KETO

Senza lattosio e glutine. E' adatto a chi segue un regime Keto

INGREDIENTI

- ➔ 230 g di burro
- ➔ 130 g di eritritolo
- ➔ 4 uova grandi a temperatura ambiente
- ➔ ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- ➔ 300g di farina di mandorle
- ➔ ½ cucchiaino di lievito per dolci
- ➔ ¼ cucchiaino di sale marino
- ➔ ½ cucchiaino xantano

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180°. Usare una teglia per plumcake.
- 2 Con un mixer unire burro ed eritritolo fino a quando non si ottiene un composto soffice.
- 3 Sbattere le uova, una alla volta, sbattendo per 30 secondi dopo ogni aggiunta. Aggiungere la vaniglia.
- 4 Aggiungere la farina di mandorle, il lievito e il sale. Con un setaccio aggiungere lo xantano e amalgamare bene. Trasferire nella teglia.
- 5 Cuocere per 50/60 minuti, fino a quando la parte superiore non sarà dorata.

36

PLUMCAKE CON GLASSA AL LIMONE



INGREDIENTI

- ➔ 250 g di farina di mandorle
- ➔ 30 g di farina di cocco
- ➔ 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ➔ 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ➔ 1 cucchiaino di sale
- ➔ 6 uova
- ➔ 90 g di eritritolo
- ➔ 2 cucchiaini di vaniglia (o 2 baccelli di vaniglia)
- ➔ 3 cucchiaini di estratto di limone
- ➔ Succo di mezzo limone
- ➔ 1¼ tazza di olio di cocco
- ➔ Per la glassa al limone
- ➔ 100 g di di olio di cocco ammorbidito
- ➔ 45 g di eritritolo
- ➔ 2 cucchiai di latte di mandorle senza zuccheri
- ➔ 1 cucchiaino di estratto di limone

36

PLUMCAKE CON GLASSA AL LIMONE



PROCEDIMENTO:

- 1 Unire la farina di mandorle, la farina di cocco, il bicarbonato di sodio, il lievito e il sale.
- 2 In un'altra ciotola unire le uova e l'olio di cocco. Mescolare fino a ottenere un composto leggero e spumoso.
- 3 Aggiungere il dolcificante naturale, la vaniglia, l'estratto di limone e il succo di limone.
- 4 Versare gli ingredienti umidi negli ingredienti secchi e frullare fino a che il tutto sia liscio.
- 5 Versare il composto in uno stampo da plumcake ben unto e coprire con carta forno (o brucerà la parte superiore).
- 6 Infornare a 180° per circa 50/60 minuti.
- 7 Prepara la glassa al limone unendo tutti gli ingredienti della glassa e frullando fino a ottenere un composto omogeneo.
- 8 Far raffreddare il plumcake e versare sulla parte superiore la glassa. Riporre in frigo per far solidificare la glassa.

37

TORTA SUGAR FREE AL LAMPONE



INGREDIENTI

Base della torta:

- ➔ 250 g di farina di mandorle
- ➔ 40 g di farina di cocco
- ➔ 2 cucchiaini di lievito in polvere
- ➔ 1/4 cucchiaino di sale
- ➔ 120 g di burro
- ➔ 130 g di eritritolo
- ➔ 3 uova grandi a temperatura ambiente
- ➔ Mezzo cucchiaino di aroma di caffè
- ➔ 140 g di latte di mandorle non zuccherato

Ripieno:

- ➔ 220 g di crema di formaggio ammorbidito
- ➔ 65 g di eritritolo
- ➔ 1 uovo grande

- ➔ 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ➔ 200 g di lamponi freschi

Guarnizione:

- ➔ 2 cucchiai di mandorle affettate

37

TORTA SUGAR FREE AL LAMPONE



PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 180° e ungere una teglia quadrata.
- 2 Unire la farina di mandorle, la farina di cocco, il lievito e il sale in una ciotola media.
- 3 Sbattere il burro con il dolcificante fino a quando non sarà ben amalgamato. Aggiungere le uova e l'estratto di mandorle.
- 4 Mescolare le farine di mandorle fino a quando non saranno bene amalgamate, poi aggiungere il latte di mandorle e amalgamare.
- 5 Per il ripieno, sbattere la crema di formaggio con il dolcificante fino a che non diventa liscio. Poi aggiungere l'uovo e l'estratto di vaniglia.
- 6 Per assemblare la torta, distribuire circa due terzi della pastella della torta nella teglia preparata, levigando la parte superiore con un coltello o una spatola.
- 7 Versare poi il composto di crema di formaggio sulla pastella e cospargere di lamponi. Unisci la pastella rimanente sul ripieno a cucchiaiate.
- 8 Cospargere con le mandorle affettate.
- 9 Cuocere fino a quando la parte superiore non diventa dorata e il ripieno è appena solidificato.
- 10 Lasciar raffreddare completamente e trasferire in frigorifero.



38) FAT BOMB DI FRAGOLE

INGREDIENTI

- ➔ 150 gr di fragole
- ➔ 1 cucchiaino di eritritolo
- ➔ 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ➔ 220 gr di crema di formaggio
- ➔ 6 cucchiai di olio di cocco

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180 gradi C.
- 2 Tagliare le fragole in quarti e metterle in una ciotola, insieme al dolcificante e alla vaniglia. Mescola bene finché le bacche non sono completamente ricoperte.
- 3 Distribuire le fragole su una teglia foderata e infornare per 20 minuti. Lasciar raffreddare sulla teglia.
- 4 Unire la crema di formaggio e l'olio di cocco e con uno sbattitore montare fino a ottenere un composto leggero e spumoso.
- 5 Aggiungere le fragole e sbattere fino a risultare un composto rosa.
- 6 Utilizzare una sac à poche per riempire degli stampini per cioccolatini con il composto
- 7 Mettere nel congelatore fino a quando non si rassoda.
- 8 Togliere dal congelatore circa 10 minuti prima di mangiare.

39

GELATO PROTEICO CON BANANE



INGREDIENTI

- ➔ 120 g banana
- ➔ 80 g ghiaccio
- ➔ 60 g cacao
- ➔ 80 ml di latte di mandorle
- ➔ 20 g proteine alla vaniglia
- ➔ ¼ di cucchiaino di xantano
- ➔ Un cucchiaino di mandorle a lamelle
- ➔ Un cucchiaino di sciroppo di agave

PROCEDIMENTO:

- 1 In un frullatore mettere tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 2 Guarnire le mandorle e lo sciroppo d'agave



40

DONUTS ALLA CANNELLA SUGAR FREE

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di farina di mandorle
- ➔ 80 g di eritritolo
- ➔ 2 g di sale
- ➔ Un cucchiaio e mezzo di cannella
- ➔ Un cucchiaino di lievito per dolci
- ➔ 2 uova
- ➔ 50 g di latte parz. scremato o latte vegetale
- ➔ 20 g di burro ghee o normale



PROCEDIMENTO

- ➊ Unire la farina di mandorle a 60 g di eritritolo, aggiungere sale, un cucchiaio di cannella, il lievito e mescolare.
- ➋ Sciogliere a bagnomaria il burro ghee. Aggiungere poi il latte, le uova, lo zest di limone e mescolare. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare.

40

DONUTS ALLA CANNELLA SUGAR FREE

- 3 mburrare una teglia per ciambelle, versare il composto all'interno e cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per 30 minuti. Lasciar raffreddare e togliere dalla teglia.
- 4 Mescolare, nel frattempo, l'eritritolo avanzato con la cannella e cospargere i donuts.





41) SFERE DI CIOCCOLATO CON CREMA SUGAR FREE

INGREDIENTI

Per le sfere

- ➔ 100 g di farina di mandorle
- ➔ 35 g di farina di cocco
- ➔ 80 g di eritritolo
- ➔ 50 g di latte parz. scremato o latte vegetale
- ➔ 30 g di burro ghee o normale
- ➔ Zest di limone
- ➔ Un cucchiaino di burro di arachidi tritati
- ➔ Un cucchiaino di lievito per dolci

PROCEDIMENTO:

- ➊ Per preparare le sfere unire la farina di mandorle, quella di cocco, il lievito per dolci l'eritritolo e mescolare.
- ➋ Sciogliere a bagnomaria il burro ghee. Aggiungere il burro di arachidi, poi il latte, le uova, lo zest di limone e mescolare. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare. Imburrare una teglia da forno mezza sfera e versare il composto all'interno. Cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per 40 minuti. Lasciar raffreddare e togliere dalla teglia.
- ➌ Nel frattempo, sciogliere a bagnomaria il cioccolato e intingere le mezze sfere. Far raffreddare.
- ➍ Preparare la crema, unendo i tuorli con l'eritritolo, lo xantano lo zest di limone, la vaniglia e mescolando energicamente con una frusta.



41) SFERE DI CIOCCOLATO CON CREMA SUGAR FREE

INGREDIENTI

→ 2 uova

Per farcire

→ 30 g di cioccolato extra fondente

Per la crema

→ Due tuorli

→ 30 g di eritritolo

•

→ 350 ml di latte di mandorle senza zucchero

→ Zest di limone

→ Vaniglia

→ Un cucchiaino abbondante di xantano

PROCEDIMENTO:

- 5 Aggiungere il latte mescolando per evitare la formazione di grumi e portare a ebollizione mescolando di continuo. Si può aggiungere altro xantano per una consistenza più cremosa.
- 6 Lasciar raffreddare.

42

TIRAMISÙ SUGAR FREE



INGREDIENTI

Per il pan di Spagna

- 4 uova grandi
- 90 g di eritritolo
- 90 g di burro fuso
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 150 g di farina di mandorle

Per la crema

- Una confezione di mascarpone
- 200 ml di panna da montare
- 4 cucchiari di eritritolo
- 1 tazza di caffè
- 4 cucchiari di cacao in polvere

PROCEDIMENTO:

Pan di Spagna

- 1 Preriscaldare il forno a 175 ° C. Separare gli albumi dai tuorli e metterli in due ciotole separate.
- 2 Montare a neve ben ferma gli albumi con l'aiuto di uno sbattitore elettrico.

42

TIRAMISÙ SUGAR FREE



Crema

- 1 Montare la panna fino a formare morbide punte. In un'altra ciotola montare il mascarpone e aggiungere il dolcificante.
- 2 Utilizzando una spatola di silicone, mescolare la crema e il mascarpone con movimenti delicati.
- 3 Versare il caffè in una ciotola profonda.
- 4 Tagliare il pan di spagna a strisce, immergerli nel caffè e formare il primo strato sul fondo di una tortiera rettangolare.
- 5 Spalmare sopra uno strato di crema al mascarpone. Quindi, aggiungere un altro strato di strisce di pan di spagna bagnate al caffè e coprirlo con un altro strato di crema.
- 6 Decorare con il cacao in polvere e lasciare riposare in frigo per almeno 3 ore.

PROCEDIMENTO:

- 3 Aggiungere il dolcificante ai tuorli e sbattere fino a quando il composto diventa giallo pallido. Aggiungere il burro fuso e il lievito e mescolare. Infine, aggiungere la farina di mandorle e mescolare di nuovo fino a incorporare bene.
- 4 Incorporare delicatamente gli albumi al composto con una spatola, con movimenti delicati e ampi.
- 5 Ungere una teglia da forno da 23 x 33 cm. Versare il composto e cuocere per 10-15 minuti.
- 6 Lasciar raffreddare la torta.

43

GRANOLA LOW SUGAR

INGREDIENTI

- ➔ 150 g di frutta secca mista (noci, noci pecan, mandorle, anacardi, pistacchi)
- ➔ 60 g di semi misti (di girasole, di chia)
- ➔ 20 g di semi di lino macinati
- ➔ 2 cucchiaini di cannella
- ➔ 20 g di scaglie di cocco rapè
- ➔ 10 g di scaglie di cocco
- ➔ 100 ml di acqua
- ➔ 5 g di estratto di vaniglia
- ➔ 40 g di datteri frullati
- ➔ 30 g di eritritolo
- ➔ 1 cucchiaino di olio di cocco



43

GRANOLA LOW SUGAR

PROCEDIMENTO

- 1 Sminuzzare la frutta secca.
- 2 Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare bene.
- 3 Stendere su un foglio di carta da forno formando uno strato sottile.
- 4 Cuocere a 160 gradi per 30 minuti fino a che diventi dorato. Se il composto appare ancora umido, cuocere per altri 5 minuti.
- 5 Lasciar raffreddare, spezzettare con le mani e conservare in un contenitore ermetico.





44) BARRETTA AL CIOCCOLATO CROCCANTE

INGREDIENTI

- 100 g di riso soffiato senza zuccheri aggiunti
- 100 g di cacao amaro in polvere
- 240 g di burro di arachidi
- 170 g di sciroppo d'acero
- 54 g di olio di cocco

PROCEDIMENTO:

- 1 Sciogliere a bagnomaria o microonde l'olio di cocco. Aggiungere il cacao, il burro di arachidi, lo sciroppo d'acero e mescolare bene
- 2 Mettere in una ciotola abbastanza capiente il riso soffiato
- 3 Aggiungere il composto sciolto e mescolare bene
- 4 Mettere su una teglia e formare uno strato omogeneo di circa 1 cm
- 5 Lasciar raffreddare in frigo per un'ora, poi tagliare in cubetti

45

BARRETTA AL CIOCCOLATO



INGREDIENTI

- ➔ 50 g di cacao amaro in polvere
- ➔ 50 g di olio di cocco o burro di cacao
- ➔ 30 g di nocciole tostate, pistacchi o mandorle tritate
- ➔ 50 g di sciroppo d'agave o 30 g di eritritolo
- ➔ Un paio di cucchiaino di pennini di cacao o scorzetta d'arancia o scaglie di cocco (opzionali)

PROCEDIMENTO:

- 1 Sciogliere a bagnomaria o microonde l'olio di cocco. Aggiungere il cacao, lo sciroppo d'agave o l'eritritolo e mescolare bene
- 2 Versare in stampi per cioccolatini e guarnire con la frutta secca a piacere ed eventualmente i pennini di cacao o scorzette di arancia o scaglie di cocco
- 3 Lasciar raffreddare in frigo per un'ora

46

BARRETTE CON 3 INGREDIENTI

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di datteri
- ➔ 100 g di nocciole tostate, mandorle tostate, noci pecan
- ➔ 50 g di cioccolato senza zuccheri aggiunti (con maltitolo)

PROCEDIMENTO

- 1 Tostare la frutta secca a 160 gradi per 20 minuti. Tritarla poi grossolanamente e mettere da parte.
- 2 Frullare i datteri fino ad ottenere una pasta compatta.
- 3 Aggiungere i datteri alla frutta secca e mescolare bene per uniformare il composto.
- 4 Mettere il composto così ottenuto in uno stampo per barrette. (In alternativa si può fare una teglia rettangolare e poi tagliare le barrette una volta raffreddate)
- 5 Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e versarlo sul composto.
- 6 Lasciar raffreddare 10 minuti e poi far riposare in frigo per un'ora.





VEGETARIANO E VEGANO

INDICE



- 1 SPIEDINI DI SEITAN
- 2 TEMPEH AL CURRY
- 3 SEITAN ALLA PIZZAIOLA
- 4 SANDWICH DI TEMPEH
- 5 SPEZZATINO DI SOIA
- 6 POLPETTINE DI SOIA
- 7 BURGER DI SOIA
- 8 BURGER DI CECI
- 9 BURGER DI LENTICCHIE
- 10 BURGER DI FAGIOLI
- 11 ZUPPA DI LENTICCHIE CON CURRY
- 12 ZUPPA DI CECI
- 13 ZUPPA DI FAGIOLI AL POMODORO
- 14 VELLUTATA DI PISELLI
- 15 FORMAGGIO VEGANO GRATTUGIATO VERSIONE 1
- 16 FORMAGGIO VEGANO GRATTUGIATO VERSIONE 2
- 17 PANCAKE
- 18 CREMA DI ANACARDI
- 19 FORMAGGIO VEGANO VERSIONE 2
- 20 YOGURT VEGANO

INDICE



21 HUMMUS

22 FARINATA DI CECI

1 SPIEDINI DI SEITAN



INGREDIENTI

- ➔ 400 g di seitan
- ➔ Un peperone
- ➔ Una zucchina
- ➔ Una cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare a cubetti più o meno della stessa dimensione il seitan e le verdure. Preparare degli spiedini alternando il seitan con le verdure.
- 2 Versare in una terrina l'olio e l'aceto balsamico e mescolare. Con un pennello stendere sugli spiedini la miscela preparata.
- 3 Infornare per 40 minuti a 180°C.





2) TEMPEH AL CURRY

INGREDIENTI

- ➔ 300 g di tempeh
- ➔ Un cucchiaino di curry
- ➔ Due cucchiaini di semi di sesamo o un cucchiaino di tahina
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tritare i semi di sesamo ed aggiungere al curry.
- 2 Tagliare il panetto di tempeh a fettine.
- 3 Impanare nella miscela ottenuta di sesamo e curry.
- 4 Riscaldare l'olio in una padella e cuocere per qualche minuto da entrambi i lati. Servire caldo.

3

SEITAN ALLA PIZZAIOLA



INGREDIENTI

- ➔ 300 g di seitan
- ➔ 250 g di pomodoro cubettato
- ➔ Una cipolla
- ➔ Origano
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1 Rosolare la cipolla con l'olio.
- 2 Aggiungere il seitan e lasciar cuocere per qualche minuto da entrambi i lati.
- 3 Aggiungere di pomodoro e l'origano e cuocere a fiamma media fino a far restringere il sughetto.



4) SANDWICH DI TEMPEH

INGREDIENTI

- ➔ 300 g di tempeh
- ➔ Qualche foglia di lattuga
- ➔ Pomodori a fette
- ➔ Crema di ceci (un paio di cucchiaini)
- ➔ Un cucchiaino di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare il tempeh in fette quadrate.
- 2 Saltare in padella e cuocere da entrambi i lati.
- 3 Comporre il sandwich, utilizzando due fette di tempeh come se fosse pane, farcito di pomodori, una foglia di lattuga e un cucchiaino di crema di ceci.

5

SPEZZATINO DI SOIA

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di soia disidratata
- ➔ Una carota
- ➔ Un gambo di sedano
- ➔ 300 ml di brodo vegetale
- ➔ 200 g di pomodoro cubettato
- ➔ Una cipolla
- ➔ Basilico
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO

- 1 Bollire la soia nel brodo vegetale per 15 minuti. A fine cottura, lasciar raffreddare e strizzare bene.
- 2 Rosolare in padella la carota e il sedano tagliati a cubetti.
- 3 Aggiungere la soia reidratata e lasciar insaporire per qualche minuto. Aggiungere il pomodoro ed il basilico e completare la cottura.



6 POLPETTINE DI SOIA



INGREDIENTI

- ➔ 80 g di soia disidratata
- ➔ Una carota
- ➔ 300 ml di brodo vegetale
- ➔ Albume di un uovo
- ➔ Pangrattato (due cucchiai)
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Mezza cipolla

PROCEDIMENTO:

- 1** Bollire nel brodo vegetale la soia. A fine cottura, lasciar raffreddare e strizzare bene.
- 2** Rosolare in padella la carota e il sedano tagliati a cubetti.
- 3** Aggiungere la soia reidratata e lasciar insaporire per qualche minuto. A fine cottura, lasciar raffreddare.
- 4** Aggiungere l'albume, il prezzemolo, la cipolla. Frullare il tutto. Aggiungere pangrattato e formare delle polpette del diametro di circa 2 cm.
- 5** Adagiare su una teglia con carta forno e cuocere in forno per 30 minuti a 200°C.



7) BURGER DI SOIA

INGREDIENTI

- ➔ 80 g di soia disidratata
- ➔ Una carota
- ➔ 100 g di piselli
- ➔ 100 g di funghi champignon
- ➔ 300 ml di brodo vegetale
- ➔ Un uovo oppure una patata piccola
- ➔ Pangrattato (due cucchiai)
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1** Bollire nel brodo vegetale la soia. A fine cottura, lasciar raffreddare, tagliare in pezzetti piccoli e strizzare bene.
- 2** Rosolare in padella la carota e il sedano tagliati a cubetti. Aggiungere i piselli e i funghi e lasciar cuocere per qualche minuto. Unire la soia con il brodo avanzato e lasciar cuocere a fiamma medio-alta. A fine cottura, lasciar raffreddare. Aggiungere l'albume, il prezzemolo, la cipolla. Aggiungere pangrattato e formare degli hamburger. Riscaldare l'olio in padella. Cuocere gli hamburger da entrambi i lati facendoli dorare.

BURGER DI CECI

INGREDIENTI

- ➔ 200 g di ceci cotti
- ➔ Una carota
- ➔ Funghi champignon
- ➔ Un uovo oppure una patata piccola
- ➔ Pangrattato (due cucchiai)
- ➔ Un cucchiaio di tahina
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare a cubetti piccoli la carota ed i funghi champignon.
- 2 Frullare a intermittenza i ceci insieme all'uovo, il pangrattato, la tahina, ottenendo un composto non omogeneo (se si aggiunge la patata non occorre aggiungere il pangrattato).
- 3 Aggiungere la cipolla e le carote a pezzettini. Comporre con le mani degli hamburger. Riscaldare l'olio in padella. Cuocere gli hamburger da entrambi i lati facendoli dorare.



VEGANO



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

VEGETARIANO

9

BURGER DI LENTICCHIE



VEGANO



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

VEGETARIANO



INGREDIENTI

- ➔ 200 g di lenticchie decorticate
- ➔ Una carota
- ➔ Un uovo oppure una patata piccola
- ➔ Pangrattato (due cucchiai)
- ➔ Cumino
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Una manciata di gherigli di noce
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Cuocere le lenticchie in una quantità doppia di acqua, in modo tale che si assorba del tutto. Saltare in padella la carota con la cipolla. Unire le lenticchie e lasciar raffreddare.
- 2 Unire le uova, il pangrattato, il cumino e mescolare (se si aggiunge la patata non occorre aggiungere il pangrattato).
- 3 Comporre con le mani degli hamburger. Riscaldare l'olio in padella. Cuocere gli hamburger da entrambi i lati facendoli dorare.



10) BURGER DI FAGIOLI

INGREDIENTI

- ➔ 200 g di fagioli cotti
- ➔ Una carota
- ➔ Un uovo oppure una patata piccola
- ➔ Pangrattato (due cucchiari)
- ➔ Rosmarino
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- ➊ Saltare in padella la carota con la cipolla. Frullare i fagioli insieme all'uovo, il pangrattato, il rosmarino, ottenendo un composto omogeneo (se si aggiunge la patata non occorre aggiungere il pangrattato). Aggiungere la cipolla e le carote a pezzettini. Comporre con le mani degli hamburger. Riscaldare l'olio in padella. Cuocere gli hamburger da entrambi i lati facendoli dorare.

11

ZUPPA DI LENTICCHIE CON CURRY



INGREDIENTI

- ➔ 100 g di lenticchie secche
- ➔ Una carota
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ Curry (due cucchiaini)
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO

- 1 Sciacquare le lenticchie sotto acqua corrente. Metterle in una pentola il 500 ml di acqua, la carota e la cipolla tagliata, il curry e far cuocere per 15 minuti. Aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura per altri 20 minuti.



12

ZUPPA DI CECI



INGREDIENTI

- ➔ 100 g di ceci secchi
- ➔ Una carota
- ➔ Una costa di sedano
- ➔ Mezza cipolla
- ➔ 100 g di passata di pomodoro
- ➔ Un rametto di rosmarino
- ➔ Un cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere in ammollo i ceci in acqua per almeno 10 ore.
- 2 Sciacquarli sotto acqua corrente.
- 3 Metterle in una pentola con un litro di acqua, la carota, la cipolla tagliata ed il rosmarino e far cuocere per circa 2 ore a fiamma bassa, senza mescolare. Aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura per altri 20 minuti.
- 4 A fine cottura, aggiungere un filo di olio.





13) ZUPPA DI FAGIOLI AL POMODORO

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di fagioli borlotti secchi
- ➔ Una carota
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un gambo di sedano
- ➔ Una foglia di alloro
- ➔ Un cucchiaino di olio evo

PROCEDIMENTO:

- 1 Mettere in ammollo i fagioli in acqua per 12 ore.
- 2 Sciacquarli sotto acqua corrente. Metterle in una pentola con 600 ml di acqua, la carota, la cipolla tagliata, gli aromi e far cuocere per circa 1 ora e mezzo a fiamma bassa, senza mescolare.
- 3 Aggiungere la passata di pomodoro e un filo di olio.
- 4 Terminare la cottura per circa 20 minuti.

14

VELLUTATA DI PISELLI

INGREDIENTI

- ➔ 100 g di piselli decorticati
- ➔ Una cipolla bianca
- ➔ 1 L di brodo vegetale
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Pepe

PROCEDIMENTO

- 1 Rosolare la cipolla con l'olio. Aggiungere i piselli ed il brodo vegetale. Cuocere per 50 minuti a fiamma media.
- 2 A fine cottura, frullare con il frullatore ad immersione e spolverare con pepe prima di servire.



15

FORMAGGIO VEGANO GRATTUGIATO VERSIONE 1



INGREDIENTI

- ➔ 50gr di mandorle pelate
- ➔ 50 gr di semi di sesamo
- ➔ Sale qb

PROCEDIMENTO:

- 1 Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una polvere grossolana



16) FORMAGGIO VEGANO GRATTUGIATO VERSIONE 2

INGREDIENTI

- ➔ 50gr di mandorle pelate
- ➔ Un cucchiaio di semi di girasole
- ➔ Un cucchiaio di semi di sesamo tostiti
- ➔ 2 cucchiaini di lievito madre
- ➔ Sale qb

PROCEDIMENTO:

- 1 Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una polvere grossolana.

17

PANCAKE



INGREDIENTI

- ➔ Una banana matura
- ➔ 2 cucchiaini di burro di mandorle o anacardi
- ➔ 2 cucchiai di latte vegetale
- ➔ 2 cucchiai di farina di avena
- ➔ Una puntina di bicarbonato di sodio con qualche goccia di limone

PROCEDIMENTO

- 1 Schiacciare la banana con una forchetta. Unire alla banana la farina, poi gradualmente il latte e infine il burro di mandorle.
- 2 Aggiungere il bicarbonato di sodio facendolo reagire con qualche goccia di limone.
- 3 Cuocere in un pentolino antiaderente, avendo cura di girare il pancake non appena appariranno delle bollicine sulla superficie.



18 CREMA DI ANACARDI



INGREDIENTI

- ➔ 30 g di anacardi
- ➔ 50 ml latte di cocco
- ➔ 100 g frutta

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare la frutta e pezzi e congelare.
- 2 Successivamente frullare insieme tutti gli ingredienti.





19) FORMAGGIO VEGANO VERSIONE 2



INGREDIENTI

- ➔ 1 lattina di latte di cocco
- ➔ 120ml di acqua calda
- ➔ 1 cucchiaino di sale
- ➔ 1 cucchiaio + 1 cucchiaino di lievito alimentare
- ➔ 2 cucchiaini di polvere di agar agar
- ➔ 1 cucchiaino di farina di tapioca
- ➔ 1/2 cucchiaino di succo di limone
- ➔ 1/4 cucchiaino di aglio in polvere

PROCEDIMENTO:

- 1 Preparare gli stampi per il formaggio, unguendo una ciotola di vetro o un contenitore con olio spray per evitare che si attacchi. Versare la lattina di latte di cocco in una casseruola. Per sciogliere il latte di cocco rimasto nella lattina, versare l'acqua calda all'interno della lattina e poi, una volta sciolto tutto, versare nella casseruola con l'acqua rimanente.
- 2
- 3 Aggiungere anche tutti gli altri ingredienti nella casseruola e mescolare con una frusta. Cuocere a fuoco medio e mescolare frequentemente fino a quando bolle. Abbassare il fuoco e mescolare costantemente per 6 minuti fino a quando il composto è molto liscio. Versare subito negli stampi preparati. Lasciar raffreddare per circa 15 minuti a temperatura ambiente, quindi trasferire in frigorifero per almeno 2 ore. Una volta raffreddato, coprire completamente il formaggio e conservarlo in frigorifero ben chiuso per una settimana. N.B. Per avere un formaggio spalmabile, aggiungere 2 cucchiaini supplementari di amido tapioca. (questo sarà pari ad un totale di 2 cucchiaini + 1 cucchiaino) Per un formaggio più sodo, non aggiungere la fecola di tapioca. Per renderlo più saporito, aggiungere un ulteriore cucchiaino di lievito. È possibile sostituire il latte di cocco con qualsiasi latte vegetale e un po' di olio. Utilizzare circa 300 ml di latte vegetale e 120 ml di olio al posto del latte di cocco e acqua.
- 4



20

YOGURT VEGANO

INGREDIENTI

- ➔ 300 g pesche congelate a pezzi
- ➔ 150g anacardi
- ➔ 340 g tofu

Extra

- ➔ 60 ml sciroppo di agave, sciroppo d'acero o miele (in base a quanto si voglia dolce)
- ➔ Un cucchiaino di succo di limone

PROCEDIMENTO

- 1 Frullare tutto insieme a un'impostazione ad alta velocità fino a quando il composto non risulta liscio. Conservare in vasetti in frigorifero per un massimo 5 giorni.
- 2 N.B. Se hai problemi a mescolarlo, aggiungi 180 ml di latte vegetale. Per una miscelazione più semplice, scongelare prima le pesche.



21

FARINATA DI CECI

INGREDIENTI

- ➔ 50 g di farina di ceci
- ➔ 150 g di acqua frizzante
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ OPZIONALE: Verdure a piacere saltate in padella (zucchine, peperoni ecc.)

PROCEDIMENTO

- 1 Aggiungere all'acqua frizzante la farina di ceci lentamente per evitare la formazione di grumi. Lasciar riposare in frigo per un paio di ore.
- 2 Aggiungere un cucchiaio di olio, le eventuali verdure saltate emescolare. Mettere in una teglia da forno oliata e cuocere a 250°C fino a che diventi dorata.



22 HUMMUS DI CECI



INGREDIENTI

- ➔ 200 g di ceci cotti
- ➔ 2 cucchiaini di Tahina
- ➔ Due cucchiaini di succo di limone
- ➔ Sale e pepe

PROCEDIMENTO:

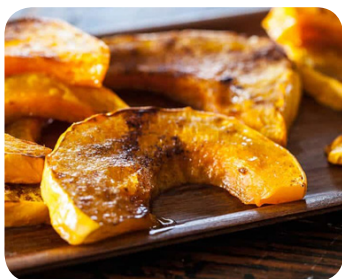
- 1 In un frullatore unire tutti gli ingredienti e frullare fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo





CONTORNI LIGHT

INDICE



- 1 ASPARAGI AL FORNO
- 2 ZUCCA AL FORNO
- 3 CAVOLFIORE GRATINATO
- 4 PIZZA DI CAVOLFIORE
- 5 SCAROLA IMBOTTITA
- 6 ZUPPETTA DI PORRI
- 7 VERZA CROCCANTE
- 8 CARCIOFI ALLA ROMANA
- 9 INSALATA DI RADICCHIO E FINOCCHI
- 10 INSALATINA DI BIETOLA
- 11 RADICCHIO AL FORNO
- 12 BISTECCA DI CAVOLFIORE
- 13 CARCIOFI AL VINO
- 14 CARCIOFI STUFATI
- 15 CAVOLETTI DI BRUXELLES AL FORNO
- 16 CAVOLFIORE ALLA CURCUMA
- 17 CAVOLFIORE ALL'INSALATA
- 18 CICORIA RIPASSATA
- 19 CAVOLO ROSSO STUFATO
- 20 FUNGHI TRIFOLATI
- 21 INSALATA DI FINOCCHI CON MELA VERDE

INDICE



- 22 INSALATA DI CAROTE, MELA VERDE, RAPE ROSSE E SEMI DI ZUCCA
- 23 SCAROLE STUFATE
- 24 PEPERONCINI VERDI AL FORNO
- 25 RADICCHIO ARROSTITO
- 26 INSALATONA: INSALATA MISTA, RAPA ROSSA, ZUCCA ARROSTITA NOCI, MELAGRANA
- 27 PUNTARELLE IN PADELLA
- 28 SPIEDINI DI FUNGHI ARROSTITI
- 29 VERZA CON NOCI E CIPOLLE
- 30 TOPINAMBUR IN PADELLA
- 31 FINOCCHI GRATINATI
- 32 FINOCCHI IN PADELLA
- 33 FINOCCHI ALLO ZAFFERANO
- 34 FINOCCHI AL SUGO
- 35 FINOCCHI ARROSTO
- 36 CAROTE GRATINATE
- 37 BROCCOLETTI CROCCANTI
- 38 FUNGHI CHAMPIGNON CON SPINACI
- 39 INVOLTINI DI CAVOLO CON ZUCCA
- 40 GAZPACHO
- 41 STICK DI ZUCCA
- 42 CREMA DI MELANZANE: BABAGANUSH

1 ASPARAGI AL FORNO

Gli asparagi sono ricchi di acido folico e regolano i livelli di glucosio nel sangue



INGREDIENTI

- ➔ 400 g di asparagi
- ➔ 2 cucchiai di pangrattato
- ➔ 2 cucchiai Grana Padano grattugiato
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 180 °C.
- 2 Lavare gli asparagi e tagliare la parte inferiore, più legnosa e dura.
- 3 Cuocerli in abbondante acqua salata per 10 minuti circa, scolarli e tamponarli leggermente con un canovaccio.
- 4 In una terrina versare pangrattato, Grana, sale e pepe nero finemente tritato e amalgamare.
- 5 Disporre gli asparagi in una pirofila, spolverizzarli con il composto ed irrorare con un filo di olio. Cuocere per circa 20 minuti.





2) ZUCCA AL FORNO

La zucca è antinfiammatoria e adatta in caso di gastrite e colon irritabile

INGREDIENTI

- ➔ Un kg zucca mantovana
- ➔ 20 gr di mandorle in scaglie
- ➔ 20 g di semi di zucca
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Rosmarino q.b.
- ➔ Paprika affumicata q.b.
- ➔ Sale fino q.b.
- ➔ Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare bene la zucca per cuocerla con tutta la buccia.
- 2 Eliminare i semi e tagliare la zucca a fette.
- 3 Ungere una leccarda con una parte della dose di olio e disporre le fette, cospargere poco olio sulle fette in maniera uniforme. Insaporire la zucca con un pizzico di sale, una macinata di pepe, il rosmarino tritato, la paprika e per finire i semi di zucca e mandorle a lamelle.
- 4 Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti.

3

CAVOLFIORE GRATINATO

I cavolfiori hanno un elevato potere saziante e solo 25 Kcal per 100 g



INGREDIENTI

- ➔ Un cavolfiore medio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ 4 cucchiari di pangrattato
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Dividere il cavolfiore in cimette.
- 2 Cuocerlo in acqua bollente salata per 10 minuti.
- 3 Scolarlo, asciugarlo con un panno pulito. Inserire il cavolo e il pangrattato in una busta per conservare gli alimenti e agitare bene la busta, affinché il pangrattato aderisca al cavolo. Adagiarlo su una teglia da forno, insaporire con il sale e il pepe e spruzzare l'olio con un dosatore spray.
- 4 Cuocere in forno a 200°C per 30 minuti.





4) PIZZA DI CAVOLFIORE

Una pizza a bassissimo contenuto di carboidrati? Provate questa con la base di cavolfiore! Vi sorprenderà!

INGREDIENTI

- ➔ Un cavolfiore medio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un uovo
- ➔ 300 g di pomodoro
- ➔ Due cucchiaini di farina di mais
- ➔ Due cucchiaini di scaglie di Parmigiano reggiano
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Dividere il cavolfiore in cimette.
- 2 Frullarlo fino a che non somigli ai grani del cous cous. Aggiungere l'uovo, il sale, il pepe ed il prezzemolo tritato e mescolare bene.
- 3 Stendere l'impasto su una teglia con carta da forno, su cui mettere un velo di farina di mais. Cuocere in forno a 200°C per 10 minuti.
- 4 Togliere dal forno, farcirla con pomodoro, un filo di olio e basilico. Infornare per 30 minuti a 180°C e cuocere fino a che la crosta sia diventata dorata e croccante.
- 5 All'uscita aggiungere le scaglie di Parmigiano Reggiano.

5

SCAROLA IMBOTTITA

Le scarole, principalmente cotte, grazie al loro alto contenuto di fibre ed acqua sono indicate per la stipsi

INGREDIENTI

- ➔ 2 cespi di scarole
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ 20 gr di uvetta
- ➔ 25 gr di pinoli
- ➔ 25 gr di olive nere denocciolate
- ➔ Un cucchiaino di capperi
- ➔ 2 acciughe sott'olio
- ➔ 20 gr di pecorino
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe nero q.b.
- ➔ Pangrattato q.b.



PROCEDIMENTO

- 1** Pulire le scarole e stringere ogni cespo con dello spago.
- 2** Sbollentare per qualche minuto le scarole in una casseruola con acqua bollente.
- 3** Imbiondire l'aglio in padella con l'olio e le acciughe ed aggiungere poi i capperi dissalati, olive, uvetta, prezzemolo, sale e pepe e

mescolare. Trasferire il tutto in una ciotola in cui mettere il pecorino grattugiato e lasciare intiepidire.

- 4** Aprire la scarola con delicatezza nel mezzo ed aggiungere un po' del composto preparato. Richiudere la scarola e posizionarla in una pirofila oliata. Ricoprire con un filo d'olio e pangrattato e cuocere in forno già caldo a 250 °C per circa 10 minuti.

6 ZUPPETTA DI PORRI

Il porro ha un buon effetto saziante. Contiene allicina, sostanza naturale che ha un effetto antibiotico



INGREDIENTI

- ➔ 2 porri
- ➔ Una carota
- ➔ Un litro di brodo vegetale
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Far riscaldare l'olio in padella e nel frattempo tagliare i porri e la carota a rondelle.
- 2 Aggiungere i porri e la carota all'olio, salare, pepare e aggiungere il brodo un po' per volta a seconda delle preferenze.
- 3 Se la zuppa si preferisce più asciutta, far cuocere a fuoco vivo senza il coperchio, in modo che il brodo si asciughi.



7) VERZA CROCCANTE

La verza contiene vitamina A, vitamina C, e vitamina K. In più, è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo

INGREDIENTI

- ➔ Una Verza
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Timo, origano, erba cipollina
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare la verza in fette più o meno spesse un centimetro. Sbollentare per qualche minuto in acqua e sale, facendo attenzione a non rompere le fette.
- 2 Preriscaldare il forno a 200°C. Disporre la verza sulla teglia ricoperta da un foglio di carta forno.
- 3 Condire le fette di verza con olio, sale e le erbe aromatiche. Infornare per 30 minuti circa, fino a che le foglie di verza cominceranno ad imbrunire, risultando leggermente croccanti. Servire calde.

8

CARCIOFI ALLA ROMANA

I carciofi, protettori del fegato, aiutano a eliminare le tossine e favoriscono la diuresi.

INGREDIENTI

- ➔ 4 carciofi
- ➔ Un limone
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaino di menta fresca
- ➔ 2 cucchiai di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Prezzemolo q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e quelle più dure ed eliminando il gambo in prossimità della base e sistemarli in una ciotola con acqua e limone in modo che non anneriscano.
- 2 Tritare la menta romana, il prezzemolo e l'aglio. Aggiungere poco sale e un cucchiaino di olio evo. Riempire l'interno dei carciofi con questa farcia.
- 3 Sistemare i carciofi conditi e i gambi in una pentola alta e antiaderente con un filo d'olio e lasciar soffriggere in questo modo per un paio di minuti. Aggiungere poi dell'acqua in quantità tale da coprire tutti i carciofi.
- 4 Cuocere per circa 30 minuti a fiamma moderata.

9 INSALATA DI RADICCHIO E FINOCCHI

il radicchio è depurativo; può essere inoltre un valido aiuto per chi soffre di stitichezza e difficoltà digestive.



INGREDIENTI

- ➔ Un cespo di radicchio rosso
- ➔ Un finocchio
- ➔ Un'arancia
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un cucchiaio di aceto balsamico
- ➔ Una manciata di gherigli di noce
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare e tagliare il radicchio a listarelle.
- 2 Pelare le arance e dividerle a spicchi.
- 3 Lavare e tagliare i finocchi a fettine sottili.
- 4 A parte, preparare un'emulsione con sale, pepe, olio e uno spruzzo di aceto balsamico.
- 5 Riunire tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condire con l'emulsione preparata.
- 6 Aggiungere i gherigli di noce, mescolare e servire.





10) INSALATINA DI BIETOLA

Ricche di vitamina C, acido folico, luteina e β -carotene, le bietole hanno anche una funzione protettiva contro malattie tumorali

INGREDIENTI

- ➔ 500 gr di bietola
- ➔ Una manciata di frutta secca a piacere (noci, mandorle, pinoli ecc.)
- ➔ Un limone
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare la bietola e cuocere in padella con un filo di olio evo. Tostare la frutta secca in una padella senza imbrunirla troppo. Condire la bietola con l'olio, il succo di limone, la frutta secca e sale.

11

RADICCHIO AL FORNO

Il radicchio è un ortaggio dalle proprietà depurative, ricco di acqua e di vitamina C, è utile per il nostro sistema immunitario.

INGREDIENTI

- ➔ 4 cespi di radicchio rosso
- ➔ 30 g di noci sgusciate
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare il radicchio, spuntare alla base e tagliare in quattro parti. Spennellare l'olio, condire con un pizzico di sale e pepe e disporre in una teglia da forno.
- 2 Coprire con dell'alluminio le estremità della teglia dove ci sono le punte del radicchio per evitare che brucino e infornare a 180°C per 20 minuti circa, fino a quando anche il cuore sarà tenero.
- 3 Lasciar raffreddare, tritare le noci e cospargerle sul radicchio.





12) BISTECCA DI CAVOLFIORE

Ecco un'idea di contorno sfizioso e saziante!

INGREDIENTI

- ➔ Un cavolfiore
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Spezie ed erbe a piacere (timo, rosmarino, paprika dolce)
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Eliminare le foglie esterne del cavolo e tagliarlo in modo da ricavarne delle fette spesse un dito.
- 2 Scottare il cavolo per un paio di minuti da ambo i lati in una padella con un filo d'olio. In una ciotola mescolare olio, sale e spezie.
- 3 Porre le fette su una teglia ricoperta da carta forno e condire con il mix fatto precedentemente.
- 4 Cuocere in forno a 200°, finché il cavolfiore non sarà ben arrostito.

13

CARCIOFI AL VINO

I carciofi hanno caratteristiche toniche e disintossicanti, capaci di stimolare la detossificazione del fegato

INGREDIENTI

- ➔ 6 carciofi medi
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ 1/2 di vino bianco secco
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Prezzemolo q.b.
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.



VEGANO



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

VEGETARIANO

PROCEDIMENTO

- 1 Eliminare le foglie esterne più dure dei carciofi e immergerli in acqua con il succo di un limone. Tagliare la cima delle foglie e poi dividere il carciofo in spicchi. In una padella antiaderente mettere un cucchiaio di olio evo e far rosolare l'aglio.
- 2 Aggiungere i carciofi e far rosolare per 5 minuti a fuoco vivace. Bagnare con il vino bianco, unire sale e pepe, coprire e cuocere fino a che il vino sarà evaporato.
- 3 Continuare la cottura in padella aggiungendo altra acqua (se occorre) fino a che i carciofi saranno morbidi.
- 4 Prima di servire spolverare con prezzemolo fresco tritato.

14 CARCIOFI STUFATI

I carciofi hanno molte fibre, oltre ad una buona quantità di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio.



INGREDIENTI

- ➔ 4 carciofi
- ➔ 250 ml di brodo vegetale
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un limone
- ➔ Un mazzetto di prezzemolo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Privare i carciofi delle foglie esterne più dure, delle spine e della barbetta interna. Tagliarli a spicchi, dividendo a tocchetti il gambo, e metterli in una terrina con l'acqua e il succo del limone affinché non anneriscano.
- 2** Far rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati in un tegame con l'olio e, quando iniziano a dorarsi, aggiungere i carciofi sgocciolati.
- 3** Dopo circa 5 minuti aggiungere il brodo caldo, poi salare e lasciare ammorbidire i carciofi per circa 20 minuti.
- 4** Quando saranno pronti, cospargerli con il prezzemolo tritato. finemente.



15) CAVOLETTI DI BRUXELLES AL FORNO

I cavoletti di Bruxelles contengono elevate quantità di vitamina C e di β -carotene

INGREDIENTI

- ➔ 500 g di cavoletti di Bruxelles
- ➔ 30 g Parmigiano grattugiato
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaio di pangrattato
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Preriscaldare il forno a 250°.
- 2 Pulire i cavoletti eliminando le foglie esterne, tagliarli a fettine e disporli in una pirofila unta di olio.
- 3 Cospargere di parmigiano, sale e pangrattato e cuocere in forno per 20-30 minuti, fino a che risultano dorati in superficie.

16

CAVOLFIORE ALLA CURCUMA

La curcuma ha attività antinfiammatoria, antiossidante ed immunostimolante, grazie alla presenza di polifenoli curcuminoidi, in particolare la curcumina

INGREDIENTI

- ➔ Un cavolfiore
- ➔ Un cucchiaino di curcuma in polvere
- ➔ ½ cucchiaino di cumino
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 230°C. Tagliare il cavolfiore in cimette.
- 2 In una ciotola unire le spezie, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e mescolare. Aggiungere le spezie al cavolfiore e mescolare fino a coprire tutto il cavolfiore di giallo.
- 3 Disporre il cavolfiore in una teglia coperta con carta da forno. Aggiungere l'olio e cuocere in forno per 30 minuti circa.



VEGANO



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

VEGETARIANO

17

CAVOLFIORE ALL'INSALATA

Il cavolfiore è un ortaggio contenente composti antiossidanti ed il sulforafano, una sostanza con proprietà terapeutiche.



INGREDIENTI

- ➔ Un cavolfiore
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Una manciata di olive nere
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Pulire il cavolfiore e tagliarlo in cimette.
- 2** In una pentola portare ad ebollizione poca acqua e calare il cavolfiore. Cuocere, finché il gambo non diventa morbido.
- 3** Scolare e insaporire con olio, aglio sminuzzato, prezzemolo, olive e sale.





©La Cucina Galante

18) CICORIA RIPASSATA

La cicoria contiene inulina, importante fibra solubile che migliora la microflora intestinale

INGREDIENTI

- ➔ 2 mazzi di cicoria
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Peperoncino
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Portare ad ebollizione una pentola colma d'acqua, aggiungere del sale e cuocere la cicoria già pulita.
- 2 Lasciar cuocere per circa un quarto d'ora, scolare e strizzare per bene. Scaldare l'olio in una padella e far soffriggere l'aglio ed il peperoncino tritati.
- 3 Tritare la cicoria al coltello molto grossolanamente ed unirla al soffritto fatto. Saltare il tutto per qualche minuto.

19

CAVOLO ROSSO STUFATO

il cavolo rosso è un concentrato di vitamine: vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina K, fibre, vitamine del gruppo B e antiossidanti che riducono radicali liberi

INGREDIENTI

- ➔ Un cavolo rosso
- ➔ Una cipolla bianca
- ➔ 2 bicchieri di brodo vegetale
- ➔ Pepe nero in grani
- ➔ 3 chiodi di garofano
- ➔ 2 foglie di alloro
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Eliminare la parte terminale del cavolo e le foglie esterne, dopodiché tagliarlo a listarelle e sciarle con cura sotto l'acqua corrente fredda.
- 2 In una ciotola mescolare chiodi di garofano, sale e l'alloro, lasciandone le foglie intere, poi tenere tutto da parte. Sbucciare e tritare la cipolla finemente e metterla a rosolare in padella con dell'olio.
- 3 Una volta rosolata la cipolla, unire il cavolo in casseruola e farlo appassire per 5 minuti, dopodiché aggiungete il mix di spezie e allungare con un bicchiere di brodo vegetale.
- 4 Cuocere a fiamma bassissima per 45 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto e allungando con qualche mestolo di brodo.

20 FUNGHI TRIFOLATI

I funghi contengono vitamine del gruppo B e sostanze antiossidanti. Hanno pochissimi grassi e calorie, il che li rende utili per perdere peso.



INGREDIENTI

- ➔ 500 gr di funghi
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Peperoncino q.b.
- ➔ Prezzemolo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Pulire i funghi con un panno umido per eliminare ogni residuo di terra. Tagliarli a fette.
- 2** Disponli in un'ampia padella e farli cuocere con coperchio per 10 minuti circa. Appena i funghi avranno perso la loro acqua, scolarli e tenerli da parte.
- 3** Far soffriggere in olio uno spicchio d'aglio e un peperoncino. Aggiungere ora i funghi, salare e farli cuocere in padella per una decina di minuti con un coperchio. Quando i funghi saranno pronti, aggiungere abbondante prezzemolo.

21

INSALATA DI FINOCCHI CON MELA VERDE

Un'idea sfiziosa e gustosa per dare un boost di antiossidanti all'insalata di finocchi, grazie alla presenza della mela verde



INGREDIENTI

- ➔ 2 finocchi
- ➔ Una mela verde
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Aceto di mele q.b.
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire i finocchi, lavarli bene e tagliarli a fette sottili.
- 2 Tagliare la mela dello stesso spessore, lasciando la buccia. Condire con il sale, l'olio e aceto.



22

INSALATA DI CAROTE, MELA VERDE, RAPE ROSSE E SEMI DI ZUCCA

Un'insalata ricca di antociani, β -carotene, zinco, magnesio e selenio.

INGREDIENTI

- ➔ Due carote
- ➔ Una rapa rossa cotta
- ➔ Una mela verde
- ➔ Due cucchiai di semi di zucca
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un cucchiaino di aceto balsamico
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Tagliare le carote, la mela verde e la rapa a julienne.
- 2 Aggiungere i semi di zucca. Condire con sale, olio e aceto balsamico.



23

SCAROLE STUFATE

Le scarole hanno un apporto calorico ridotto, assenza di grassi, molte fibre e un'alta percentuale di acqua. Sono l'alimento ideale per saziarsi e perdere peso.



INGREDIENTI

- ➔ 2 cespi di scarola
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ 4 gherigli di noce
- ➔ 5-6 olive verdi snocciolate
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Uvetta e pinoli q. b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare molto bene la scarola eliminando le foglie esterne e tagliarla a pezzi.
- 2 Metterla in una pentola con poco olio, gli spicchi d'aglio, le olive snocciolate, l'uvetta ben lavata e fatta rinvenire in acqua tiepida, i pinoli e i gherigli di noci tagliuzzati grossolanamente.
- 3 Coprire la pentola e far stufare la verdura, poi aumentare e far cuocere fino a che la scarola sarà morbida e l'acqua di cottura sarà evaporata. A questo punto aggiustare di sale.



24) PEPERONCINI VERDI AL FORNO

Una gustosa alternativa ai peperoncini fritti.

INGREDIENTI

- ➔ 400 g di peperoncini verdi dolci
- ➔ 100 g di pomodorini
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Basilico q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare i peperoncini, togliere il picciolo. Rivestire una teglia con carta forno e mettere i peperoncini ben stesi.
- 2 Cuocere in forno ventilato caldo a 220° per circa 10-15 minuti.
- 3 In una padella soffriggere dolcemente l'aglio schiacciato con l'olio, aggiungere i pomodorini tagliati a metà, far cuocere circa 5 minuti. Unire i peperoncini, aggiustare di sale e far insaporire per pochi minuti. A fiamma spenta mettere una bella manciata di basilico fresco.

25

RADICCHIO ARROSTITO

Il radicchio è ricco di antociani, antiossidanti che gli conferiscono il colore rosso

INGREDIENTI

- ➔ 2 cespi di radicchio
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un cucchiaino di aceto balsamico
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Lavare e tagliare il radicchio in quattro parti secondo la sua lunghezza.
- 2 Riscaldare la piastra e cuocere le fette di radicchio.
- 3 Condire con un filo d'olio, aceto balsamico, sale e pepe.



26

INSALATONA: INSALATA MISTA, RAPA ROSSA, ZUCCA ARROSTITA NOCI, MELAGRANA

Le rape rosse contengono betalaine, potenti antiossidanti, rallentano il processo di invecchiamento cellulare.



INGREDIENTI

- ➔ Insalata mista
- ➔ 300 g di zucca
- ➔ Una rapa rossa
- ➔ 4 noci
- ➔ ½ melagrana
- ➔ Un cucchiaio di semi di girasole
- ➔ Un rametto di rosmarino
- ➔ Due cucchiaini di olio evo
- ➔ Sale q.b.



PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare la zucca a cubetti e disporla su una teglia da forno. Spennellarla con l'olio, aggiungere un rametto di rosmarino e cuocere in forno a 180°C per 30 minuti. Nel frattempo, sbollentare la rapa rossa, tagliarla in 4.
- 2 Lasciar raffreddare sia la zucca che la rapa.
- 3 Pulire la melagrana.
- 4 Comporre l'insalata unendo tutti gli ingredienti. Condire con olio e sale e mescolare delicatamente.



27) PUNTARELLE IN PADELLA

Le puntarelle sono i germogli della cicoria catalogna. Sono diuretiche, depurative e favoriscono la digestione

INGREDIENTI

- ➔ Puntarelle
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un peperoncino
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire le puntarelle iniziando a dividere il cespo in quattro parti. Staccare le varie coste e rimuovere il torsolo finale.
- 2 Quindi lavarle con abbondante acqua fredda.
- 3 Preparare una pentola con dell'acqua salata e appena sarà bollente cuocere per due minuti le puntarelle.
- 4 Scolarle e intanto far imbiondire uno spicchio di aglio in una padella con dell'olio ed il peperoncino.
- 5 Mettere le puntarelle e far insaporire per circa cinque minuti.

28

SPIEDINI DI FUNGHI ARROSTITI

I funghi sono alimenti poco calorici, fonte di proteine, anche se non di alto valore biologico e sono ricchi di antiossidanti

INGREDIENTI

- ➔ 500 gr di funghi champignon grandi
- ➔ Una cipolla
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un peperoncino
- ➔ Prezzemolo q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO

- 1 Preparare il condimento, unendo in una ciotola peperoncino e prezzemolo tritati grossolanamente ed il sale; quindi aggiungere anche l'olio e mescolare.
- 2 Pulire i funghi. Comporre gli spiedini alternando i funghi con la cipolla.
- 3 Spennellare con il condimento fatto in precedenza.
- 4 Far scaldare per bene una piastra o bistecchiera e disporci sopra i funghi per grigliarli.



29 VERZA CON NOCI E CIPOLLE

La verza è ricca di calcio, vitamina C e vitamina A. Contiene inoltre sulforafano, composto antiossidante che è in grado di prevenire il cancro



INGREDIENTI

- ➔ 500 gr cavoloverza rosso
- ➔ 100 g di cipolle
- ➔ 25 g di gherigli di noce
- ➔ 500ml di brodo o acqua
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare la verza e tagliarla in listarelle sottili.
- 2 Sbucciare le cipolle e affettarle. In un tegame, farle appassire per 4-5 minuti con l'olio e un po' d'acqua.
- 3 Aggiungere la verza, mescolare bene il tutto e cuocere a fiamma alta per 5 minuti; quando la verza sarà ben insaporita coprire e far stufare a fuoco basso per 10 minuti circa.
- 4 Trascorso questo tempo versare il brodo, aggiungere le noci sminuzzate, togliere il coperchio e proseguire la cottura a fuoco medio per un altro quarto d'ora. Infine, salare e pepare a piacere.



30) TOPINAMBUR IN PADELLA

E' un tubero che aiuta a mantenere la glicemia stabile, grazie alla presenza di inulina che limita l'assorbimento di carboidrati

INGREDIENTI

- ➔ 500 g Topinambur
- ➔ 8 Pomodori (datterini)
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ Un cucchiaino di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.
- ➔ Prezzemolo q.b.
- ➔ Limone (succo) q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire accuratamente i topinambur ed eliminare la buccia con un coltello o un pelapatate e metterli man mano in una ciotola con acqua e succo di limone per non farli annerire.
- 2 Tagliarli in pezzi e lasciarli in acqua.
- 3 Versare in un tegame l'olio e una volta caldo unite gli spicchi di aglio sbucciati, lasciandoli rosolare per qualche minuto.
- 4 Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e regolare di sale e di pepe. Far soffriggere il tutto per 5 minuti. Unire quindi i topinambur, un bicchiere di acqua e proseguire la cottura per circa 25-30 minuti o fin quando i topinambur risultano teneri e cotti. Servire con prezzemolo tritato.

31

FINOCCHI GRATINATI

I finocchi, ricchi di acqua e di potassio hanno proprietà diuretiche e depurative. Aiutano a combattere la ritenzione di liquidi

INGREDIENTI

- ➔ 2 finocchi grandi
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pangrattato q.b.
- ➔ Una manciata di nocciole tostate tritate grossolanamente

PROCEDIMENTO

- 1 Preparare i finocchi: eliminare le cime e la parte esterna e tagliarli a fette dello spessore di circa 3 mm, lavarli accuratamente.
- 2 Ungere una pirofila con un filo d'olio evo e trasferirvi i finocchi ben scolati.
- 3 Disporli su tutta la superficie della pirofila e coprire i finocchi con un mix di pangrattato, sale, pepe e nocciole tritate.
- 4 Infornarli a 200° per 30 minuti circa fin quando non saranno croccanti e ben gratinati.



32 FINOCCHI IN PADELLA

I finocchi contengono vitamina A, C e alcune del gruppo B e quantità discrete di flavonoidi, potenti sostanze antiossidanti



INGREDIENTI

- ➔ Un finocchio
- ➔ Un cucchiaino di salsa di soia
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Erbe varie (maggiorana, timo, origano)

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire i finocchi e tagliarli a fettine piuttosto sottili.
- 2 In una padella far scaldare un filo d'olio e aggiungere delle erbe (maggiorana, timo, origano) e la salsa di soia.
- 3 Mettere i finocchi e far saltare a fuoco vivo per qualche minuto; abbassare un po' la fiamma e far cuocere per 10 minuti abbondanti.





33) FINOCCHI ALLO ZAFFERANO

Questo abbinamento vi lascerà senza parole. Una ricetta facilissima, ma davvero molto gustosa.

INGREDIENTI

- ➔ 2 finocchi grandi
- ➔ 1/2 bustina zafferano
- ➔ Un cucchiaino di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Erba cipollina q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** Pulire il finocchio e tagliare a fette sottili.
- 2** Far cuocere qualche minuto con un filo d'olio e poi aggiungere lo zafferano sciolto in un cucchiaino di acqua e cuocere per altri 10 minuti.
- 3** Regolare di sale e pepe ed insaporire con l'erba cipollina tritata.

FINOCCHI AL SUGO

Una delle mie ricette preferite. Un carico di Vitamine A, B, C ed E, oltre che di licopene, potentissimo antiossidante contenuto nel pomodoro.

INGREDIENTI

- ➔ 2 finocchi grandi
- ➔ 400 g di polpa di pomodoro
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Basilico
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Un cucchiaio di pangrattato
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Origano q.b.



PROCEDIMENTO

- 1** Soffriggere leggermente l'aglio nell'olio. Togliere l'aglio e versare nella pentola la polpa di pomodoro e qualche foglia di basilico e cuocere circa 20 minuti.
- 2** Mondare e tagliare i finocchi a fettine sottili dello spessore di mezzo centimetro. Prendere quindi una teglia da forno rettangolare, distribuirvi all'interno uno strato di sugo di pomodoro e uno strato di finocchi.
- 3** Ripetere quindi l'operazione formando un ulteriore strato di finocchi. Concludere con un cucchiaio di pangrattato. Inserire la teglia nel forno riscaldato a 220° e lasciar cuocere per 40 minuti.

35 FINOCCHI ARROSTO

Grigliata con amici? Assolutamente da provare i finocchi arrosto con limone o con aceto balsamico!



INGREDIENTI

- ➔ 2 finocchi grandi
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Prezzemolo q.b.
- ➔ Succo di un limone

PROCEDIMENTO:

- 1 Lavare bene i finocchi e tagliarli a fette in verticale.
- 2 Far bollire abbondante acqua salata ed immergervi i finocchi per due minuti.
- 3 Scolare bene e lasciare intiepidire.
- 4 Nel frattempo, preparare una miscela con olio, limone, sale, e prezzemolo tritato.
- 5 Spennellare le fette di finocchio su entrambi i lati.
- 6 Scaldare una piastra o una bistecchiera ed arrostitire i finocchi a fiamma media 5-7 minuti per lato.
- 7 Versare un filo d'olio a crudo e gustare caldi o freddi.



36) CAROTE GRATINATE

Stanchi dell'insalata di carote lesse o crude? Questa ricetta non ha eguali. Oltretutto, la cottura rende più biodisponibile il beta carotene di cui le carote sono ricche

INGREDIENTI

- ➔ 3 carote
- ➔ Un cucchiaio Grana grattugiato
- ➔ Erbe aromatiche (timo, menta, erba cipollina)
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Pulire le carote e tagliarle per il lungo in due o tre parti a seconda delle dimensioni delle carote.
- 2 Prendere una pirofila e disporvi le carote, poi insaporire con il parmigiano grattugiato, le erbe aromatiche, un pizzico di pepe e un filo d'olio.
- 3 Far cuocere in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti o almeno fino a quando le carote non saranno ben ammorbidite.

37

BROCCOLETTI CROCCANTI

Con questa ricetta farete il pieno di glucosinolati, molecole dalle proprietà anticancro che si degradano invece con la cottura in acqua

INGREDIENTI

- ➔ 500 g di broccoli
- ➔ 40 g di mandorle a lamelle
- ➔ Un cucchiaio olio evo
- ➔ Uno spicchio d'aglio
- ➔ Un pizzico di peperoncino secco
- ➔ Scorza di 1/2 limone grattugiata
- ➔ Un cucchiaio di pecorino
- ➔ Sale q.b.



VEGANO



GLUTEN-FREE



VEGETARIANO

PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 220°. Tagliare il broccolo a metà con un coltello lasciando 3 cm del gambo e poi ciascuna delle due parti a fette di 2 cm. Tagliare le cimette a metà e lasciare quelle più piccole intatte. In una ciotola mescolare l'olio con il sale, il peperoncino, la scorza grattugiata del limone e l'aglio a fettine. Mettere i broccoli tagliati nella ciotola e condirli con l'olio, mescolando con un cucchiaio. Scolarli appena e disporli affiancati su una teglia, foderata di carta forno e irrorarli con il condimento rimasto. Spolverizzare con le mandorle a lamelle e, a piacere, con del pecorino grattugiato grosso. Cuocere nel forno per 10 minuti. Girarli con una pinza da cucina e proseguire la cottura per altri 5-6 minuti.

38

FUNGHI CHAMPIGNON CON SPINACI

Questa combinazione è ricca di fosforo, potassio, selenio, magnesio, vitamine del gruppo B, ma anche lisina e triptofano, aminoacidi contenuti nei funghi



VEGANO



GLUTEN-FREE

LACTOSE
FREE

VEGETARIANO

INGREDIENTI

- ➔ 200 g di funghi champignon
- ➔ 200 g di spinaci
- ➔ Una cipolla tritata
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1** In un tegame mettere con un filo d'olio la cipolla tritata, aggiungere un po' d'acqua e cuocere fino a quando diventa trasparente. Aggiungere gli spinaci e farli appassire. In un altro tegame insaporite i funghi champignon tagliati a fettine con un filo d'olio, salarli leggermente e cuocerli per 10 minuti. In una pirofila antiaderente, cospargere sul fondo gli spinaci con la cipolla, e un pizzico di pepe. Aggiungere poi gli champignon e il restante formaggio. Cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.





39) INVOLTINI DI CAVOLO CON ZUCCA

Pochissime calorie, tante fibre, vitamine e minerali in un contorno gustosissimo!

INGREDIENTI

- ➔ 4 foglie di verza
- ➔ 500 gr di zucca
- ➔ Un cucchiaio di olio evo
- ➔ Rosmarino q.b.
- ➔ Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Tagliare la zucca a cubetti piccoli e adagiarli su una teglia ricoperta di carta forno. Irrorare con un filo d'olio, sale e rosmarino. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 25/30 minuti. Intanto sfogliare la verza e prendere le foglie più grandi.
- 2 Eliminare la parte centrale e dividerla a metà. Cuocere per un minuto in acqua bollente. Scolarle delicatamente senza romperle. Nel frattempo, frullare 1/3 della zucca.
- 3 Disponete la polpa di zucca e i cubetti sulle varie fette di verza, formando degli involtini. In una pirofila antiaderente mettere gli involtini, e cuocere a 220° per 15 minuti.

40

GAZPACHO

Il gazpacho è una ricetta tipica spagnola, fonte di vitamine, minerali, antiossidanti ed importanti composti bioattivi

INGREDIENTI

- ➔ 600 g di pomodori
- ➔ Un cetriolo pelato
- ➔ Un peperone piccolo
- ➔ Uno spicchio di aglio
- ➔ 2 cucchiai di olio
- ➔ Un cucchiaio di aceto balsamico
- ➔ Succo di mezzo limone
- ➔ Prezzemolo o coriandolo
- ➔ Sale q.b.
- ➔ Pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Preriscaldare il forno a 250°C. Con un coltello incidere i pomodori sul lato superiore. Spennellarli con un cucchiaio di olio e adagarli in una teglia. Aggiungere uno spicchio di aglio e cuocere per 20 minuti. Lasciare raffreddare e spellare i pomodori e l'aglio. Frullarli insieme a pepe nero, aceto balsamico e olio.
- 2 Lasciar raffreddare in frigo per almeno due ore.
- 3 Prima di servire, aggiungere dei cubetti di cetriolo e peperone, a cui avrete aggiunto del succo di limone e del prezzemolo.
- 4 Da servire con del pane tostato.



41) STICK DI ZUCCA

Sembrerà di mangiare delle patatine ed invece è zucca! Pochi carboidrati, ricca di fibre e carotenoidi che con la cottura e la presenza di olio saranno ancora più biodisponibili.

INGREDIENTI

- ➔ Zucca q.b.
- ➔ Timo
- ➔ Paprika
- ➔ Erbe di provenza
- ➔ Olio evo q.b.

PROCEDIMENTO:

- 1 Eliminare la buccia della zucca e tagliare a bastoncini di circa due centimetri. Condire con le spezie preferite e un filo d'olio e posizionare in un pirofila. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 35/40 minuti. Gli ultimi minuti utilizzare il grill per rendere gli stick più croccanti.

42

CREMA DI MELANZANE: BABAGANOUSH

Ricetta di origine medio orientale, adatta ai regimi alimentari ipocalorici perché povero in calorie, ricco di fibre, privo di colesterolo e ricco di acidi grassi insaturi, tra cui gli omega-3 dei semi di sesamo

INGREDIENTI

- ➔ 2 melanzane grandi
- ➔ 3 cucchiai di salsa tahina
- ➔ Succo di un limone
- ➔ 125 g di yogurt greco magro
- ➔ Prezzemolo
- ➔ Un cucchiaino di olio evo
- ➔ Sale q.b.



PROCEDIMENTO

- 1 Arrostire le melanzane su fiamma viva e lasciarle raffreddare in un piatto. Rimuovere delicatamente la buccia e con l'aiuto di una forchetta schiacciare la polpa. Aggiungere il succo di limone, la salsa tahina, lo yogurt, il sale e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 2 Trasferirlo in una terrina e cospargere di olio ed il prezzemolo tritato prima di servire.