

Ricettario ipoproteico

*Raccolta di ricette e menù gustosi a
contenuto proteico controllato*



Indice

Primi piatti

- Spaghetti con cime di rapa
- Riso alle bacche di Goji
- Risotto con radicchio e carciofi
- Zuppa d'orzo
- Pennette al cavolfiore con minicrostini di pane
- Fusilli ai peperoni e olive nere
- Tagliatelle primavera
- Pasta alla contadina
- Cous cous vegetariano
- Fusilli integrali con creme di asparagi
- Risotto agli asparagi
- Riso basmati con spezie e frutta

Contorni

- Zucchine infarinate al forno
- Insalata con mele e noci
- Tris di verdure gratinate
- Insalata sfiziosa
- Verdure saltate con salsa di soia
- Melanzane a funghetto
- Crema di melanzane e noci

Dolci

- Torta agli agrumi
- Sorbetto di fragole
- Gelato alla banana
- Sfogliatine alla crema di arance
- Mela aromatizzata alla cannella
- Macedonia di ananas e lamponi
- Torta all'acqua e cacao
- Macedonia di frutta mista con scaglie di cioccolato
- Tortino speziato alle carote

Primi piatti



Pennette al cavolfiore e minicrostini di pane

Ingredienti per 4 persone :

- 320 gr di pennette
- 1 cavolfiore grande (circa un kg)
- ½ cipolla
- 1 peperoncino
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- Sale grosso
- 100 gr di fette di pane tipo pugliese o toscano

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 15 g
- Lipidi 6 g
- Carboidrati 86
- Fibre totali 6 g
- Energia 465 kcal



Preparazione :

Tagliate il pane a cubetti circa 1 cm e tostateli in una padella antiaderente con un filo d'olio. Mettete a bollire dell'acqua in una pentola capiente.

Nel frattempo che l'acqua arrivi a bollore mondate, lavate e tagliate a pezzi il cavolfiore eliminando le foglie esterne più dure.

A parte scaldate l'olio con la ½ cipolla tagliata a julienne e il peperoncino schiacciato. Una volta dorata la cipolla spegnete il fuoco.

Non appena bolle l'acqua versatevi il cavolfiore, salate l'acqua e dopo 10 minuti aggiungetevi la pasta e fatele cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolate la pasta con il cavolfiore e saltatela nella padella con l'olio e cipolla; se la pasta risulta troppo asciutta aggiungete dell'acqua di cottura. Cospargete sulla pasta i crostini di pane e 4 servite in tavola.

Fusilli ai peperoni e olive nere

Ingredienti per 4 persone :

- Ingredienti per 4 persone:
- 320 gr di fusilli
- 2 peperoni (peso circa 500 gr)
- 100 gr di olive nere dolci
- 1 cipolla
- 2 ciuffi di prezzemolo
- Olio
- Sale
- Pepe

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 9 g
- Lipidi 12 g
- Carboidrati g 64
- Fibre totali 4 g
- Energia 408 kcal



Preparazione :

Lavate i peperoni e tagliateli a listarelle eliminando i semi e filamenti interni.

In una padella capiente fate scaldare l'olio, la cipolla a julienne, le listarelle di peperoni e le olive nere a fuoco molto basso. Dopo 5 minuti salate, pepate e aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda, coprite con un coperchio e lasciate cuocere il tutto per 30 minuti.

A parte tritate il prezzemolo.

Nel frattempo in una casseruola mettete a bollire l'acqua. A bollore aggiungete la pasta e salate. Fatela cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolate la pasta e saltatela per qualche minuto con i peperoni cotti. Aggiungete il prezzemolo e servite in tavola.

Cous-cous vegetariano

Ingredienti per 2 persone :

- Cous-cous precotto 160g
- 1 zucchina media
- 1 melanzana grande
- 2 carote medie
- 1 peperone medio
- 30 g di olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- Sale q.b.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 11 g
- Lipidi 10 g
- Carboidrati 64 g
- Fibre totali 6 g
- Energia 408 kcal



Preparazione :

Lavare e tagliare a tocchetti le carote, la melanzana, le zucchine e il peperone. Sbucciare metà cipolla, fare un leggero soffritto con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva in una padella, aggiungere le verdure e farle cuocere a fuoco lento fino a quando non saranno cotte.

Mettere a scaldare in una pentola circa 250 ml di acqua con un cucchiaino di sale, fino all'ebollizione. Versare il cous-cous in un altro recipiente, aggiungere un cucchiaino d'olio e mescolare bene.

Dopo aver portato l'acqua in ebollizione, spegnere il fuoco e versare l'acqua nel recipiente dove è stato lasciato riposare il cous-cous in modo tale che assorba tutta l'acqua. Aggiungere infine le verdure precedentemente cotte e mescolare bene. Per guarnire il piatto, si possono aggiungere due foglioline di basilico fresco.

Fusilli integrali con crema di asparagi

Ingredienti per 2 persone :

- 160 g di fusilli integrali
- 200 g di asparagi
- 20 g Olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- 1 spicchio di aglio

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 11 g
- Lipidi 12 g
- Carboidrati 55 g
- Fibre totali 11 g
- Energia 364 kcal



Preparazione :

Lavare accuratamente gli asparagi sotto l'acqua corrente; tagliare tutti gli asparagi comprese le punte.

Prendere una padella e fare rosolare ½ cipolla con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 1 spicchio di aglio. Aggiungere gli asparagi precedentemente tagliati e lasciarli cuocere per poco tempo, aggiungere un bicchierino di acqua e, se necessario aggiungere altra acqua, per farli ammorbidire. Una volta cotti, spegnere il fuoco e versare il contenuto in un mixer e tritare tutto fino a quando non si otterrà una crema.

In una pentola mettere dell'acqua e portarla ad ebollizione, quando l'acqua bolle, aggiungere il sale e aggiungere i fusilli e lasciarli cuocere per circa 11 minuti. Scolare la pasta e condirla con la crema di asparagi.

Risotto con radicchio e carciofi

Ingredienti per 4 persone :

- 320 g riso
- 200 g di radicchio rosso di Treviso
- 2 carciofi
- 1 cipolla
- 1/2 bicchiere vino bianco
- Sale
- 30 g Olio extravergine d'oliva
- Brodo vegetale

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 7 g
- Lipidi 8 g
- Carboidrati 66 g
- Fibre totali 4 g
- Energia 370 kcal



Preparazione :

Pulite e tagliate i carciofi mantenendo la parte più tenera. Poneteli in una bacinella e lasciateli a bagno in acqua e limone. Fate rosolare nell'olio la cipolla tritata. Quando la cipolla sarà dorata aggiungete i carciofi, precedentemente tagliati a fettine. Tagliate il radicchio a listarelle sottili e aggiungetelo ai carciofi. Mescolate per qualche minuto, poi aggiungete il riso e fatelo tostare. Sfumate con il vino bianco e portate a termine la cottura aggiungendo gradualmente il brodo caldo. Cuocete per 15 minuti circa, aggiustando il sale.

Riso alle bacche di Goji

Ingredienti per 4 persone :

- 160 g di Riso Basmati
- 10 g Olio d'Oлива
- 50 g bacche di Goji
- 1 bustina di Zafferano

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 5 g
- Lipidi 5 g
- Carboidrati 661g
- Energia 307 kcal



Preparazione :

Cuocere il riso in acqua bollente e salata per circa 10 minuti.

Aggiungere le bacche di Goji nella pentola verso fine cottura, mescolare bene e scolare il tutto.

Versare la bustina di zafferano in una ciotola aggiungendo pian piano un bicchiere di acqua bollente e mescolare.

Far soffriggere in 10 g di olio di oliva in una pentola capiente e successivamente versare tutti in nostri ingredienti già precotti e mescolati insieme . Aggiungere 3 cucchiaini di acqua , coprire e abbassare il fuoco al minimo.

Dopo circa 30 minuti il nostro piatto unico sarà pronto per essere servito!

Zuppa d'orzo

Ingredienti per 3 persone :

- 250 g di orzo perlato
- 1,5-2 litri di acqua
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 2/3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- prezzemolo / erba cipollina / cipollotto affettato molto finemente per guarnire

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 5 g
- Lipidi 5 g
- Carboidrati 30 g
- Energia 200 kcal



Preparazione :

Lavare sotto acqua corrente l'orzo. Tagliare a pezzetti le verdure precedentemente lavate e soffriggerle leggermente con l'olio. Aggiungere l'orzo, insaporire e mescolare il tutto per qualche minuto. Aggiungere l'acqua, la foglia di alloro e un po' di sale. Fare bollire per circa un'ora rimestando ogni tanto. A fine cottura togliere la foglia di alloro e aggiungere un po' di sale. Servire con un filo d'olio e una spolverata di prezzemolo tritato.

Spaghetti con cime di rapa e olio crudo

Ingredienti per 4 persone :

- 2 kg cime di rapa
- 320 g di spaghetti tipo n. 5
- 40 g olio extravergine d'oliva
- Peperoncino q.b.

Preparazione :

Riempire una pentola capiente di acqua, portare a bollore e salare. Cuocere la pasta e le cime di rapa nella stessa acqua di cottura.

Cotta la pasta, scolare, impiattare e condire con olio a crudo e peperoncino.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 9 g
- Lipidi 5 g
- Carboidrati 70 g
- Energia 351 kcal



Tagliatelle Primavera

Ingredienti per 1 persona :

- 30 g Fave
- 30 g Piselli
- 60 g di tagliatelle
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 11 g
- Lipidi 11 g
- Carboidrati 50g
- Fibre totali 5 g
- Energia 350 kcal



Preparazione :

Fare cuocere con un cucchiaio di olio extravergine di oliva le fave ed i piselli per 15' circa, aggiungendo piccole dosi di acqua calda o di brodo vegetale. Salare ed eventualmente pepare. A parte fare cuocere le tagliatelle e, una volta pronte, aggiungerle alle fave e ai piselli.

Pasta contadina

Ingredienti per 1 persona :

- 80 g di pasta integrale
- 300 g di pomodori ramati a grappolo, o perini tipo San Marzano
- 40 g di fagioli Borlotti freschi
- ½ scalogno
- 10 g di olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 16 g
- Lipidi 12 g
- Carboidrati 68 g
- Fibre totali 6 g
- Energia 498 kcal



Preparazione :

Lavare i fagioli borlotti e cuocerli in acqua bollente salata. In una pentola soffriggere l'olio con lo scalogno e i pomodori tagliati a metà, cuocere il tutto a fuoco basso con coperchio, mescolando, fin che si saranno ammorbiditi. Passare i pomodori con il passaverdura; mettere il sugo ottenuto in una padella, salarlo e unire i fagioli bolliti in precedenza. Alzare il fuoco e lasciare che il sugo arrivi alla densità desiderata, poi spegnere il fuoco. Cuocere a pasta in acqua lasciando indietro la cottura. Mettere la pasta e il sugo in una teglia da forno e infornare a 200°C per circa 15-20 minuti.

Riso basmati speziato con frutta

Ingredienti per 4 persone :

- Riso basmati 350g
- Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini
- Sale e pepe q.b.
- Frutta sciroppata mista 230g (1 confezione sgocciolata)
- Carote 100g
- Pomodoro 150g (1 medio)
- Anacardi 30g
- Uvetta 30g
- Cannella 1 stecca piccola
- Alloro 1 foglia
- Chiodi di garofano 1
- Cardamomo 2 bacche
- Cumino 1 pizzico

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 8 g
- Lipidi 7 g
- Carboidrati 91 g
- Energia 443 kcal



Preparazione :

Lavare il riso in acqua abbondante e lasciare in ammollo in acqua fredda 15-20 minuti, in modo da eliminare l'amido in superficie. Nel frattempo mettere l'uvetta in ammollo in acqua. Soffriggere le spezie (cannella, alloro, chiodi di garofano, bacche di cardamomo – utilizzare solamente i semi all'interno estratti in un mortaio, cumino) in un cucchiaino d'olio in modo da non bruciarle. Aggiungere il riso, il sale, le carote a pezzetti, il pomodoro in pezzi, l'acqua, coprire e cuocere per 10 minuti. Togliere l'alloro e la cannella e lasciare riposare il riso coperto. Mettere gli anacardi e l'uvetta, ammollata in precedenza, in un pentolino con la restante parte dell'olio per far rosolare. Sgranare il riso con la forchetta e aggiungere la frutta sciroppata sgocciolata, il sale e il pepe a piacere.

Risotto agli asparagi

Ingredienti per 1 persona :

- 5-6 asparagi
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1/2 cipolla
- 80g di riso integrale
- Sale q.b.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 8 g
- Lipidi 8 g
- Carboidrati 68 g
- Fibre totali 6 g
- Energia 358 kcal



Preparazione :

Lavare e mondare gli asparagi.

Sbollentarli per qualche minuto, scolarli e conservare l'acqua di cottura per il passaggio successivo.

In una padella a parte, far soffriggere con un cucchiaino d'olio extravergine di oliva un po' di cipolla.

Successivamente versare il riso ed aggiungere man mano il brodo di cottura degli asparagi.

Nel frattempo aggiungere gli asparagi tagliati a tocchetti e continuare la cottura, tenendone da parte alcuni per guarnire il piatto finito.

Contorni



Tris di verdure gratinate

Ingredienti per 4 persone :

- 1 peperone
- 1 melanzana
- 1 zucchini
- 150 gr di pan grattato
- 2 spicchi d'aglio
- 20 g Olio extra vergine d'oliva
- sale
- una manciata di capperi
- 150 gr di pomodori pachino
- 2 ciuffi di prezzemolo
- Aceto balsamico

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 2 g
- Lipidi 6 g
- Carboidrati 12 g
- Fibre totali 3 g
- Energia 153 kcal



Preparazione :

Lavate e tagliate le verdure. Le zucchine e melanzane a rondelle spesse 1 cm e i peperoni a grossi pezzi di circa 2,5 cm. Foderata una teglia con carta forno, ungete d'olio e adagiatevi la verdura.

A parte tagliate 100gr di pomodori a dadini e fate un trito di aglio, prezzemolo e pan grattato.

Salate le verdure e cospargetevi i pomodori a dadini, i capperi e il trito. Infine aggiungete un filo d'olio e infornate a 200 gradi per 30-40 minuti in forno preriscaldato. Togliete dal forno quando il pan grattato diventa bello dorato.

Servite le verdure gratinate su un letto di rucola e pomodori. Infine condite con un filo di aceto balsamico e servite in tavola.

Insalata sfiziosa

Ingredienti per 4 persone :

- 800 gr di spinaci freschi
- 1 cipollotto
- 2 arance
- 12 noci
- Olio
- Pepe
- Sale
- Glassa di aceto balsamico

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 8 g
- Lipidi 12 g
- Carboidrati 11 g
- Fibre totali 5 g
- Energia 189 kcal



Preparazione :

Pelare al vivo le arance, privando le arance non solo della buccia esterna ma anche della pellicina bianca. Innanzitutto tagliare la parte superiore (utilizzando un coltellino per sfilettare) e il fondo dell'arancia in modo da avere solo la polpa. Posizionare l'arancia su una delle superfici tagliate e rimuovere i singoli spicchi tagliando la pellicina bianca che li separa. Tagliate il cipollotto a rondelle sottili.

Lavate e asciugate gli spinaci, poi metteteli in una insalatiera e aggiungete le arance, il cipollotto, i gherigli di noce. Condite con Sale, pepe, olio e mescolate delicatamente l'insalata. Portate in tavola ed infine guarnite con un filo di glassa di aceto balsamico.

Zucchine al forno

Ingredienti per 4 persone :

- 8 zucchine senza fiore
- 30 g Farina bianca 00
- 20 g Olio extravergine d'oliva
- Origano
- Sale
- Pepe

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 2 g
- Lipidi 6 g
- Carboidrati 12 g
- Fibre totali 3 g
- Energia 153 kcal



Preparazione :

Preriscaldate il forno a 180°. Lavate le zucchine e tagliatele a bastoncini non troppo sottili. Ponete le zucchine in un sacchetto di plastica e aggiungete la farina. Chiudete il sacchetto e agitatelo per distribuire uniformemente la farina sulle fettine. Ungete una teglia da forno con olio extravergine d'oliva. Distribuite le zucchine, salatele e spolverizzatele con pepe ed origano. Aggiungete un po' di olio d'oliva e infornatele per circa 15-20 minuti, finché non saranno dorate. Servire ancora calde.

Insalata con mele e noci

Ingredienti per 4 persone :

- 200 g di insalata mista a scelta
- 1 mela
- 7/8 noci
- Olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale
- Aceto di mele (facoltativo)

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 9 g
- Lipidi 18 g
- Carboidrati 17 g
- Energia 265 kcal



Preparazione :

Lavare l'insalata e asciugarla.

Lavare la mela e tagliarla a tocchetti.

Sgusciare le noci e tagliare ogni gheriglio in due.

Porre tutti gli ingredienti in una ciotola, salare e condire a piacere.

Melanzane a funghetto

Ingredienti per 1 persona :

- 1 melanzana medio piccola
- 1 spicchio di aglio
- 1-2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 6-7 pomodorini
- Sale q.b.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 1,6 g
- Lipidi 10 g
- Carboidrati 4 g
- Fibra 4 g
- Energia 112 kcal



Preparazione :

Lavare sotto acqua corrente la melanzana ed i pomodorini.

Soffriggere in padella uno spicchio di aglio con un po' di olio extravergine di oliva.

Versare la melanzana tagliata a tocchetti in padella.

Dopo 5 minuti di cottura, versare i pomodorini tagliati a tocchetti.

Aggiungere un po' di sale.

Far cuocere per 15 minuti.

Verdure saltata con salsa di soia

Ingredienti per 1 persona :

- 100 g di carote
- 40 g di sedano
- 15 gr di salsa di soia
- 5 gr di olio extravergine di oliva

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 5 g
- Lipidi 10 g
- Carboidrati 11 g
- Fibra 5 g
- Energia 157kcal



Preparazione :

Lavare e mondare le verdure.

Tagliare le carote alla julienne e il sedano a cubetti.

Riporre la verdure tagliata in una padella, aggiungere la salsa di soia e l'olio extra vergine di oliva e saltare a fuoco medio fino a cottura ultimata.

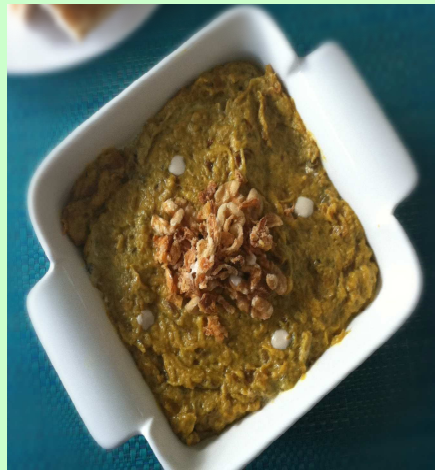
Crema di melanzane e noci

Ingredienti per 4 persone :

- Melanzane 600g (3 medie)
- Noci 40g
- Cipolle 100g
- Aglio 1 spicchio
- Menta 1 mazzetto
- Curcuma ½ cucchiaino
- Olio extravergine di oliva 30g (3 cucchiiai)
- Sale e pepe q.b.

Valori nutrizionali per persona :

- Proteine 3 g
- Lipidi 14 g
- Carboidrati 6 g
- Energia 159 kcal



Preparazione :

Lavare le melanzane e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Disporle in una pirofila ricoperta di carta forno e bucherellarle con una forchetta. Infornare la teglia a 220C e cuocere per circa 30 minuti. Con l'aiuto di un coltello, togliere la polpa delle melanzane e metterla a scolare in un colino per togliere l'eventuale acqua in eccesso. Soffriggere intanto l'olio con la cipolla tritata finemente, lo spicchio di aglio e la curcuma. Mettere la polpa delle melanzane, l'olio insaporito, aglio e cipolla, la menta, il sale e il pepe in un mixer e tritare fino ad ottenere una crema densa. Aggiungere le noci tritate grossolanamente e servire come accompagnamento o come crema da spalmare sul pane.

Dolci



Sfogliatine alla crema di arancia

Ingredienti per 6 persone :

- 250 gr di pasta sfoglia già pronta
- Per la crema all'arancia:
 - 9 arance spremute
 - 9 cucchiaini di zucchero
 - 6 cucchiaini di farina 00

Valori nutrizionali per persona :

- Proteine 4 g
- Carboidrati 46 g
- Lipidi 10 g
- Fibre totali 3 g
- Energia 286 Kcal



Preparazione :

Stendete la sfoglia e ricavate con un tagliapasta tondo, diametro 4/5, dei dischi. Mettete i dischi su una teglia con carta forno. Infornate per circa 15-20 minuti, sino a quando i dischi non si saranno gonfiati e ben sfogliati. Sfornate, lasciate raffreddare completamente e nel frattempo preparata la crema all'arancia.

Spremete le arance e mettete il succo in un pentolino. Unite la farina e lo zucchero amalgamando per bene tutti e tre gli ingredienti con una frusta. Mettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassa e continuate a mescolare con la frusta sino a quando si forma un composto denso. Pronta la crema fatela raffreddare.

Tagliate i dischi di sfoglia a metà e riempieteli con la crema. Prima di servirli metteteli nuovamente in forno per 5 minuti. Infine servite in tavola con una spolverata di zucchero a velo.

Torta all'acqua e al cacao

Ingredienti per 6 persone :

- 250 ml di acqua
- 230 g di farina 00
- 30 g di olio di semi
- 150 g di zucchero
- Una bustina di lievito per dolci
- Una bustina di vanillina
- Cacao q.b.
- Scorza grattugiata di un limone

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 4 g
- Carboidrati 56 g
- Lipidi 5 g
- Energia 278 Kcal



Preparazione :

Preriscaldate il forno a 180°. In una ciotola mescolate l'acqua con l'olio di semi, in un'altra ciotola aggiungete la farina con il lievito, la vanillina, lo zucchero, la scorza di limone e infine aggiungete il cacao e mescolate bene per amalgamare il tutto. Unite tutti gli ingredienti e utilizzate una frusta per mescolare fino a quando non otterrete un composto omogeneo.

Versate il composto in una tortiera o in uno stampo di silicone e infornare a 180° per circa 35 minuti.

Un dolce semplice da preparare da gustare anche per la prima colazione con una bella spremuta d'arancia.

Sorbetto alla fragola:

Ingredienti per 8 persone :

- 500 g di fragole mature
- 180 g di zucchero semolato
- 200 ml acqua naturale
- 2 cucchiaini di succo di limone

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 0,6 g
- Carboidrati 25 g
- Lipidi 0,3 g
- Fibre totali 1 g
- Energia 100 Kcal



Preparazione :

Versate 200 ml di acqua in un pentolino. Aggiungete 150 g di zucchero e ponete il tegame sul fornello. Fate sciogliere lo zucchero e fate bollire per una decina di minuti, a fuoco dolce. Raggiunta la giusta consistenza spegnete il fornello e fate raffreddare lo sciroppo. Lavate, asciugate e tagliate le fragole a fettine. Aggiungete il succo di limone e 30 gr di zucchero. Frullate e filtrate in modo da trattenere i semini. Aggiungete lo sciroppo ormai raffreddato e ponete il recipiente (possibilmente in acciaio) in freezer. Ogni 30 minuti mescolate il sorbetto con un cucchiaino e riponetelo nel freezer. Ripetete l'operazione per 3/4 ore, poi fate riposare per almeno altre 3 ore. Qualche minuto prima di servire tirate fuori il composto dal freezer, fate stemperare a temperatura ambiente e mescolate in modo da ottenere un sorbetto soffice e omogeneo.

Ananas alla cannella

Ingredienti per 4 persone :

- Ananas 2 grosse fette
- Miele 2 cucchiaini
- Cannella in polvere q.b.

Preparazione :

Per preparare l'ananas alla piastra con miele e cannella iniziate pulendo l'ananas e tagliandolo a rondelle alte circa 2 cm.

Mettete le fette su una piastra ben calda, rigirandole almeno due volte.

Dopo 10-12 minuti toglietele dalla piastra e adagiatele su di un piatto da portata, mettendo su ognuna di esse un cucchiaino di miele ed infine un leggero velo di cannella.

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 1 g
- Carboidrati 23 g
- Lipidi 0 g
- Energia 90 Kcal



Torta agli agrumi

Ingredienti per 6 persone :

- 200g farina
- 80g zucchero di canna
- 50 ml olio di semi
- 75 ml acqua
- Arancia
- 1/2 limone
- 1 bustina di lievito
- Vanillina
- cannella

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 3 g
- Carboidrati 40 g
- Lipidi 6 g
- Energia 237 Kcal



Preparazione :

Lavorare lo zucchero con l'olio fin quando non si scioglia. Unire acqua, succo e scorza grattugiata di un arancio e mezzo limone, aggiungere la vanillina e, per insaporire di più, un pizzico di cannella.

Aggiungere farina e lievito setacciati, lavorare con una frusta fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio.

Infornare a 180° per 25 minuti; sfornare, decorare a piacimento con zucchero a velo o scaglie di cioccolato e servire.

Gelato alla banana

Ingredienti per 6 persone :

- 4 banane ben mature
- il succo di 1 limone
- succo di mela freddo q.b.
- cioccolato fondente a scaglie per guarnire

Valori nutrizionali

per persona :

- Proteine 4 g
- Carboidrati 56 g
- Lipidi 5 g
- Energia 278 Kcal



Preparazione :

Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle. Disponetele su un vassoio, bagnatele con il succo di limone e mettetele in freezer a congelare. Quando saranno pronte, trasferitele nel recipiente di un mixer e frullate con il succo di mela, aggiungendolo poco alla volta fino ad ottenere una crema morbida. Servite subito in coppette o bicchieri, completando con le scaglie di cioccolato.

Macedonia di frutta mista con scaglie di cioccolato

Ingredienti per 6 persone :

- 4 banane ben mature
- il succo di 1 limone
- succo di mela freddo q.b.
- cioccolato fondente a scaglie per guarnire

Valori nutrizionali per persona :

-Carboidrati 26 g
-Fibra 5 g
-Energia 117 Kcal



Preparazione :

Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle. Disponetele su un vassoio, bagnatele con il succo di limone e mettetele in freezer a congelare. Quando saranno pronte, trasferitele nel recipiente di un mixer e frullate con il succo di mela, aggiungendolo poco alla volta fino ad ottenere una crema morbida. Servite subito in coppette o bicchieri, completando con le scaglie di cioccolato.

Mela al forno aromatizzata con cannella

Ingredienti per 1 persona :

- 1 mela
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- cannella q.b.

Valori nutrizionali per persona :

- *Carboidrati 37 g*
- *Fibra 3 g*
- *Energia 144 Kcal*



Preparazione :

Lavare ed incidere la mela nella parte superiore.

Cospargere la mela con la cannella in polvere e lo zucchero grezzo di canna. Cuocere al forno per 15 minuti o al microonde per 5 minuti.

Tortino speziato alle carote

Ingredienti per 4 persone :

- Carote 500g
- Zucchero di canna 150g
- Latte di riso 600g
- Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini
- Cardamomo 3 bacche
- Granella di anacardi e pistacchi 100g
- Uvetta 30g

Valori nutrizionali per persona :

- Proteine 5 g
- Lipidi 16 g
- Carboidrati 81 g
- Energia 481 Kcal



Preparazione :

Pulire e grattugiare le carote e cuocerle nell'olio per 5-7 minuti a fuoco moderato. Una volta ammorbidite le carote, aggiungere il latte, lo zucchero e l'uvetta. Coprire e cuocere per circa 30 min o fino a che il liquido evapora completamente. Aggiungere i semi tritati estratti dalle bacche di cardamomo e la granella di frutta secca. Mescolare bene e lasciare sul fuoco per altri 5-6 minuti. Trasferire il composto in piccoli stampi monoporzione a lasciare raffreddare. Conservare in frigorifero.

Componi il tuo Menù !



Menù elaborato da:

**Irene
Maglia,
dietista**



Primo piatto:

Tagliatelle primavera



Contorno:

Insalata sfiziosa



Dolce:

Mela al forno
aromatizzata alla
cannella

Menù elaborato da

Simona,
dietista



Primo piatto:

Pasta alla contadina

+

Contorno:

Verdure saltate con
salsa di soia



+

Dolce:

Macedonia di frutta
con scaglie di
cioccolato



Menù elaborato da

**Fatemeh
Monajemi,**
dietista



Primo piatto:
riso alle bacche di Goji

+

Contorno:
insalata mele e noci

+

Contorno:
Ananas alla cannella



Menù elaborato da

Angela,
Biologa
nutrizionista



Primo piatto:

Pennette cavolfiore e
crostini di pane

+

Contorno:

Tris di verdure gratinate

+

Dolce:

Sfogliatine alla'arancia



Menù elaborato da

**Serena
Caronni,**
Biologa
nutrizionista



+



+



Primo piatto:

Risotto con
radicchio e carciofi

Contorno:

Zucchine al forno

Dolce:

Sorbetto alla fragola

Menù elaborato da

**Carlotta
Bolliri,**
Biologa
nutrionista



Primo piatto:

Fusilli integrali con
crema di asparagi

+

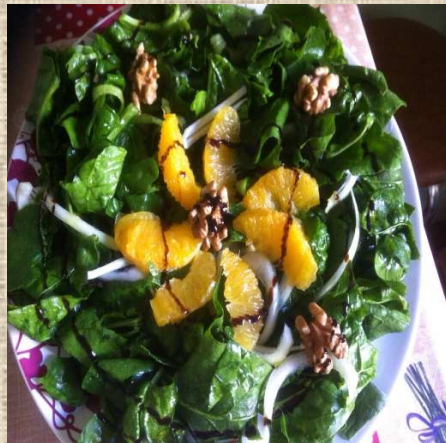
Contorno:

insalata sfiziosa

+

Dolce:

Torta all'acqua e al
cacao



Menù elaborato da:

**Caterina
Lignola ,
Biologa
nutrizionista**



Primo piatto:

Risotto agli
asparagi



Contorno:

Melanzane a
funghetto



Dolce:

Macedonia con
scaglie di frutta

Menù elaborato da:

**Marianna
Pasqua,**
Biologa
nutrionista



Primo piatto:

Spaghetti con cime
di rapa e olio crudo



Contorno:

Tris di verdure
gratinate



Dolce:

Torta agli agrumi

Menù elaborato da

**Silvia
Lamborghini,**
Biologa
nutrionista



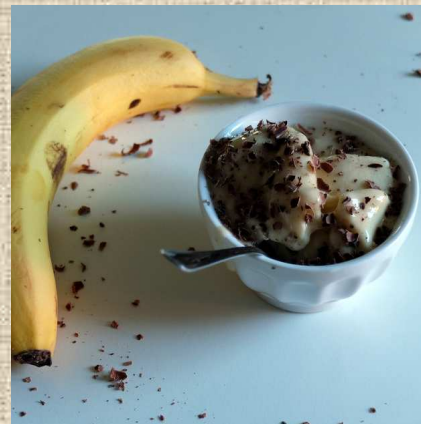
Primo piatto:
Zuppa d'orzo



Contorno:
Insalata con mele e noci



Dolce:
Gelato alla banana



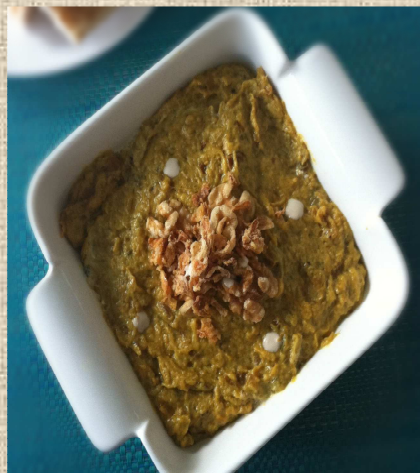
Menù elaborato da:

**Silvia
Cappelli,**
dietista



Primo piatto:

Riso basmati
speziato



Contorno:

Crema di
melanzane e noci



Dolce:

tortino di carote